

ПОТРЕБИТЕЛИ



**Честно
за бума
в туризма**

На стр. 3 и стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
доц. Пламен
Попиванов,
Водещ
ендокринолог**

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 32 (205), 6 - 12 септември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



**Росен Даскалов, създател
на първия български суперавтомобил:**

**Винаги са ме
движели
мечтите**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Текстилната
индустрия
загива заради
липса на
работници**

На стр. 5

**Сега е
моментът
да се купят
дърва и възли-
ща за зимата**

На стр. 6

**Веселин
Маринов
отново даде
шанс на млади
таланти**

На стр. 11

**Равносметка-
та за България
от Рио 2016**

На стр. 32

Четете регионалните
приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

На стр. 15 – 18

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



**Ангела Меркел
е на личен
и политически
кръстопът**

На стр. 10



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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой –
предложенията на

ESOPHARM

На стр. 17

Осигурени са още пари за енергийна ефективност на българските домове

„Международен фонд „Козлодуй“ предоставя 8,8 млн. лева безвъзмездна финансова помощ към кредитния ресурс от 40 млн. лева, осигурени от Европейската банка за възстановяване и развитие, за енергийна ефективност в българските домове.“ Това каза зам.-министърът на енергетиката Жечо Станков при представянето на новия етап на Програма за енергийна ефективност в дома (REECL) в България, чийто партньор е Министерството на енергетиката. По думите му продължението на програмата е възможно след успешното приключване на първите две фази от нея и е в отговор на големия потребителски интерес.

Зам.-министър Станков подчерта, че в резултат на

направените подобрения по програмата се спестяват повече от 236,856 МВтч енергия годишно, а въглеродните емисии, свързани с жилищното потребление на енергия, са намалели с 247.442 тона на годишна база. „Това намаляване на използваната енергия и на въглеродните емисии ще направи българските домакинства екологично отговорни потребители на енергия“, каза още той.

Зам.-министър Станков изрази увереност, че продължението на програмата ще се радва на още по-висок интерес от страна на българските потребители и през следващите три години ще подобри енергийната ефективност в още 4000 български домакинства.



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.

Конкурс ще засили конкуренцията в туристическия отрасъл



Министерството на туризма ще раздава годишни награди, като целта е да се насърчи развитието на българския туризъм чрез популяризиране на туристическите обекти и дестинации, повишаване на конкурентоспособността и качеството на туристическата услуга. Конкурсът ще стимулира също така и въвеждането на иновативни практики в отрасъла с цел постигане на по-висока ефективност в предлагането на туристическите услуги. Идеята е всяка година надпреварата да даде възможност на участниците в индустрията да участват активно и така да получават заслужена оценка за своите усилия в представянето и подобряването на българския туристически продукт. Предвижда се победителите в Годишните награди в туризма да се оценяват в няколко основни категории. Разработва се и специална методология, като основната цел е да бъдат заложени ясни критерии за оценка със съответния набор от количествени и качествени показатели и измерители, по които ще се избират най-добрите във всяка отделна категория.

„Още със създаването на Министерството на туризма за нас беше много важно да намерим най-добрия начин, за да отдадем заслуженото на всички участници в туристическата индустрия, на всички организации, свързани с туризма, които полагат усилия за развиването на успешен туризъм в България. Смятам, че Годишните награди в туризма са именно онази форма, която ще отличи най-добрите, ще създаде необходимата конкуренция в сектора и така ще успеем да предоставяме на българските и чуждестранните туристи още по-добър и качествен туристически продукт. Амбицията ни е да превърнем тези награди в традиция“, каза министър Николина Ангелкова.

В епицентъра на медиите

Префасонирането на Борисов единствено като пощенски гълъб, от когото Ердоган дори нямал нужда, за да си говори с Меркел, издава комплекс за малоценност. В този момент България, макар и изглеждаща периферна за ЕС страна, е единствената, която може да си позволи да се нагърби с посредническа роля. А Меркел и Ердоган в конкретния момент не могат да говорят директно. Дори и заради това, че всяка дума на германския канцлер се приема като директно обещание, докато българският премиер може да си позволи да дава уклончиви обещания. Думите на Борисов, че отпадането на визите може да стане поетапно - първо за дипломати и бизнесмени, после ще видим, показва, че в разговорите в Истанбул е имало нюанси. Ердоган особено след опита за преврат и втвърдяването на авторитарния режим в Турция има нужда от европейска легитимация. Разговор с Меркел означава, че ЕС му казва: „Давай, пич, на прав път си“. Докато присъствието на Борисов на откриването на моста над Босфора е подаване на ръка, но без ангажменти. Така че в ръката на Борисов има поне една силна карта - той е гласът на ЕС за Турция и на Турция в ЕС. Ролята е рискована, но може да донесе много полза, ако влязат и следващите карти.

Виктор Иванов, „24 часа“

Идеята, че България не може да бъде външнополитически посредник, е звънко изражение на чувство за малоценност. Тя руши основна национална нагласа, че сме безполезни мизерници с добри резултати от олимпиади по математика. Според мен, напротив, България отговаря добре на условията за външнополитическо посредничество (особено ако се отърси от дебилните си притеснения от

Визитата на Бойко Борисов в Турция

Русия и започне да чете Симеон Радев вместо Иван Вазов). Трябва ясно да разделим това дали ни харесва, или не Бойко Борисов от това дали можем, или не можем да се бъркаме в големи неща.

Юлиан Попов, Фейсбук

Не са нужни особени прогностични открития, за да се очертае очевидното - България първа ще бъде пометена, ако турските шлюзове се скъсат или бъдат умишлено отворени. Това в най-едър шрих са фактите, рисковете и опасностите, пред които сме изправени. На този фон дипломатическите совалки на премиера Борисов между Босфора и Бранденбургската врата са уравнение с доста неизвестни. Дали ще са ефективни е рано да се каже, но при всяко положение са необходими. Няма особени причини тези усилия да бъдат възхвалявани, но да бъдат отричани е пагубно.

Борислав Цеков, „Труд“

Премиерът Бойко Борисов се опитва да приеме ролята на куриер между Анкара и Брюксел. Дори според мен между Анкара и Берлин. При неотдавнашното посещение на Борисов в Истанбул турската страна му възложи той да бъде вестоносец. Така самата турска страна повиши неговата тежест. Очевидно, че той е предпочитаната страна за диалог, да не кажа в ЕС, но със сигурност в България. Това е много силен дивидент по отношение на политическата му кариера - да бъде приет от една държава,

която в момента изостря отношенията си с ЕС. Същевременно обаче Бойко няма как да е в ролята на балансатор между Турция и ЕС.

Владимир Чуков, „Стандарт“

Борисов се излага в Европа, защото не е честен. Той иска други да поемат отговорност за проблемите, които създава. Заиграването с Ердоган тепърва ще му носи още по-тежки негативи, защото ще го изолира. Няма кой при сегашните условия да се съгласи да вдигне бариерите пред 75-милионна Турция, към която се добавят и 3 милиона бежанци. Заплахата, че Анкара ще „залее“ Европа с човешко море, ще се изпълни точно, ако ЕС отмени визите, защото нищо няма да струва на Ердоган да издаде по едно турско тескере на бежанците и да ги проводи „законно“ като турски граждани към Централна и Западна Европа - където поначало ги тегли, но през България по любимите на Борисов магистрали. Тогава ще можем да си разплетем телената ограда по границата, а западниците да си поискат подарените ни джипове, защото няма да ни трябват.

Светослав Терзиев, „Сега“

България буфер ли е между Турция и ЕС? След посещението на Борисов в Турция имаше коментари, че той е куриер на Ердоган... Така беше. Той трябваше да предаде едно съобщение, което така или иначе всички в Европа знаят. Тук може да разчитаме единстве-

но на снизхождение по отношение на България. Въпросът е защо да са снизходителни и защо да са зад нас? Защо трябва да се интересуват или да са загрижени, че България може да се превърне в буферна зона, в която да се държат мигрантите? Защо трябва да спасяват Борисов? Буквално някой трябва да прояви добро сърце и да приеме тези хора, защото пак казвам, че ние сме затворени отвсякъде.

Мисля, че на всички е ясно, че в политиката такива морални категории не съществуват. Още миналата година бившият френски президент каза, че България трябва да бъде превърната в буферна, бежанска зона, в която да се държат емигрантите, а ние да получаваме пари за това.

Каляян Методиев, fakti.bg

Вслучая словесните послания минават на заден план. Важно е друго - ролята на посредник, която българският премиер получи като неочакван дар от политическата съдба, бе сведена до тази на вестоносец. Надали този вестоносец е толкова лош, че да бъде „убит“ (политически) на срещата в Берлин. Защото вече стана ясно, че новините, които ще занесе, са добре известни.

Но е наивно да смятаме, че европейските партньори на Борисов в лидерската среща в Берлин ще оставят незабелязан факта как той отново се превърна в говорител на турската страна.

Михайлина Димитрова, epicenter.bg

ПОСОКИ

Камран в меча на туризма



Петър ГАЛЕВ

След бурно оптимистичните данни за изключително успешния сезон по морето се опасявам туристическият бизнес да не си помисли, че това се дължи на някакви негови усилия. Ако са се объркали, искам да ги успокоя, че няма нищо подобно! Безпоощадно е ясно, че само и единствено конюнктурата доведе до повече човеко-храно-дни. Заради сътресенията в Турция и терористични атаки в световноизвестни дестинации част от потока се насочи насам. Въпросът е дали ще повтори и ще потрети. Защото вече руснаците официално се връщат към югоизточната ни съседка, а страхът да не посетиш например Франция заради атентат няма да е вечен. Нашите курорти могат да усетят някакво реално развитие, ако успеят да си върнат родния потребител. Всеизвестно е, че българите сме много ларж по време на отпуска и харчим повече от средния европейец. Така че не сме за изпускане. Но след като пообиколихме в Гърция, Италия и Испания, вече очакванията ни са други. Искате просто да пият евтино си го правят в капанчето пред блока. Там и пейзажът не се различава особено от бетоновите тълпаници по крайбрежието. Затова сега не трябва да се залага на огромни и мащабни проекти, а на малки неща. Да ти предложат човешка среда, усмихнато обслужване, да не ти дерат кожата с чадъри, плажът да не е заринат с мръсотии. И разбира се, храната! Ех, тези имитации на изобилие и качество в ол инклузива ще затрият и малките острови на нормално ресторантьорство. С една дума - нужни са крачки назад, а не напред - намаляване на легла и етажност, разреджване на хотели, връщане на зелени площи, спиране на угоителното прехранване. Ако това го усетим ние, ще дойдат и качествени курортисти от света. Дано!

Фактите
Вижте на стр. 6

СТОП КАДЪР



Софийският планински клуб проведе пред Драгалевския лифт инициативата за почистване на Витоша „Сливи за смет“. Събрани са били около 100 кг боклук. На същата дата, точно преди 121 г. Алеко Константинов заедно с още 300 съмишленици поставя началото на организиран туризъм в България.

Снимки spk.bg

От какъв президент има нужда България?



Проф. Антоний Тодоров,
политолог

Преди Всичко независим, умерен и толерантен

За мен профилът на президента, от когото се нуждае България в сегашната ситуация, е на човек, който да може да води активен диалог с международните партньори, умерен и независим човек, който не се опитва да играе една или друга роля, а се вслушва в мненията и дискусиите, които се водят в българското общество. Президентът трябва да е толерантен и да бъде посредник, ако има конфликти между институциите, и способен да работи с всички тях. Не мисля, че трябва

да има увеличаване на правомощията на президента. Освен вероятно в един-единствен случай – да има правото да разпусне Народното събрание, ако то не е в състояние да излъчи кабинет. Но и в този случай не по стандартната процедура, а веднъж в мандата си президентът да има това право. Това, че политическият елит се бави с издигането на кандидатурите за хората, носи следното послание: „Оставете ни ние да се разберем помежду си и в крайна сметка ще ви сервираме онова, между

което можете да избирате“. Затова очаквам не много високо участие на тези избори и ниска мобилизация на гражданите да гласуват. Това ще е един възможен резултат от поведението на политическите партии. Има малко време и не вярвам да се появи независима, гражданска кандидатура, която да бъде припозната като алтернатива на сегашната. А сегашната алтернатива е хегемония на ГЕРБ. Очакванията са, че кандидатът на ГЕРБ ще спечели и тези избори, макар и не без балотаж.



Доц. д-р Александър Маринов,
политолог

Трябва ни човек, който да отстоява националните ни интереси

На първо място, нацията има нужда от качествен водач, който да я поведе, като ѝ вдъхне увереност и надежда. Той трябва да се е доказал като личност, способна да води, т.е. първи да посреща заплахите и предизвикателствата. За съжаление сред българската политическа класа такива хора почти няма, тъй като за успех в българската политика имат значение други характеристики. Нужен е човек с воля и решимост, който ще има смелостта, гръбнака и морала да отстоява българските национални интереси, които не съвпадат с интересите на нашите партньори и съюзници. Може да са еднопосочни, но да не съвпадат.

Бъдещият президент трябва да има добри познания и ясна позиция в сферата на сигурността, достатъчно богата обща култура, да е последователен, думата му да е премерена и да тежи; на тази основа да вдъхва уважение сред другите лидери и страни. Лошо и обидно е нашите „държавници“ да ни правят за посмешище. Лошо е да ни мразят, но много по-лошо е да ни се присмиват. Добре е това да е човек, който има сериозна професионална биография, доказал се е на всяко нейно стъпало и има уважението на своите среди. Би било чудесно да имаме избор сред професионалните политици, но, както казах, такива няма.

Затова по-вероятно е президентът, от когото България има нужда, да дойде от сфера извън политиката. В същото време трябва да се отчита, че както цялата българска политика, така и дейността на президента страда от прекомерно персонифициране – и постиженията, и провалите се свързват и обясняват главно с особеностите на заемащата поста личност, а не с базисните правила на институцията. Това не само поставя обществото в рискована зависимост от това, на какъв човек ще попаднем, но и задава прекомерна неопределеност, която граничи с липса на отчетност и отговорност.



Доц. д-р Блага Благоева,
ръководител на катедра
„Политология“ в УНСС

Изборът не бива да е партийно определен

Разговорът за евентуалния профил на успешния президент трябва да отчита три фактора, които са много важни. Първо, какви са реалните правомощия на институцията и оттук следва един много сериозен проблем, че българинът като цяло няма реална информация за конституционните правомощия на президента. Вторият фактор е какъв е актуалният авторитет на президентската институция. Вие знаете от социологическите агенции и сондажите, които те правят, че този авторитет не е висок. И третият фактор, който за мен също е важен, са някои характеристики на българската политическа култура на национално равнище,

които директно маркират кое ще бъде печелившото в образа на бъдещия президент. И тук имам предвид няколко неща, които изследванията потвърждават, че са актуални и днес, макар че исторически са се формирали. Първо, отношението към лидера или към авторитета е много силно изразено. Второ, персонализацията – българинът винаги иска да персонализира властта, и последното е мачовският елемент във визията на президента. А какъв трябва да е той? Основното за мен е свързано с това, че той трябва да притежава такъв тип интелигентност и смелост, че да може да надскочи теснопартийните ограниче-

ния, да прояви чувство за държавническо отношение и национална отговорност. С оглед на това, че кандидатурите за президентските избори ще бъдат обявени сравнително късно, могат да се предположат две неща. Лицата, които ще бъдат издигнати, ще бъдат вече публични. И второто е, че изборът отново ще бъде партийно определен. ГЕРБ пак ще имат предимство, предвид разногласията в другите партии, разпокъсаността на лявото. Безспорен факт обаче отново ще бъдат апатичните избиратели.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Текстилната индустрия загива заради липсата на кадри

Радина БАНКОВА, председател на Българската асоциация на производителите и износителите на облекло и текстил

Липсата на кадри сериозно застрашава текстилния бранш. Само за 8 години (от 2009 до 2015) заетите в тази индустрия сме се „стопили“ от 164 000 работещи до 99 000 души. Няма кой да дойде на мястото на пенсиониращите се шивачки, кройчи на платове и т.н.

Постепенно професионалните гимназии се затварят, така че пропадта заради липсата на квалифицирани работници в редица сфери става все по-дълбока, а проблемът се задълбочава. Вече не стои въпросът готов ли е бизнесът да помага на учебните заведения в подготовката на младите хора, а въобще има ли млади хора, които да се обучават.

Трябва много политическа воля,

за да се променят нещата.

А реформата трябва да започне сега. От осем години дъвчем проект за професионално образование, който да въведе дуалната система за обучение, така че усвоеното в училище или в университета да съответства на изискванията и нуждите на бизнеса. Липсва административен капацитет за подобна реформа обаче, а също и адекватни действия от Министерството на образованието и науката.

Същността на проблема според мен са делегираните



бюджети на учебните заведения, които се подчиняват на правилото „парите следват ученика/студента“. Средното ни образование бълва кадри, които, общо взето, нямат никаква професионална квалификация.

Във висшето образование пък борбата за студенти роди

и една порочна практика –

да се лицензират нови и нови вузове – лицеи, колежи и т.н. За никого не е тайна, че едни и същи преподаватели изнасят лекции в два-три университета. Защо смятате, че преподавателите от Софийския университет бързат да приключат учебната година и да оформят оценките на студентите до април? Това нормално ли е? Причината е ясна на всички – бързат да пишат оценки на възпитаниците си от Алма матер, за да приключат учебната година и в другите вузове, в които работят. А резултатите от многото нароили се университети са нулеви, защото от тях не излизат готови за работния пазар кадри. Напротив!

Работодателите

сме принудени да решаваме проблема сами, като инвестираме в собствени обучителни центрове.

Така наемаме дори нискоквалифицирана работна ръка и след обучение от 3 до 6 месеца част от хората могат да започнат работа. Други не оправдават направената инвестиция в тях и просто не се справят. В нашия бранш текуществото е ужасно високо – 37%. Само за една година – от 2014 до 2015, от текстилния бранш са отпаднали 9000 души. Заради недостига на кадри много български фирми от текстилната индустрия не могат и да си помислят да разширят производството си и да поемат повече поръчки.

Колкото и да се инвестира в даден сектор, ако няма кой да работи, не може да се постигне напредък.

И няма изгледи скоро да спрем тази пагубна тенденция. С мъка го казвам, но младите хора не знаят какво означават голяма част от професиите. Направете си експеримент и попитайте един дванадесетокласник знае ли какво е шлосер например. Оставили сме новите поколения по течението, да се оправят сами. Не им предоставяме възможността да получат елементарни знания или сами да изберат професията си.

Бутаме ги да учат езици, бизнес администрация, мениджмънт, а икономиката се нуждае от много други специалисти.

Таня ЕМАНУИЛОВА

„Какъв искаш да станеш, като пораснеш?“ – въпрос, който са задавали на нас и който ние, вече пораснали, често задаваме на всяко хлапе. В България периодът, в който трябва да отговорим на този въпрос, се свързва с 12. клас. Може би защото се приема, че училището е свършило своите ангажменти, помогнало е на ученика да се шрихова като човек, да открие своите слаби и силни страни, да го насочи по пътя на професионалното развитие. Ако тези задачи са изпълнени, ученикът става студент в направлението, в което иска и може да се развива, за да се превърне в професионалист.

Но защо в България на практика не става точно така?

За разлика от САЩ, Великобритания и Австралия у нас липсва фигурата на съветник по образованието (academic advisor), а класният ръководител въобще не може да го замести. Често причините за избирането на специалност са оценките, щенията на детето или родителите, а също така и страничното влияние – медии, приятели, слухове. Истината е, че и оценките, и желанията на детето, и съветите на родителите са важни, но всички те трябва да са съгласувани. При липсата на синхрон липсва и адекватно решение.

Синдромът на модерните специалности

Затова по данни на Министерството на образованието и науката (МОН) за 2015 г. повече от 50% от висшистите не работят по специалността си.

През 2015 г. младежите масово са избрали специалности с висока безработица, но с модерно звучене, като психология, публична администрация, английска филология и социални дейности. Тази тенденция се дължи и на факта, че това са специалности, в които приемът става само с матура, а не с изпит. Което също може да ни наведе на мисълта, че кандидатстването не е на базата на лични възможности и желание, а на базата на оценки, които просто да класират ученика някъде по пътя му към дипломата за висше образование.

Дали децата наистина знаят какво избират, дали биха направили избора си по същия начин, ако знаеха статистиките или имаха съветник до себе си, който да им помогне и който наистина знае реалните им възможности?

Липсата на кадри, работещи по специалността си, е симптоматичен проблем за българския бизнес, в чиято основа стои образованието.

Служители със специалност Социални дейности например имат месечен доход около 500 лв., а комуни-

кацията с хора с увреждания изисква сериозна емоционална устойчивост и ясни представи за спецификата на професията.

Това е само пример. Няма срамна професия, нито пък има тежка професия. Професията става тежка, когато не е за теб.

Трябва да имаме предвид и влиянието на киното и медиите върху децата. Журналистиката не е ходене напред-назад по улиците на Ню Йорк с чаша кафе. Медицината, психологията не са „Спешно отделение“ или „Как да разкарам гаджето за 10 дена“. Това са поприща, свързани с труд, постоянство и йерархична стълба, по която смелите се катерят благодарение на своите качества, труд и образование.

Все по-модерно става и да се учи в чужбина. Но защо е така? Липсата на качество е една от причините. Откакто свят светува, хората пътуват зад граница, за да търсят по-добро образование, т.е. това не е прецедент за XXI в. Но понякога може да се случи така, че от неправилна преценка и в търсене на „качество“ да получим ниско качество. И то не защото даден университет в чужбина не е добър или пък този в България, а единствено и само заради лоша преценка. Важният въпрос, на

който трябва да си отговорим, когато искаме да учим в чужбина, е: Мога ли да жертвам комфорта за сметка на образованието? Ако искам да уча микроикономика, но да се развивам в България, то чужбина не е подходяща за мен или може да бъде, но трябва да намеря ВУЗ-а, в който се изучава именно това, както и да проверя възможната реализация с въпросната специалност след завършване на образованието. Ако искам да избира Турция, някой частен университет или някоя друга държава извън Европейския съюз, трябва да проверя къде се признава дипломата за завършено висше образование.

Изводът е, че в образованието няма панацея – не можем да кажем, че модерните специалности дължат името си на качеството, нито можем да кажем, че образованието в чужбина е правилният избор. За да изберем правилното образование, е нужна информираност. Тя трябва да се базира на нашите възможности, желания и външната преценка на специалист, който трябва да помага на зрелостника да открие попрището, в което би имал потенциал, не просто на базата на оценки. Има нужда от обективност и познания за образователния процес и за това как работи кариерното развитие.

- **Ръстът на чуждите гости през лятото сигурно радва бранша, но качеството на услугите може да отблъсне летовниците догодина**

Повече туристи, но и повече измами

Фактите не бива да се отричат – това лято българският туризъм отчете рекордни постижения. Въпреки пословичното хленчене на туристическия бранш хотелиерите и ресторантьорите по морето имат повод да се радват. През юли туристите бяха с 20% повече от миналогодишните по това време, а за първите 7 месеца от годината ръстът е 16,9%. Ако върви така успешно сезонът, може да се окаже, че е най-добрият за последните 10 години.

Друг е обаче въпросът дали резултатите ще бъдат трайни. Особено ако се имат предвид резултатите от масираните проверки по Черноморието на Комисията за защита на потребителите това лято. Те установиха, че част от курортите посрещат гостите с масирани измами – разреден алкохол, трикове с цените на ношувките и с грамажите на храната, съобщи наскоро председателят на комисията Димитър Маргаритов.

От началото на летния сезон по Черноморието са направени 2397 проверки на заведения за ношване и за хранене, като в 8% от случаите са констатирани големи или по-малки нарушения, съобщиха от комисията. А това е доста много на фона на 4,5 милиона туристи, които са посетили

българското море това лято.

Хотелиерите, ресторантьорите и търговците са станали изключително изобретателни в измамите, които прилагат. Според комисията най-често се лъже в грамажа. Масово по морето теглото на порцията се мери заедно с чинията. И ако това е стар трик, напоследък все по-често се среща друг прием – цените се обявяват в евро, за да изглеждат по-ниски. Едва на касата при маркирането туристите забелязват, че всъщност не е чак толкова евтино.

Много пъти се е писало за качеството на т.нар. „ол инклузив“ услуги. Но част от алкохола по морето се оказва извън нормата, твърдят от комисията. От 30 анализа това лято 4 се оказват разредени или с повишена киселинност. Всъщност почти всеки българин, който е



почивал „ол инклузив“ по нашето Черноморие, може да каже, че алкохолът, който е включен в цената, най-често се доставя от огромни туби и има доста странен вкус. Да не говорим, че в комплекси, имащи претенции за 4 и дори 5 звезди, не се свенят да предлагат от най-евтиния възможен алкохол, който може да се намери на българския пазар.

Друга тенденция, откритола се това лято според подчинените на Димитър Маргаритов, са измамите в

магазините за хранителни стоки по морето. Те са били подложени за първи път на по-масирани проверки тази година, защото все пак много от туристите предпочитат да си пазаруват и готвят. Там обаче масово се прилага един трик – обявената цена на щанда е една, а при маркирането на касата се оказва доста по-висока. Оправданията обикновено са, че служителите просто са забравили да сменят етикетите на щанда.

Редовни са и оплаквания-

та на хората, които са направили ранно записване за почивка. Доста често вместо обещаните места в хотел 4 звезди, туроператорът ги настанява в бунгала към комплекса.

Това лято от КЗП направиха и специална проверка на плажни стоки и играчки, които могат да бъдат използвани по време на почивка на море. Спрените стоки са 80, включително е прекратена работата на батут за деца и на опасен аквапарк.

Дървата и въглищата са все още евтини

По традиция края на лятото е времето, в което по-предвидливите стопани се запасяват с дърва или въглища за огрев през зимата. В България твърдото гориво се използва за отопление от над 50% от домакинствата, особено в малките градове и в селата. Въпреки че това е причината за повишеното съдържание на твърди прахови частици във въздуха, за жителите на тези населени места няма алтернатива.

Засега в по-голямата част от страната цените са като миналогодишните. Поскъпването по традиция започва чак когато времето през септември-октомври започне да се влошава.

Повечето борси за дървен материал в момента са добре заредени. В Благоевград например за рязането и превоза се доплаща, като допълнителните пари са от 5 до 10 лева отгоре. И така един кубик нарязан бук излиза около 75 лева, а дъбът може да достигне и до 85.

По-евтино излиза, ако купувачите се разходят, за да се снабдят с дърва директно от горското. От

- **Запасяването за зимата вече започна, поскъпване се очаква при първото влошаване на времето**



Югозападното държавно предприятие не предвиждат криза с дървата. Очаква се цените да са между 55 и 70 лева, като по-вероятно е с напредването на есента да стигнат и до 80 лева за кубик. От горското тази година са се приготвили за засилен контрол срещу браконьерите и очакват евентуално леко поскъпване на дървесината, след като времето се влоши.

В Перник в няколкото борси за дървен материал също кипи усилен труд. Тук дървата за огрев се продават само нарязани и подредени в палети, като цената им е малко по-

висока от тази в Благоевград – от 80 до 100 лева на кубик в зависимост от дървесината, като и тази цена е близка до миналогодишната.

Малко по-скъпо струва дървесината за огрев и в Хасково. В пунктовете за дървен материал тя достига до 140 лв. за тон, което като количество обаче е повече от 1 кубик. Освен това тази цена включва и нарязването и транспорта до дома. Според търговците по-голяма част от дървесината от региона отивала за износ, а по-малко за вътрешния пазар. Това обяснявало и малко по-високата цена. Въпреки

нея обаче хората вече масово са започнали да се запасяват за зимата. По борсите в града има списъци с чакащи, а търговците не могат да смогнат с поръчките. Затова понякога клиентите се налага да чакат по няколко дни за доставката. Бум в търсенето тук също се очаква през септември.

Цените на въглищата и брикетите също се движат около миналогодишните по същото време. Брикетите в по-голямата част от страната се намират за 260 лева на тон, а най-калоричните въглища – от Донбас, за около 300-350 лева. В България единственият доставчик на брикети е фабриката в Гълъбово. Засега няма проблеми с доставката им и складовете са пълни, но през минали години често се е стигало до недостиг, особено когато времето застудее. По отношение на донбаските въглища трябва да се има предвид, че цената им е с десетина-двайсет лева по-висока, ако се купуват в чували.

От няколко години насам много актуални като гориво за зимата са пелетите. Те са много видове в зависимост от това от какво са произведени. Най-скъпите достигат до 400 лева на тон, а на най-евтините цените се движат между 200 и 220 лева.

Създателят на първия български суперавтомобил Sin R 1 Росен Даскалов е наследствено „обременен“ със слабост към бързите машини. Баща му, Стефан Даскалов, мотоциклетен и автомобилен състезател, многократно е печелил национални състезания. Росен разказва за огромното си желание да кара картинг, като след школата в Русе се мести в София, в отбора на тогавашния СОМАТ. Неколкократен републикански шампион, майстор на спорта, през 1989-а е в националния отбор.

Още като студент по технология и организация на автомобилния транспорт във Висшето техническо училище в Русе се включва в семейния бизнес с резервни части и сервизна дейност. По-късно продължава вече самостоятелно, като става и представител на БМВ и КИА в Русе. Междувременно страстта по картинга се завръща:

Купих си картинг втора употреба от Германия, но скоро видях, че няма да е само за забавление, и започнах да тренирам по-сериозно. Купих едно старо БМВ, с него се състезавах две години (2010-2012) в България, имах доста добри резултати.

- Какъв път изминахте за Sin R 1 - от идеята до конструирането?

- Още като малък на базата на съществуващ мотоциклет направих един съвсем различен, преправих го изцяло. И винаги, откакто се помня, съм се мъчил да си изработвам някакви колички, машинки... Аз искам да мога да пипна с ръка формите, да мога да ги усетя, не само да ги нарисувам. Визуализацията не е достатъчна. Купих два автомобила в Англия. С единия се състезавах, другия реших да го усъвършенствам, защото не ми хареса как е направен. И видях, че не е чак толкова сложно, че това, което се предлага на пазара, не е на такова високо ниво - в тази ниша, в която на мен ми трябваше автомобил, на достъпна цена. И си казах - защо да не си направя аз автомобил? Трябваше ми автомобил за състезание, но тази ниша е много малка, затова реших, че трябва да мога да го продавам и на други хора. Направихме един прототип и през 2013 г. отидохме на панаира в Бирмингам, той е най-големият в света за спортни и състезателни автомобили. Представихме прототипа на Sin R 1, получихме много добри оценки и много градивни критики естествено. Връщайки се, бях вече зареден с мотивация, енергия и идеи какво да променим, за да стане по-добър. Започнахме много усилено развойна дейност в Англия, намериха се хора, които ни помогнаха - състезания, тестове, промени. За целта направихме и машини, с които да произвеждаме формите.

Проектирането на автомобила става чрез компютърни програми 3D. Компютърът го

подава като програма към една машина - 3D фреза - и тя изрязва детайлите. Карбоновите части всъщност бяха предизвикателството. Първоначално автомобилът беше изцяло от фибростъкло, но видяхме, че това не е достатъчно надеждно и сериозно и в момента целият е от карбонови композитни материали, което е най-доброто в света за този вид производство.

- С какъв екип и в България ли правите всичко това?

- Екипът е от 35 души и казвам „ние“, защото каквато и прекрасна идея да имам, ако не са тези хора зад мен, нямам никакъв шанс да я осъществя. Основното производство, всичко, което е направено, е тук. Защото аз смятам, че в България могат да стават тези неща. Ние го доказваме и искаме да дадем пример на всички, които не са убедени в това.

- Защо се нарича суперавтомобил?

- Така се казва самият клас автомобили, които не са правени за ежедневна употреба. Те са създадени да радват човешкото око и да са по-екстравагантни, по-различни, с по-специфични показатели от масовите. И в тази категория влизат автомобили, чиято цена в момента се движи от 200-300 хиляди до няколко милиона евро.

- Каква е най-близката Ви цел, а и по-далечната мечта?

- Продължаваме всеки ден да откриваме неща, които да ни правят по-добри и по-сигурни в това, с което се занимаваме. Да, можем да говорим за мечти, защото само мечти са ме движили до момента. Това, което непосредствено ни предстои, е да стабилизираме производството в България и да правим по един автомобил на месец, в бъдеще - поне 3-5, а защо не и 10 автомобила на месец. Смятаме, че има такова потребление в световен мащаб. За целта имаме нужда от клиенти и от организация. Участваме в най-престижните



Участваме в най-престижните автомобилни събития

● **С Росен Даскалов разговаря Галина Спасова**

автомобилни събития в света. Тази година участвахме за пръв път в автосалона в Женева. Догодина, живот и здраве, ще сме пак там. Автомобилът ни се харесва много. Най-щастливи и горди са българите, които посещават изложенията, защото, знаете, живеещите в чужбина стават по-големи родолюбци.

- Как развивате маркетинговата си стратегия?

- Едната част е изграждане на дилърска мрежа за автомобили, които са предназначени за улична употреба, другата посока е да участваме в най-добрите шампионати, където да докажем, че нашите състезателни автомобили са на нивото на всички останали, да не кажа по-добри от тях. Вече имаме продаден автомобил във Франция. Сега работим с немския ни дилър, в САЩ два наши автомобила се състезават в престижен шампионат.

- Кой даде името на автомобила?

- Реших да го кръстим така, защото винаги съм отделял цялото си време за този проект, който е доста мащабен - по всяко време на денонощието. Трябва да отивам на тестове, трябва да оставам до късно да работя, трябва да тръгвам за състезания и винаги моето семейство е било ошетено, отнемам от времето за тях. Винаги съм си признавал, че това е моят грях към семейството ми. И си казах - ами това означава, че ако друг човек си купи този автомобил, той също ще има таки-

ва проблеми, защото той ще го обича и харесва. Той също ще му посвещава много време и Sin R 1 и за него ще е един признат грях (както вече стана с нашия дилър във Франция).

Най-интересното е, че с много усилия успяхме да минем всички тестове и изпитания в България и да регистрираме за пръв път автомобил, който не е регистриран на друго място. И вече имаме възможност да не ходим да вадим номера, образно казано, в Германия или в Англия на автомобил, който е произведен в България. Това нещо ни затваря кръга за уличните автомобили. Състезателните автомобили са много близки до тях, но са с подчертани свойства, които са необходими за състезателния бизнес. Нямаат никакви екстри. Нямаат климатик, нямаат кожен салон. Там нещата са съвсем други. Автомобилът, с който участваме в европейските GT 4 - Sin R 1 GT4, е хомологиран за състезания от ФИА и притежава всички съвременни качества за състезателен автомобил, сигурността му е много висока. Изпитах го при опасен инцидент, който преживях в Австрия. Това доказва, че ако се работи по правилата и се спазват стандартите, автомобилът може да бъде уникално здрав.

- Какви пилоти карат в отбора ви и как се нарича?

- „София Кар Моторспорт“, искаме всички да знаят, че става дума за български автомобил, за български отбор. По

Това, което непосредствено ни предстои, е да стабилизираме производството в България и да правим по един автомобил на месец, в бъдеще - поне 3-5, а защо не и 10 автомобила на месец

този начин се надяваме да привлечем и родния бизнес като рекламодатели. Голямата ми мечта е да имаме отбор от български пилоти, сега караме само с чужди - немци, холандци... Просто в България липсват необходимите условия за подготовката им. Има млади момчета с възможности, но без тренировка и без съответната финансова подкрепа - за тестове, за автомобили и т.н. - те не могат да стигнат до това ниво, което е необходимо за европейската сцена. Поради тази причина сме принудени да използваме чужди пилоти. Работим по въпроса, надявам се до една-две години някой от младите картингисти да може да се подготви за състезания.

- Най-близкото предстоящо състезание?

- На 25 септември участваме в надпреварата за голямата награда на Унгария. Заедно с един много престижен немски шампионат, който се казва ДТМ, в един уикенд. Каним всички любители на този спорт, които искат да видят нашите автомобили, да дойдат на състезанията.

140 милиона лева „влизат в час“

Мила ХРИСТОФОРОВА

Нов проект по оперативната програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ изсипва 140 милиона лева в училище. Парите ще бъдат разпределени в две насоки – наваксване на знанията за деца, които са застрашени от отпадане от клас, и кръжочна и спортна дейност за останалите. В проекта, наречен „Твоят час“, могат да кандидатстват всички 2500 държавни и общински училища у нас, а децата, които се очаква да бъдат включени, са 320 000.

„Твоят час“ би трябвало да бъде часът, след който на децата не им се тръгва от училище. Час по техните правила“, твърди Наташа Михалевска, експерт от Министерството на образованието и науката (МОН). Проектът обединява две досегашни програми – УСПЕХ, която се занимаваше основно с кръжоците, и „Без звънец“, която компенсираше проблемите в знанията на изоставащите ученици.

По проекта в училищата ще влизат годишно 58 милиона лева, като около 40 милиона от тях ще отидат при учителите. Още 6 милиона ще отидат при треньори по различни видове спорт, математици, хореографи, театрали.

Първата линия, по която ще тече финансирането, е свързана с опитите на МОН да задържи учениците в клас,

особено когато проблемите при отпадането им са обучителни затруднения – тоест те напускат, защото не могат да се справят със сложната за тях учебна програма. Ще бъдат направени дори кариерни тестове за отпадащите рано ученици, така че те да се насочат към усвояване на професия още преди гимназията. Децата, които ще трябва да доучват в рамките на „Твоят час“, ще карат часове основно по български и математика. Може обаче да има обучение и по останалите предмети без изобразително изкуство, музика и физическо.



Критерий за това кой трябва да попадне в тези групи за допълнително обучение

е например това дали имат повече от десет неизвинени отсъствия в клас, повтарял ли си класа, дали на родителите ти са отнети социалните помощи. Ако семейството е социално слабо и това е своеобразна спънка за напредъка на ученика, той също може да бъде включен в тези групи. Същото важи и ако е с много нисък резултат от националните външни оценки.

Експертите на МОН заявиха, че в тези часове няма да се провеждат традиционните консултации, които един учител и по закон е задължен да направи. В тях ще се борави с по-различни методики, които да накарат

● Треньори от спортни школи и математици ще обучават децата в рамките на нов проект

детето да погледне материала от различна гледна точка, ще се решават нестандартни тестове.

Преподавателите могат да ползват и нетрадиционни помагала, както и електронни уроци.

Училищата ще получават различни суми за отпадащи-

матици от БАН и университетите, литератори,

учители по музика, така и за неправителствени организации, които например обучават по реторика, правене на презентации или в различни области на гражданската активност. Децата също ще попълнят анкети до 30 септември, в които ще заявят

на децата.

Не е задължително това непременно да бъде супер-елитарно ноу-хау, казаха от МОН. Той може да им даде урок по това как се прави баница, как се украсява новогодишна елха – въобще в областите, в които е наистина добър. Родители могат да водят и тренировките на децата по различни спортове.

Във всяко училище, което участва в „Твоят час“, трябва да бъде създаден и специален съвет по програмата. В него освен педагози ще участват и родители, определени от Обществения съвет на училището. Броят на участниците е нечетен и включва до 7 родители, трима учители и трима представители на фондации или на местната общественост.

Всяко училище трябва да разработи своя собствена програма

„Твоят час“, която да отразява специфичните потребности на децата и техните различия. Сред акцентите могат да бъдат не само допълнителни обучения и кръжоци, а и различни механизми, чрез които се идентифицират индивидуалните интереси на детето – провеждане на анкети с ученици и родители, разговори, родителски срещи. „Много от родителите ни казват, че не просто не могат да запишат детето да спортува, а и не могат да идентифицират в кой спорт то би било добро. Самите деца също не познават своите възможности“, казаха от МОН.

Идеята е също след края на кръжочната дейност да се правят съвместни училищни мероприятия – концерти, конкурси, музикални продукции и театрални спектакли, така че децата да се сближават на базата на общите си интереси.

те си ученици, като най-много пари ще бъдат концентрирани там, където оценките са най-ниски. От МОН се застраховаха, че това не значело непременно училища от гетата. Освен това целта ще бъде също тези деца да бъдат събирани в малки групи, за да може преподавателят да обърне индивидуално внимание на всяко от тях.

Втората линия, по която ще се дават парите в „Твоят час“, е тази за извънкласни дейности. Във връзка с нея още на 7 септември ще бъде създадена електронна платформа, на която „физически и юридически лица“ ще могат да предлагат услугите си.

Става дума както за треньори в спортни клубове, хореографи, мате-

желанията си с какво биха искали да се занимават. В края на периода самите училища ще преценят какви клубове да сформират, като се базират на интересите на учениците. Идеята е по този начин да се активизират спортни и други организации да набират млади таланти още от училище, като за това държавата им плаща. В предишния период, когато се провеждаше проектът УСПЕХ, да преподават на децата нови неща бяха допускани само учители, с идеята да не се наливат пари във външни за училището организации.

Сега своето място в това преподаване ще заемат и родителите.

Поне пет пъти в годината в клас ще влиза родител, който да преподава

Ученици и учители от 109 български училища и детски градини ще обменят опит и образователни практики със свои връстници и колеги в Европа по европейска образователна програма „Еразъм +“. През идната учебна година те ще се включат в международни обучения и ще се запознаят с начина на преподаване в различни държави. Проектите предвиждат учениците да бъдат настанявани в семейства в страната, в която отиват на краткосрочен обмен, както и да посещават училищните занятия не по-малко от 5 дни. В същото време учителите ще могат да обменят опит с

109 училища и детски градини ще се включат в програмата „Еразъм +“

европейските си колеги за иновативни методи на преподаване, като целта е повишаване на качеството на образованието. Някои от педагозите ще преминат обучения за превенция на отпадането на деца от образователната система.

Проектите на 11 от нашите училища, които ще се включат в програмата „Еразъм +“, бяха одобрени от

Центъра за развитие на човешките ресурси по Ключова дейност 2 – Проекти за „Стратегически партньорства за обмен на добри практики“ в сферата на училищното образование, проекти само между училища. Те ще бъдат координатори и ще посрещнат у нас педагози и ученици от други държави. Останалите 98 училища ще се включат като партньори в

проекти на европейски образователни институции и ще посетят съответните държави. За участието си в програмата „Еразъм +“ училищата и детските градини ще получат между 15 000 и 30 000 евро. Директорите им ще преминат обучителен семинар за управление на проектите на 19 и 20 септември, когато ще се сключат договорите.



За първи път безпилотни автомобили ще участват във Formula E

На 9 октомври 2016 г. в Хонконг започва третият сезон на състезанията с електрически автомобили

Formula E. Безспорно най-интересното и очаквано събитие ще бъде стартът на безпилотните автомобили

роботи RoboRace. Те ще бъдат от един тип, а разликата между тях ще бъде само в програмното обезпечение на

системите им за управление. Естествено автомобилите RoboRace ще бъдат електрически, което напълно съответства на идеологията на Formula E.

Неотдавна инженери публикуваха информация и видео за опитния образец на автомобил робот, наречен DevBot. Видът му е познат, защото той е модернизиран състезателен автомобил. Засега той има кабина за пилот или инженер, който ще присъства там за всеки случай при тестовете. DevBot е създаден от компанията

Drayson Racing Technologies, която преди няколко години модернизира състезателния автомобил Lola B10 Le Mans Prototype, който от двигател с вътрешно горене премина на електрически.

Разработката, създаването и първите изпитания на прототипа бяха държани в тайна от компанията в продължение на много месеци, но явно дойде времето, когато автомобилът ще бъде показан на трасето за предварителни тестове. Това ще стане във Великобритания.

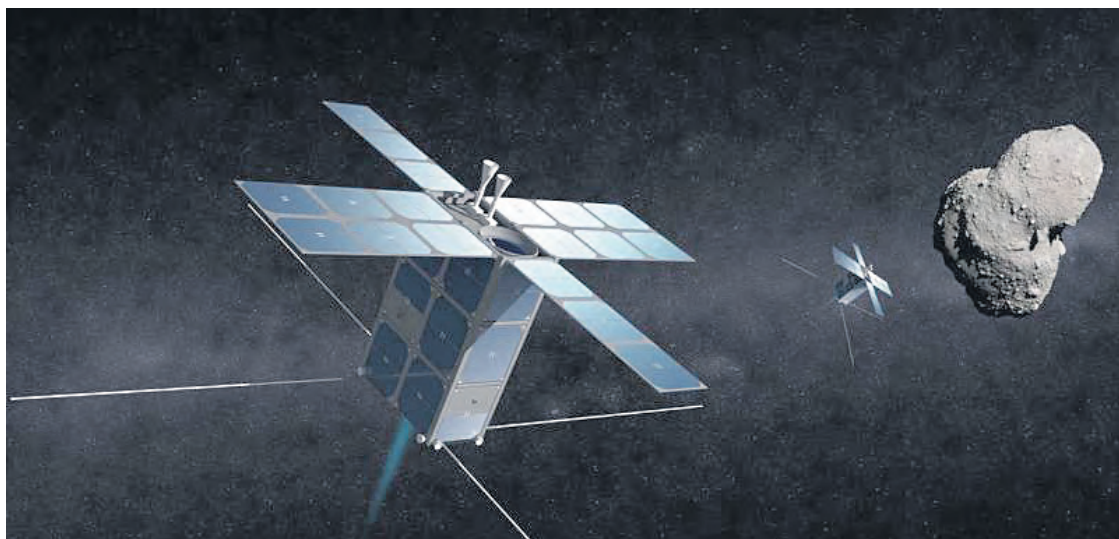
Интелигентен тостер може да печата съобщения върху филийките



Съвсем наскоро се появи добра новина за любителите на печени филийки. Благодарение на съвсем нова технология закуската вече може да стане доста по-забавна и емоционална. Става въпрос за цифров тостер, който може да се управлява с помощта на смартфон и специално приложение.

Иновацията получи наименованието Toasteroid. Тостерът може да печата неголеми картинки или съобщения върху филийките хляб, като паралелно отлично се справя с основната си задача да ги изпече. Необходимо е само да изберете думата, която искате, или текста на вашия смартфон и да изпратите посланието на тостера, който ги отпечата върху филийките. Ако пък сте зает човек, можете да отпечатате прогнозата например, за да не губите време. Може и да изпратите съобщение на друг собственик на Toasteroid. Възможностите са много. Представете си и че получавате честитка за рождения си ден не във Facebook, а върху сутрешната си филийка.

За реализацията на проекта авторите му се нуждаят от 150 000 долара, затова събират средствата чрез Kickstarter, разчитайки на хората, готови да разнообразят закуската си, а и да се позабавляват. Цената на изобретението е 85 долара.



Стартира мисия за добиване на полезни изкопаеми от космоса

Известната в професионалните кръгове компания Deep Space Industries обяви, че стартира реализацията на мисията Prospector-1, която за първи път в историята на човечеството си е поставила за цел да добива полезни изкопаеми от космическото пространство. Успехът ѝ зависи от космическия апарат Prospector-1. Той трябва да стигне до един от астероидите, обикалящи в околоземното пространство, и подробно да го изследва, търсейки космически полезни изкопаеми.

Компанията Deep Space Industries, работеща с поддръжката на правителството на Люксембург, първоначално планира да пусне апарата Prospector-X, чрез който ще бъдат изпитани редица ключови технологии, чието използване ще опрости и максимално намали разходите за бъдещия Prospector-1. Намеренията на инженерите са това да

стане през 2017 г.

Prospector-1 ще тежи около 50 килограма и ще има идеално съотношение между стойност и функционални възможности. Апаратът ще бъде оборудван с електроника и научни прибори, които ще бъдат защитени срещу въздействието на космическата радиация. В движение ще бъде приведен благодарение на най-икономичния до момента двигател, работещ с водна пара. Това ще позволи на апаратите от серията Prospector да използват водата и леда, открити на астероидите.

„През следващото десетилетие ние ще започнем да добиваме полезни изкопаеми от астероиди и други космически тела заяви Даниел Фабер, президент на компанията Deep Space Industries. – Космосът е много богат на различни ресурси, които само чакат да се доберем до тях.“

Интернет превзе и... Луната

Представители на НАСА направиха поразително изявление – те успяха да прекарат интернет на Луната. Скоростта на безжичния Wi-Fi от естествения спътник на Земята е 622 мегабита в секунда, което е доста повече от много точки на нашата планета. Скоростта в обратна посока обаче е доста по-ниска – не повече от 20 мегабита в секунда.

Много хора си задават въпроса кому е необходимо това. Ръководството на НАСА твърди, че прекарването на интернет до

Луната не е поредният експеримент, а бъдеща необходимост, когато по най-близкото до Земята небесно тяло започнат да ходят хора. Тогава Wi-Fi ще бъде изключително полезен.

Скептично настроените към това постижение на американската космическа агенция подхвърлят, че на първо време безжичният интернет може би ще се използва от извънземни цивилизации, обитаващи Луната. А защо не и чрез глобалната мрежа да се свържат с НАСА? Но това едва ли ще бъде разгласено.



Меркел и лидерът на ХСС и баварски премиер Хорст Зеехофер са в остър политически сблъсък главно заради политиката на отворени врати за мигрантите, която провежда канцлерката. Бавария поема на плещите си огромна част от бежанския товар, а през юли стана арена на серия от терористични нападения.

Освен това Зеехофер твърди, че заради грешния подход на Меркел е станал възможен и възходът на популистката крайнодясна партия „Алтернатива за Германия“. А той се подхранва и от усилията на канцлерката да позиционира ХДС повече към политическия център, отколкото в традиционното дясно.

Двамата се разминават и във вижданията си за отношенията с Русия. Докато Меркел твърдо стои зад икономическите санкции срещу Москва заради анексирането на Крим, Зеехофер е недоволен, че Бавария губи твърде много от ембаргото.

Според цитирани от „Шпигел“ източници от ХСС, ако не се стигне до компромиси между двамата лидери, Зеехофер ще се кандидатира за канцлер и двете формации ще се противопоставят на изборите една на друга.

Това би било безпрецедентно в историята на формираната след Втората световна война дясна коалиция. ХСС се е отделяла веднъж от ХДС – за около месец в края на 1976 г., когато баварският лидер Франц Йозеф Щраус решава, че така партията му би имала повече време за изказвания от трибуната в пленарната зала. Статуквото обаче е възстановено, след като ХДС заплашва да участва самостоятелно на регионалните избори в Бавария.

ХСС два пъти е имала кандидати за канцлер, но в пълно съгласие с ХДС. Самият Щраус

Меркел на кръстопът – канцлер обединител или раздяла с политиката



Ангела Меркел за втори път отложи решението си дали да се кандидатира за четвърти канцлерски мандат преди федералните избори през есента на 2017 г. Според сп. „Шпигел“ тя е възнамерявала да го направи още през пролетта на тази година, но са я спрели неяснотите по справянето с гигантската мигрантска вълна в Европа. Тя няма да заяви желание да продължи да управлява и през септември - този път заради надвиснал разрыв между нейния Християндемократичен съюз (ХДС) и сестринския Християнсоциален съюз (ХСС) в Бавария.

та година. Освен мигрантите на дневен ред продължават да са стабилността на еврото, агресивността на Русия и предпазването на демократическите ценности от популистките лидери в Полша и Унгария.

Към тези проблеми сега се добавят Брекзит и възходът на левия и десния национализъм в страните - членки на ЕС, както и този на Доналд Тръмп в САЩ.

Меркел е недолюбвана в почти целия съюз. Вишеградската четворка – Унгария, Полша, Чехия и Словакия, я обвинява, че с поканата към стотици хиляди бежанци да се настанят на Стария континент тя непроситимо е застрашила европейската сигурност и култура.

Гърците я винят, че е сринала и унижила фалиралата им държава с финансов дик-

тат. Французите и италианците се оплакват от налаганата от нея политика на затягане на коланите. А част от британците смятат, че ако се беше съгласила на изключения в политиката за свободно придвижване на трудови мигранти в рамките на ЕС, е нямало да се стигне до Брекзит.

На неформалната среща на върха на 16 септември в Братислава ще стане ясно дали соваката на Меркел в края на август и разговорите ѝ с 15 държавни и правителствени ръководители от ЕС ще доведат до компромиси и единство в дестабилизирана Европа. И дали германската лидерка ще продължи да храни надежди, че може да надмине ментора си Кол и да стане канцлер обединител не само на Германия, но и на ЕС.

е предпочетен през 1980 г. пред Хелмут Кол, но изборите са спечелени от социалдемократите. През 2002 г. пък баварецът Едмунд Щойбер е издигнат с по-големи надежди за успех заради все още неутихналия тогава скандал с финансирането на ХДС по време на 16-годишното управление на канцлера обединител Кол. Щойбер обаче също губи.

Ключови за развързката на раздора между Меркел и Зеехофер са регионалните избори този месец в провинциите Мекленбург - Предна Померания, и Берлин. На тях се очаква силно представяне на „Алтернатива за Германия“. А първа ясна индикация за

решението на канцлерката относно федералния вот догодина се очаква през декември. На конгрес на ХДС тя трябва да обяви дали иска да остане партиен лидер.

Рейтингът на Меркел се срина с цели 12 процентни пункта през август и до едва 47 на сто одобрение. 50% от германците не искат тя да продължава да бъде канцлер.

Евентуална дестабилизация на Меркел на вътрешнополитическата сцена със сигурност ще подкопае позициите ѝ на фактически лидер на Европейския съюз. А той не е решил нито една от множеството кризи, с които се сблъскаше по същото време минала-

Драматичният процес по импийчмънт на първата жена президент на Бразилия - Дилма Русеф, далеч не е кулминацията на кризата в латиноамериканската страна. Политическата класа там е затънала в необятно корупционно блато, а невиджаната от десетилетия рецесия внася социални безредици и години на мъчително затягане на коланите.

Родената през 1947 г. в Белу Оризонте в средно заможна семейство на имигрант от България Дилма Русеф бе избрана за държавен глава на Бразилия преди 6 години.

Тя бе известна преди това с миналото си на марксистка партизанка и боркина срещу военната диктатура. А и с мъченията, които е преживяла при престоя си в затвора в началото на 70-те години на XX век.

Когато през 2003 г. менторът ѝ Лула да Силва стана първият от 4 десетилетия бразилски президент от левицата, тя бе шеф на кабинета му. Назначена бе и за председател на борда на директорите на държавния петролен гигант „Петробраз“.

В началото на мандата на Лула

Корупция и икономически крах предначертаха съдбата на Дилма Русеф

икономиката бе в небивал подем и Бразилия бе само на крачка да се отърси от шеговитото клише, че е „вечната страна на бъдещето“. Това се дължеше на подхранвания от неутолимия глад на Китай глобален скок в цените на суровини като петрол и желязна руда, с които Бразилия е богата.

Това даде възможност за прилагането на редица революционни социални политики, които към края на втория мандат на Лула вече бяха извадили от бедност над 40 милиона бразилци. Годишният икономически растеж бе 7,5%, а рейтингът на президента бе над 80 на сто.

Преди да сдаде поста си заради конституционното ограничение за максимум два мандата, Лула спечели за Бразилия домакинството на Световното първенство по футбол през 2014 г. и на тазгодишната лятна

олимпиада. И посочи за своя наследница Дилма Русеф.

Тя спечели убедително изборите през 2010 г. Но далеч не може да се похвали с късмета на Лула.

Цените на суровините на световните пазари паднаха драматично и потребителският модел на бразилската икономика започна да показва дефектите си. Това доведе първо до вълна от фалити и кредитна криза и прерасна до социални безредици през 2013 г.

Междувременно гръмна корупционен скандал с „Петробраз“, в който според прокуратурата са били замесени политици от всички водещи партии. Във вид на подкупи в техните, както и в джобовите на строителни магнати, тайно са попаднали общо над \$2 млрд.

Русеф с мъка спечели през 2014 г. втори мандат, но по-късно бе обвинена от политическите си противници,

че е теглила незаконно държавни заеми, за да балансира бюджета. И така е излъгала избирателите, че политиката ѝ не води до крах на икономиката.

Процесът за импийчмънт в края на миналия месец, който Дилма определи като „конституционен преврат“, всъщност не бе за финансови машиниции, а тъкмо за икономическия ѝ провал.

В края на 2015 г. бяха отчетени свиване на икономиката с 3,8%, 9-процентна безработица и 10,7 на сто инфлация. Това бяха най-лошите резултати на страната за 3 десетилетия. А с прогнозирания икономически спад от 3,3% и тази година рецесията се определя вече като най-дълбоката в Бразилия от 80 години.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

ВЕСЕЛИН МАРИНОВ: ВСИЧКИ СА ПОБЕДИТЕЛИ В КОНКУРСА „ПОЛСКИТЕ ЩУРЧЕТА“

Полски Тръмбеш отново посрещна с отворени обятия участниците в детския конкурс „Полските щурчета“, организиран от Веселин Маринов с много отдаденост към младите таланти и към родния град. За читателите на „Животът днес“ известният ни изпълнител разказа:

Измина седмица, откакто отшумя последният тон от второто издание на конкурса „Полските щурчета“ и според мен победители са всички. На първо място участниците, неповторимата атмосфера на приятелство и колегиалност, дългите до късно през нощта разговори в парка между конкуренти на сцената и приятели в живота, родители, преподаватели. Прекрасната организация даде възможност за това сближаване и приятелствата, които се родиха на този конкурс.

Следващият голям победител са гражданите на Полски Тръмбеш, които в рамките на три дни видяха едни бъдещи звезди на българската



сцена, докоснаха се до изкуството на настоящи водещи изпълнители чрез техните рецитали и чрез своето посещение показаха отношението си към конкурса.

Интересът тази година, въпреки че беше едва второ издание, беше много голям. Затова и се старяхме да спазим крайните срокове за записване, за да може и донякъде да ограничим огромния интерес на записващи

се в последния момент. Така че допуснахме близо 80 кандидати в четири възрастови групи.

Журието беше напълно независимо в своите решения и ги вземаше в момент, когато членовете му бяха оставени сами на уединение с впечатленията за всеки певец и бележките, които си бяха водили през двата конкурсни дни.

Конкурсът „Полските щурчета“ е

един от многото, които се провеждат в страната, и беше отразен от няколко големи телевизии. Той дава възможност на всички изпълнители да стъпят на голяма сцена с много взискателно жури. След този фестивал те са с по-високо самочувствие и много по-голям професионален опит.

Обществеността в моя град с нетърпение очакваше началото на конкурса. Амбицията ни е той да продължи в годините и да се превърне в емблема на Полски Тръмбеш, с която хората да свързват града, както и фестивала с името на нашия град; да се утвърди на националната карта на събитията, свързани с популярния жанр, като една постоянна величина за качество, с която трябва да се съобразяват всички.

Всяко издание на „Полските щурчета“ ражда и новите идеи за следващото. Награждаме онова, което искаме да променим и с което да обогатим конкурса. Всеки, който участва в подготовката му, намира своето място и се надявам през годините именно тази критичност да прави нашия конкурс все по-хубав и по-желан от младите таланти на България.

НОВО ИЗДАНИЕ НА „ХАРАКТЕРИ“ ОТ ТЕОФРАСТ

Макар и написана преди 2300 години, книгата е актуална и до днес. В нея великият древногръцки философ Теофраст описва 30 типа отрицателни човешки характери. Това прави знаменития му труд неподвластен на времето, включително и заради реалните човешки образи, представени в него.

„Характери“ попада на широк кръг читатели с иронично-реалистичния си тон. Книгата е изпълнена с подробности от живота на атиняните през IV в. пр.Хр. и е безценен извор за бита в полиса през този период. Характерни за съчинението на Теофраст са житейските подробности, както частното в човешката индивидуалност, така и характерът като неповторимост. Отрицателните човешки типове са представени с хумор и без морализаторстване. Критиката на Теофраст е прикрита и скептично изтъчнена.

Авторът на „Характери“ е роден през IV в. пр.Хр. в Ерезос на о-в Лесбос. Рождението му име е Тиртам, но остава в историята с прякора си Теофраст (божествено говорещ). Това прозвище му е дадено от Аристотел заради умението му да се изразява изкусно и с небивала лекота. Теофраст, след като учи в родния си град, отива в Атина, където е слушател в т.нар. Академия на преподаванията, основана от Платон. Там се среща с Аристотел. И „божествено говорещият“ става съратник на великия мислител и участва в основаването на Аристотеловата философска школа. Самият Аристотел го определя за свой наследник и Теофраст остава начело на школата в продължение на 35 години. Съчиненията му следват системата на Аристотел и обхващат всички страни на знанието. Предполага се, че ученият е автор на повече от двеста произведения. До нас обаче са достигнали само две цели – едно – е по ботаника, а другото е „Характери“.

Съчинението на Теофраст излиза в елитната поредица „Извори“, в която вече се появиха „Пир“ на Платон, „Поетика“ на Аристотел, „Към себе си“ от Марк Аврелий, „Атинската държавна уредба“ от Ксенофонт.

Преводът на настоящото издание е от старогръцки, бележки и послесловът са дело на проф. Богдан Богданов, един от най-добрите познавачи на старогръцката култура и литература. Видният учен напусна този свят през август тази година, но неговите преводи и научни трудове оставят ярка следа в културната история на България.



„БЕЛГИЙСКИЯТ КРАЛ“ НИ ПРЕДСТАВЯ ВЪВ ВЕНЕЦИЯ

С филма „Белгийският крал“ родното ни кино се завръща във Венеция, на най-стария кинофестивал в света, който тази година се провежда за 73-ти път. Световната премиера на филма се състоя на 3 септември вечерта, когато участниците в него, сред които са Нина Николина и Валентин Ганев, преминаха по червения килим, за да открият първата му прожекция.

Ето накратко и сюжетната линия. Белгийският крал Николас III е на официално посещение в Истанбул, когато държавата му се разцепва. Той незабавно трябва да се върне у дома, за да спаси кралството си. Но поради слънчева буря въздушното пространство е затворено, а всички комуникации – прекъснати. Няма самолети. Няма телефони. С помощта на британски кинорежисьор и български фолклорен ансамбъл кралят и свитата му успяват да преминат границата инкогнито. Така започва неговата одисея на Балканите, по време на която кралят открива реалния свят и истинската си същност...

Валентин Ганев играе зам.-шефа на турските тайни служби, а Нина Николина се превъплъщава в ролята на българската фолклорна певица Ана, която спечелва сърцето на белгийския крал. Във филма ще видим



още истински роден фолклорен ансамбъл, който се състои от певци в някои от най-известните български хорове, сред които „Мистерията на българските гласове“, „Филип Кутев“ и квартет „Славей“.

Оператор на „Белгийският крал“ е Тон Петерс, художник е Сабина Христова („Кецове“, „Българска рапсодия“), художник по костюмите – Ека Бичинашвили (България), звуков режисьор е Мишел Шьопинг, а монтажът е дело на Давид Вердюрье.

Лентата „Белгийският крал“ е включена във втората основна конкурсна програма „Хоризонти“, която е еквивалент на „Особен поглед“ в Кан или „Панорама“ в Берлин. В реализацията на копродукцията „Белгийският крал“ участва студио Во Films от Фландрия, от холандска страна – Торкарі Films, а от българска – Арт Фест.

В конкурса се състезават 20 пълнометражни и 16 късометражни филма, а председател на международното жури е френският режисьор Робер Гедигян, добил световна известност със „Снеговете на Килиманджаро“.



Гергана ПЕТКОВА

Просветното министерство предприе сериозна реформа в българското образование. От 15 септември 1. и 5. клас ще учат по нови програми, но със старите учебници. Единственият нов учебник тази година е по история и цивилизации за 5. клас. По останалите предмети в двата класа ще се учи според новите изисквания, но със сега действащите учебни заглавия.

Другите нови учебници ще влязат в употреба през учебната 2017/2018 година. А Министерството на образованието и науката (МОН) ще има задачата да избере най-добрите учебници и тетрадки, по които ще се преподава в училище в следващите години.

„Просвета“ внесе за одобрение 39 проекта за нови учебни комплекти и учебници за 1. и 5. клас, както и над 20 тетрадки към тях.

Издателството предлага по два или три различни учебни комплекта по всеки предмет, защото децата са различни като способности и интереси, а всеки преподавател трябва да подбере онзи учебник, който оцени като най-подходящ за своите ученици. За да се различават, освен по авторските колективи, учебниците са обозначени с три лога: познатите „Просвета“ и „Просвета АзБуки“ и новото



„Просвета“ предлага проекти за три различни букварчета и читанки

„Просвета Плюс“. Общото между всички тях е точното изграждане на всеки урок, лекото и изчерпателно изложение и разбира се – пълното съответствие с новата учебна програма.

Впечатляващи с внимателния подбор на автори, редактори и художници са новите учебници за първокласниците. Общо 14 са внесените за одобрение проекти, като към всеки печатен вариант има и електронен.

Букварчето е най-важната книга в живота на детето. Издателска група „Просвета“ създаде три варианта на този първи учебник на първолака. Към всеки буквар има и читанка, която въвежда ученика в омайния свят на литературата. В читанката детето за пръв път само ще прочете „Родна реч“, „Татковина“ и още много прекрасни стихотворения за родината, природата и др., написани от автори като Валери Петров, Ангел Каралийчев, Леда Милева, Цанко Лалев, Петя Кокудева.

Електронните версии на букварчетата и читанките са особено интересни, защото говорят, свирят, пеят и сами показват как се изписват буквите.

Букварчето с логото на „Просвета“ е написано от Румяна Танкова и Цанко Лалев и е чудесно нарисувано от Маглена Константинова. Авторите са избрали да пред-

„Просвета“ с 14 нови учебника за първолака

ставят буквите от азбуката на своите малки читатели чрез приключенията на две деца и едно джудже. То иска да ходи на училище, но отлита в небето с връзка балони, а неговите другарчета решават да го догонят с вълшебна въртележка и попадат в приказен свят. Там буквите се редят върху балони. Страница след страница буквите стават повече, събират се в думи и с тях се разказват забавни истории. Първите, които първокласникът ще прочете сам.

Букварчето с логото на „Просвета Плюс“ е написано от Пенка Димитрова и колектив и е нарисувано в студиото на художниците Христо и Явор Жаблянови. Създадено с любов към детето, то помага на първолачето да направи първите си стъпки в четенето и писането и да открие света на звуковете и буквите – онези немирни вълшебници на българския език. Героите в този буквар са Мила и Мони, които въвлечат читателите в своите шури истории, за да направят ученето още по-забавно.

Любимото на учители и ученици букварче на Владимир Попов е с логото на „Просвета АзБуки“. Освен азбуката с тази книжка децата ще научат лесно сричките, да съставят изречения и др. Те ще прочетат за първи път сами „Върви, народе възродени...“, а куплет от това стихотворе-

ние може да чуят на аудиофайл и в електронния вариант на книжката. Тук е и първото разказче за метрото, намерило място в букварче.

Промените в програмата по математика за 1. клас още тази година наложиха добавянето на нови уроци, свързани с изучаването на числата 10, 20, 30, ... 100. Двете нови математиките, които вече са в ръцете на експертите от МОН и чакат положителна оценка, са съобразени изцяло с всички промени. Те запазват своята основна роля да улесняват усвояването на математическите знания от първокласниците и да развиват тяхната логика и съобразителност.

Единият проект е подготвен от Ангелина Манова и Юлиана Гарчева и е с логото на „Просвета“. Втората математика на Владимир Ангелова и Радка Топалска е със знака на „Просвета Плюс“.

Околен свят (досега се наричаше роден край) е предметът, който дава на децата познание за природата, живота, труда на хората... „Просвета“ участва с три варианта за околен свят.

Автори на учебника с логото на „Просвета“ са Лиляна Найденова, Людмила Зафирова и Снежана Стоянова. С него децата ще научат за животните и растенията, за 4-те годишни времена, как да се движат безопасно по улиците... Уроците прекрасно се допълват с електронния вариант на учебника, в който темата за годишните времена е озвучена с изпълнение на едноименния цикъл на Антонио Вивалди.

Не по-малко интересен е и околен свят на „Просвета Плюс“ с автори Емилия Василева и Силвия Цветанска. В електронния вариант на учебника има добавени видео- и аудиофайлове, 3D анимации за пролетни цветя, поклъване и поникване на растения.

В учебника на „Просвета АзБуки“ (Димитрина Гетова и др.) също има широка информация за растенията и животните, упражнения, кръстословици и др. В е-учебника е включен аудиозапис на химна



Двата учебника по музика изобилстват от детски песнички

на България и на химна за Кирил и Методий „Върви, народе възродени...“.

Чудния и пъстър свят на цветовете и формите малките първокласници ще открият с изобразителното изкуство. По този предмет най-голямото издателство за учебна литература има два прекрасни проекта, които ще разкрият на малките ученици тайните на рисуването, игрите на светлината и сенките, богатството на цветовете... Единият учебник е с логото на „Просвета“ (с автори Лучия Ангелова и др.), а вторият - на „Просвета Плюс“ (Петер Цанев и др.).

Двата проекта за нов учебник по музика за 1. клас - на „Просвета“ с автори Пенка Минчева и др. и на „Просвета Плюс“ (Галунка Калоферова и др.) изобилстват от песнички, упражнения, игри. А в електронните варианти има достатъчно на брой аудиозаписи, музикални изпълнения с високо качество на звука и др.

Предметът технологии и предприемачество ще въведе малките първолаци в света на техниката, ще ги научи да творят и да майсторят с ръцете си. И тук учителите ще могат да избират между два учебника, стига да получат одобрение. Автори на книжката с логото на „Просвета“ са Г. Иванов и колектив, а на „Просвета Плюс“ - Л. Витанов и др.



Двете нови математиките по достъпен начин въвеждат първокласника в уроците, свързани с изучаването на десетиците до 100



Трите проекта за нови учебници по околен свят дават познания на децата за природата, живота, труда на хората

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

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Кога тесните социалисти превземат революционната организация на Яне Сандански?

- Това става постепенно и води до промяна в същността на организацията. В нея вече не се говори за освобождение на българите в Македония от турско робство, а за реформиране на турската империя, за задружна борба с турския народ, за демократизиране на Турция и за създаване на Източна империя. Това води и до антибългарските му прояви. На конгреса в Банско (1908) Чернопеев и другарите му поддържат вече позицията, че тезата за автономна Македония е изживяла времето си, и издигат лозунга за бъдещата Велика източна федеративна република. И започват да говорят за необходимостта от премахване на четническия институт на ВМОРО. Време било четите да се разоръжат и да се разпуснат. Сандански също застава на левичарска антибългарска позиция по националния въпрос. Под влияние на анархосоциалистите и на първо място на Димо Хаджидимов той застъпва по същество антибългарската идея, че македонският въпрос не трябва да се разглежда като стремеж за национално обединение за българите. Визията на социалистите за бъдещето на Македония е изложена в т.нар. Директиви за бъдещата дейност на организацията, разработени от Димо Хаджидимов и Димитър Миразчиев, в които особено място се отделя за създаването на автономна или независима македонска държава, член на бъдеща Балканска федерация. Около Яне Сандански се събира кръг от социалисти като Стою Хаджиев, Георги Скрижовски, Таската Серски, Чудомир Кантарджиев, Тодор Паница, Александър Буйнов, Георги Казепов, които умело манипулират поведението му. По

История на българите от Македония

● Яне Сандански – войводата братоубиец

този начин Сандански превръща Серския революционен окръг в опитно поле за експериментиране на социални идеологии. От тази гледна точка той смята, че всички, които агитират за обединението на Македония с България, трябва да бъдат посрещани от ВМОРО враждебно и третирани наравно със сръбските и гръцките агитатори. По този начин Яне и привържениците му създават непреодолими пречки за каквито и да било обединителни процеси във ВМОРО.

- Това поведение на Сандански обаче не остава без последствия...

- Да, и затова Народнофедеративната партия (1908) изключва Яне Сандански от редиците си. По време на Младотурската революция се стига до тази абсурдна ситуация. Сандански изпуска от ръцете си ръководството на създадената от него партия. Тя го изключва от редиците си, тъй като загнездили се в нея тесни социалисти променят идеологията и целите ѝ. Основната цел вече е „...организиране на трудещите се маси... срещу монархизма, национализма и експлоататорските слоеве...“. Ядрото около Сандански издига лозунг за сътрудничество с поробителя. Това значи, че вместо борба с поробителя се предлага колаборационизъм.

- В книгата си „История на българите в Македония“ твърдите, че Яне Сандански нанася непоправими щети и на просветната система на Българската екзархия в Македония. Защо?

- Защото Сандански публично обявява, че Екзархията била пръскала българска национална пропаганда и станала проводник на българските егоистични държавни интереси!? И предлага на учителите, които скъсат връзките си с Българската екзархия, по 10 лири по-високи заплати – по 30 вместо 20. Парите взема от турски фонд, като поставя българското просвещение под турски контрол, който цели ликвидирането на българския национален дух сред населението. И още – Яне Сандански създава диктаторски режим на територията на Серския революционен окръг. Въвежда се терор в цяла Източна Македония. Данъците за организацията се събират брутално и безмилостно. Започват наказателни акции, включително разстрел на отказващите да пла-

тят – известни са разстрелите в с. Скрижево, Зъхненска кааза, и Просечен, Драмско.

- Има ли исторически доказани факти за тези твърдения?

- Ето какво пише в поверителен Рапорт № 200 за убийството на Кръстю чорбаджи, поместен в „Македония и Тракия“: „Който си позволи да пита защо известни работи се вършат или какви са станали известни суми, смята се за предател и като такъв се осъжда на смърт“. И още: „Разочарованието е почти общо и повсеместно. Тук съм от 20 дни само, а ето десетина случая на оплакване от чети и комитети...“. В Рапорт № 100 пък пише: „...Населението даде всичко, що може, за делото на тази организация. Като резултат видя днес нейното пълно разкапване... в името на някакви идеи и принципи, съвсем далечни от неговите схващания“. По повод отказа да плащат безогледно налози първият съратник на Сандански Тодор Паница нарежда: „За неправните ние запазваме старите средства – бесилка, тайно убийство (безследно изчезване) и дори явно убийство, като представим убитите за противници на днешния строй, на конституцията“. Това е публикувано в Рапорт № 486, „Гръцката и сръбската пропаганда“.

- Вие сте между малцината изследователи, които ясно и категорично твърдят, че Яне Сандански става колаборационист в турците. Какви са доказателствата за това твърдение?

- За турците той се превръща в бизим Яне, нашия Яне. Бившият революционер преминава на турска заплата от 50 турски лири месечно. Този факт е изнесен от турския вестник „Земан“. Ето какво пише през 1970 г. във в. „Бизим Анадолу“ солунският управител Кязим бей за него: „Сандански беше административен съветник на солунския вилает... Всички чиновници – от окръжен управител до селски пъдари, се назначаваха съгласно неговите препоръки. Приятелите на този хайдутин, които бяха извършвали убийства и разни други проклети дела, бяха назначавани на най-високи постове... Сандански бе наел за 15 години Марикостенските минерални бани и заедно с Паница бе взел правото да изсекат стотици хиляди дървета от разни гори, докато селяните от разложките села, чийто поминък

бе дърварството, не смееха да отсекаят дори един лист...“. Тези мемоари са публикувани в том IV от „Спомените“ на Иван Михайлов. Изнесените факти говорят недвусмислено, че Яне Сандански е първият колаборационист в новата ни история, съюзил се с поробителя срещу своя брат. Според историка Стоян Бояджиев има достатъчно данни, че Яне е работил не само с турската, но и с руската и сръбската политическа полиция.

- В книгата си наричате Яне Сандански Братоубиеца...

- Защото той пръв започва братоубийствената война в организацията. Но нека се върнем малко назад – неуспехът на Илинденското въстание довежда до дълбоки разногласия, разцепления и братоубийства. Разногласия се появяват по отношение на оценката за досегашната дейност на организацията, както и за пътищата и насоките в развитието на освободителното дело. Организацията се разделя на левица и десница. Начело на левицата застават Яне Сандански и неговите съратници Христо Чернопеев и Димо Хаджидимов. Левицата променя своята цел – не предвижда борбата да завърши с присъединяване на Македония към България. Така тя поставя основите на политически сепаратизъм. За нея крайната цел е създаване на Балканска федеративна република.

- А десницата?

- Десницата настоява за спазване на устава. Тя смята, че трябва да се запазят всестранните връзки и контакти с България, която разглежда като единствената реална опора на освободителната

борба на организацията. За десницата идеята за автономия на Македония остава в сила само като тактически лозунг, като етап за пълното освобождение и обединение с майката родина. След Младотурската революция, когато Яне Сандански се налага като абсолютен ръководител на Серски окръг, подкрепян от младотурците, той вече се вживява в ролята си на господар на ВМОРО. Фактите показват, че той и неговите съратници съчиняват обвинението, че Борис Сарафов и Иван Гарванов искат да наложат в Серския окръг авторитета на ВМОРО с помощта на войводата Михаил Даев. Това дава повод на Сандански, Кантарджиев, Скрижовски и Буйнов да осъдят на смърт Б. Сарафов, Ив. Гарванов и Христо Матов. Малко след това войводата Михаил Даев, Борис Сарафов и Иван Гарванов са убити.

- Какъв е отговорът на десницата във ВМОРО?

- Сандански също е осъден на смърт. На организирания от десницата Кюстендилски общ конгрес на ВМОРО се взема решение: „Заради убийството на Сарафов и Гарванов да бъдат осъдени на смърт без право на амнистия Яне Сандански и Тодор Паница“. До края на 1925 г. са избити главните дейци на левицата – Яне Сандански, Тодор Паница, Александър Буйнов, Гьорче Петров, Димо Хаджидимов, Стою Хаджиев и Чудомир Кантарджиев.

- За ролята на Сандански по време на Балканската война ще поговорим следващия път...



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

Заверете договора за наем при нотариус

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Традиционно есента е времето, в което се отдават и съответно наемат най-много жилища под наем. Все още има хора, които смятат юридическото оформление на наемните отношения за някаква досадна подробност, но устните договорки могат да доведат до редица неблагоприятни ситуации.

Най-често потърпевши са наемодателите. За тях възникват задължения да плащат чужди сметки, например за електричество и парно, а понякога възникват и драстични ситуации, при които собственикът не може да влезе отново в имота си, отдаден под наем без договор. Затова най-добрият вариант е отношенията между наемодател и наемател да се оформят писмено.

Когато се сключва договор за наем и се отдава собствен имот на някого, най-съществено е да се провери и установи дали бъдещият наемател е подходящ човек, на когото да се предостави имотът. Обикновено имоти под наем се отдават на непознати хора, дори такива, които трудно могат да бъдат издирени по адресна регистрация.

На практика проблемите са в две направления.

Първото е, когато при нарушение на договора от страна на наемателя той трябва да бъде отстранен от имота, т.нар. опразване на имота. И второто е как собственикът да събере парите от неплатени наеми, неплатени разноски за консумативи – ток, вода, телефон и евентуални обезщетения за повреди по жилище-то.

По съществуващата съдебна процедура има няколко начина за опразване.

Най-разпространен е искивият ред – единият е т.нар. бързо производство,

а другият – обикновен общ исков процес пред съдилищата. Това означава обаче, че ако се заведе бързо производство по гражданския ред, при най-добрия случай изваждането на наемателя не може да стане по-рано от 3 месеца. И то при условие че не се обжалва първоинстанционното решение. Това е най-оптимистичният вариант. Проблемът е, че в това бързо производство за опразване на нает имот не може да се предявят претенции за заплащане на наем и разноски, защото бързото производство е свързано само с процеса на опразване на конкретното жилище от наемателя.

Другото производство – стандартният общ исков

процес, е по-дълго.

Преимуществото е, че там може да се потърси и заплащане на евентуални вреди по апартамента, обезщетение за неплатени наеми и накрая неизправният наемател да бъде осъден да напусне имота. В този случай обаче не е ясно колко време може да продължи съдебната сага.

В последните няколко години се наложи практиката при по-стриктните наемодатели да се извършва нотариална заверка на договорите за наем. Това дава възможност при оптимална бързина на съда, адвоката и на частния съдебен изпълнител в рамките на месец – месец и половина наемателят да бъде изваден от имота.

А ако в договора за наем е предвиден и заплатен депозит от два или три месечни наема,

те биха покрили вредите на наемодателя за неплатени наеми, консумативи или евентуално някакви вреди по имота, докато трае процесът. Съденето по исков ред обаче създава един друг проблем. Ако се заведе дело срещу некоректен наемател, то искът се предявява по постоянното местожителство на ответника. Например, ако някой от Варна е наемател на апартамент в София и няма адресна регистрация на него, а има постоянен адрес във Варна, реално трудно може да бъде намерен и това би забавило процеса. Тогава наемодателят ще е принуден да води дела във Варненския районен съд, за да опразни апартамента си в центъра на София.

За да се избегнат тези ситуации и неблагоприятните моменти да бъдат сведени до минимум, трябва да се имат предвид няколко момента, когато се отдават жилища под наем.

● Първо би трябвало да се поиска от лицето, което ще бъде наемател, да си направи нова адресна регистрация в общината по т.нар. настоящ адрес – в жилище, в което става наемател. Това дава възможност лицето да бъде откриваемо. Защото по действащия граждански закон в случай на спор съдебните призовки се връчват по настоящ адрес.

● Второто е чрез договора да се поиска и съответно получи депозит в определен размер, например за 2 наема предварително. Ако се приеме, че съдебната процедура би приключила за 2-3 месеца, то този депозит би бил абсолютно реален да обезпечи евентуални дългове, направени от наемателя. Ако обаче наемателят няма финансовата възможност да предплати, тогава наемодателят трябва да прецени дали да сключи изобщо договор с него.

В много от държавите в

ЕС фирмите, които се занимават с връзка между наемодатели и наематели,

не приключват дейността си само до сключването на договора, както е у нас. Добрите практики са брокерската фирма или компания (които са и специално лицензирани) да подбират подходящи хора както за наемодатели, така и за наематели във всеки конкретен случай. И ако трябва да вземете жилище в Лондон, там ще трябва да представите удостоверение, че работите, какви доходи имате, ще поискат гаранция, удостоверение от банката, че притежавате поне една минимално определена сума в банката. Във Виена брокерската фирма ще ви накара да попълните формуляр, в който ще посочите къде работите, какви възнаграждения получавате, ще поискат най-различна друга информация. Но във всички случаи сключват договор за наем едва когато се извърши проверка от фирмата. Във Франция, при условие че удостоверите, че имате доход 1000 евро на месец, не може да си вземете апартамент за 800 евро с уговорката, че ще живеете по-пестеливо с остатъка. Просто ще ви предложат да наемете друг апартамент, примерно до 300 евро. Освен това тези фирми след това се занимават с уреждането на спорове между наемодател и наемател, често самите те събират наемите и се грижат за всичко по имота, след което изпращат полагащите се суми на наемодателя. Уредена по такъв начин, наемателската дейност е по-скъпа, но много по-сигурна.

Със съставянето на договора за наем двете страни поемат определени ангажменти.

Клаузите в него трябва да са добре обмислени и преценени. Ето някои основни моменти, които следва да се отразят в договора за наем:

● Наемодателят предоставя на наемателя имота само за временно ползване. Срокът трябва да бъде точно и ясно вписан. За ползването на имота наемодателят трябва да получава от наемателя ежемесечно (или периодично) определена сума. Наемът следва да се формира на пазарна основа, на базата на търсенето и предлагането и съобразно

реалните потребителски качества на имота. За получената сума наемодателят е длъжен да издаде квитанция. В договора се вписва и срокът за плащане на наема.

● Наемодателят е длъжен да предаде имота в състояние, отговарящо на ползването, за което е нает.

Препоръчително е като неразделна част от договора да се състави приемно-предавателен протокол с описание на състоянието на имота, подписан и от двете страни. Така ще се предотврати евентуален бъдещ спор за състоянието, в което следва да бъде върнат имотът след приключване на договора.

● При желание в договора може да се впише клауза, с която наемателят да се задължи да не преотдава имота на други физически или юридически лица.

● Наемодателят не е длъжен да приеме луксозни подобрения на имота, направени от наемателя. Ако тези подобрения обаче са полезни и необходими, наемодателят дължи разноските.

● Дребните поправки, които се налагат от обикновената употреба на жилище, са за сметка на наемателя, има се предвид: замърсяване на стените и дограмите в помещенията, поправка на кранове, брави, контакти и др. Наемателят няма право да прихваща от наема разходи за работи, които е направил за свое удоволствие. Поправки на всички други повреди извън дребните се плащат от наемодателя.

Трябва действително да се касае за ремонт, без който ползването на имота е невъзможно или поне затруднено. Например: хазиянът сменя счупени при градушка стъкла, поправя протекъл покрив, прави ремонт на общите части (стълбища, мазе, външни стени и др.).

● Наемателят може сам да направи тези ремонти, като прихваща разноските за тях от наема, но при изрична взаимна договорка.

Най-общо казано, при сключване на договор за наем на имот е добре внимателно да се прецени както наемателят, така и клаузите на договорката, защото те са задължителни за страните, които ги подписват. Затова е по-добре да се индивидуализира всеки конкретен договор, а не да се използват готови бланки.





Грозотия на винтове

Едва ли има нужда от дълги убеждения, че „накичените“ с климатици фасади на знакови сгради в София силно влошават облика на града, особено в неговата историческа централна част. Ако тръгнете по стария център, трудно ще видите интересна в архитектурно отношение сграда без модерните охладители, при това поставени на кой както му е дошло на ума. Състрадателните столичани ще кажат, че и работещите например в Ректората на Софийския университет или в Министерството на

правосъдието имат нужда от комфортна среда. Със сигурност е така, но нека да погледнат в доста по-горещата Италия дали има стари или знакови сгради с агрегати по предните стени... Там също са намерили начин да се охладят, но това не личи от улиците. Тук удобното обяснение е, че собствениците на сгради, които не са паметник на културата, могат да правят каквото си искат, ако не застрашават конструктивната устойчивост на постройката. Пропуск в законодателството, един вид. В редакцията на „Животът днес“

не сме убедени, че и архитектурни паметници не са окарикатурени чрез модерните охлаждащо-затоплящи кутии. Това да ни е проблемът на фона на другата сградно-улична еkleктика, ще се оправдаят климатизираните. Със сигурност е проблем, защото вече е взел уродливи размери. Ако има пропуск в закона, време е той да бъде попълнен. А ако е нарушена забрана, нека да видим кога някоя от отговорните институции ще реагира! Ето само малко примери за това, за което говорим. (ЖД)



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

Не само сърцето, но и съдовете трябва редовно да се презглеждат

Д-р Светлин Цонев е специалист по кардиология и по ангиология и флебология в УМБАЛ Сити Клиник София. Работи в отделението, оглавявано от известния ангиолог проф. Лъчезар Гроздински. Има специализации и курсове в Германия, Испания, Холандия, Италия, Хърватия, Словакия, Румъния. Член е на работна група към Европейското научно дружество по хипертония. Преди да постъпи в Сити Клиник, е бил лекар ординатор в УМБАЛ „Александровска“, както и асистент и главен асистент в Катедрата по пропедевтика на вътрешните болести в Медицинския университет в София.



Дори човек да няма установено сърдечносъдово заболяване, е добре веднъж годишно да си направи профилактичен преглед на състоянието на сърцето и кръвоносните съдове. При мъжете тези прегледи трябва да започнат от 40-45-годишна възраст, а при жените – около менопаузата. Разбира се, при каквито и да е оплаквания, за които се подозира, че може да са свързани със сърдечносъдовия статус, трябва да се търси своевременна диагностика и лечение в утвърдени центрове с опитен екип.

Обикновено профилактичният преглед включва разговор с пациента за установяване на евентуални наследствени и персонални рискови фактори, преслушване на сърцето и белите дробове, измерване на кръвното налягане, ЕКГ. Важно е да се отбележи, че когато говорим за профилактика и диагностика на сърдечносъдови заболявания, трябва да се обърне сериозно внимание не само на сърцето, но и на съдовете на пациента. В Сити Клиник имаме специализирано отделение по ангиология,

което се занимава с изследвания и лечение на кръвоносните съдове в целия организъм. Артериалните заболявания могат да протекат дълго време без особена симптоматика, но техните остри прояви много често са животозастрашаващи. Например високостепенните стеснения на шийните артерии, снабдяващи мозъка с кръв, могат да доведат до тежки инсулти. Аневризмите на аортата, ако руптурират (се спукат), често завършват фатално. Плаките по артериите на вътрешните органи предизвикват различни усложнения, като например значимите стеснения на бъбречните артерии могат да са причина за тежки и много трудно овладяеми хипертонии. Затова съдовите заболявания също трябва да се диагностицират навреме от ангиолог.

Повечето артерии са достъпни за изследване чрез еходоплер, който е неинвазивен, безвреден и безболезнен метод. Чрез него най-лесно и ефективно от опитен специалист може да се оцени наличието и степента на развитие на атеросклерозата. Още повече, ако например един пациент има плаки в определена артериална зона, рискът и други артерии да са засегнати е много висок, защото става въпрос за процес, засягащ целия организъм. Съвременната високотехнологична медицина позволява не само навременна и точна диагностика, но дава много възможности за лечение и

предотвратяване на инвалидизиращи или фатални съдови инциденти. Например аневризми на аортата в много случаи могат да се лекуват чрез ендопротезиране – поставяне на стент, а не чрез отворена операция. Стеснения на съдовете в различни органи, не само в сърцето, могат да се третират чрез балонна ангиопластика и при необходимост също може да се сложи стент. Разбира се, много е важно такива процедури да се извършват в центрове, които разполагат с целия спектър от възможности за диагностика и лечение, включително за отворени и големи сърдечни и съдови операции. Защото екипът трябва да е подготвен за всякаква ситуация.

Препоръката ми е особено пушачите, хората с хипертония и/или с диабет, водещите напрегнат начин на живот профилактично да проверяват състоянието не само на сърцето, но и на съдовете си. В отделението на проф. Гроздински разполагаме с най-високото ниво ехографи, мощен скенер и последно поколение магнитен резонанс, което допълва професионалните умения на екипа.

За консултация с д-р Цонев: 0700 13 127. За спешна сърдечносъдова помощ в Сити Клиник: 0700 13 112

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

Есента е време да обърнем внимание на себе си

Камен ЗДРАВКОВ

Вече започнаха рекламите на дрехи за новия сезон, за матраци и спално бельо, ремонти, пособия за учениците и какво ли не. Всички тези неща наистина са важни, но и без реклама трябва да се сетим за собственото си тяло. Септември и октомври са подходящите месеци за профилактичен преглед, основни лабораторни изследвания, някои ваксини и имунопрофилактика преди приближаващата зима и зачестяващите вирусни инфекции.

Кръвното

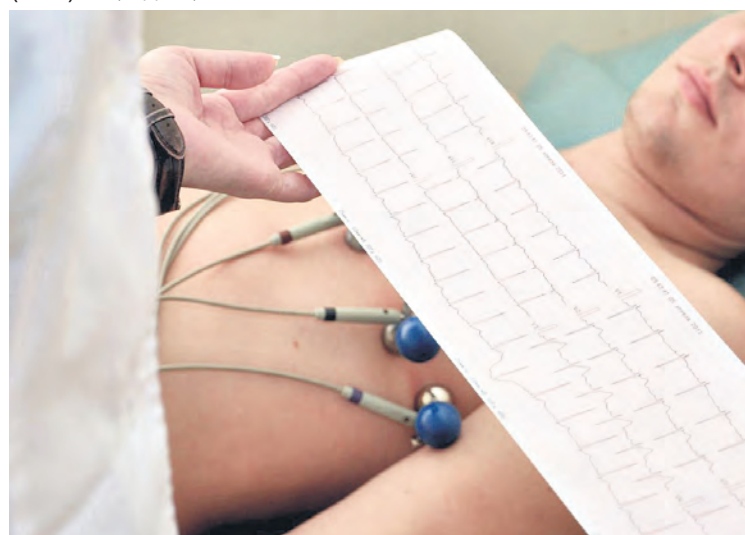
Всеки може да започне от най-елементарното: измерване на кръвното налягане сутрин преди ставане от леглото в продължение на няколко дни. Мери се само с маншет за мишница. Тези за китката дават сериозни отклонения, особено при хора над 40 г. Съвременните автоматични апарати са до 150 лв. – инвестицията си струва. Ако стойностите са нормални, няма нужда от други стъпки, но ако са повишени или гранични, ги записвайте поне за 10 дни, след което посетете личния лекар. За нормално налягане се смята между 100 и 130 за горната граница и между 60 и 85 – за долната. Стойностите между 130 и 140 систолно и 85 и 90 – диастолно се водят като „високо нормално“ или „гранично“ кръвно. Ако попадате в този диапазон, е необходимо периодично проследяване. А трайното надхвърляне на 140 на 90 милиметра живачен стълб изисква на първо място промяна в начина на живот и след това, ако няма резултат – медикаментозно лечение. Промяната се състои в намаляване на теглото (ако е над нормалното), ограничаване на солта, повишена физическа активност.

Лабораторни изследвания

Втората стъпка е изследване на кръв и урина. За много от показателите личните лекари могат да дадат направление в рамките на профилактичните прегледи. По-добрият вариант е първо да вземете направлението и да си направите изследванията, а след това с готовите резултати да отидете при лекаря, за да може да ги прецени. Но дори и без направление си струва човек да плати 30-40 лв. за основни лабораторни показатели. За хора без тежки хронични заболявания профилактичните изследвания обикновено включват:

● **Пълна кръвна картина.** Тук основните показатели са

левкоцити (WBC) – средни норми, които могат да варират според конкретните лаборатории – от 4,5 до 10,5 x 10⁹ клетки на литър; **еритроцити** (RBC) – 4,2 до 5,9 x 10¹² клетки



на литър; **тромбоцити** (PLT) – 130 до 400 g/l; **хемоглобин** (HGB) – при жените 120-160 g/l, а при мъжете – 130-180 g/l.

● **Глюкоза на гладно - от венозна кръв:** от 3,5 до 5,6 mmol/l (милимола на литър). В някои лаборатории нормата е до 6,1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5,6-6,1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, инсулин. Те не са профилактични и се назначават по преценка на лекаря.

● **Креатинин:** до 120 μmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

● **Пикочна киселина (в кръвта):** средно до 410 μmol/l – като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените – по-ниски. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали

са в основата на оплакванията при болестта подагра. Учените отдавна са установили ролята на повишената пикочна киселина и за увреждания на сърдечносъдовата система.

● **АсАТ (ГОТ) и АлАТ (ГПТ):** до 40 U/l (средно). Това са ензими, които са с най-висока активност в чернодробните клетки. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че е вероятно черният дроб да е засегнат от болест, напр. хепатит или лекарствена интоксикация.

● **Профил на холестерола:** За Европа общият холестерол е в нормални граници, когато стойността му е под 5,2 милимола на литър (mmol/l). За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечносъдов риск. „Лошият“ холестерол – LDL, трябва да е до 3,4 mmol/l, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l. Количеството на „добрия“ холестерол – HDL, трябва да е НАД 1,0 mmol/l. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок. Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l.



● **TSH:** това е хормон на хипофизната жлеза, който контролира дейността на щитовидната жлеза. Важен белег е за състоянието на щитовидната жлеза. Много хора, особено жени, имат понижена функция на жлезата, без да подозират от какво са проблемите им. Затова е добре да се види TSH. Нормата му е от 0,4 до 4,9 международни единици за милилитър. При различни от тези стойности се налагат допълнителни изследвания и консултация с ендокринолог.

● **Витамин D:** мащабни световни проучвания показват драстичен недостиг на този витамин в организма на повечето хора. Ролята му далече надхвърля състоянието на костите. Затова е добре да се види дали имате недостиг, който може да се преодолее елементарно. Изследването не е от най-евтините и не се покрива рутинно от НЗОК, но ако установите навреме хипо- или направо авитаминоза, можете да си спестите много неприятности в следващите години.

● **CRP** – това е специфичен белтък, чието ниво в кръвния серум се увеличава при различни остри процеси в организма – инфекциозни процеси, имунни заболявания, злокачествени. Нормата е средно до 5 mg/l.

Кардиограма

Личният лекар прави това изследване по време на профилактичния преглед. С кардиограмата могат да се установят ритъмни и проводни нарушения на сърдечната дейност, състоянието на миокарда (сърдечния мускул), различна степен на исхемична болест на сърцето, уголемяване на сърдечните кухини. При установени изменения се налага преглед при кардиолог,

който може да направи ехокардиография, холтер на кръвното и ритъма, ЕКГ под натоварване и други изследвания, които прецени.

Гинеколог и мамолог за жените

Много е важно дори и без никакви оплаквания всяка жена да прави редовни профилактични прегледи при гинеколог и мамолог. Цитонамазката показва дали има атипични клетки и възпалителни изменения в гениталиите, а ехографският преглед на малкия таз дава сведения за състоянието на яйчниците и матката. С мануален преглед и ехография също се установяват и евентуални изменения в гърдите. При съмнения следва мамография и/или тънкоиглена биопсия.

Уролог за мъжете

Във възрастта над 50 г. е задължително да се правят профилактични прегледи за рак на простатата. Те включват изследване на туморния маркер PSA – простатно специфичен антиген (НЗОК го поема), ехографски преглед и опипване на простатата през ректума. Нормалните стойности на този кръвен показател са от 0 до 4 ng/ml.

Имунопрофилактика

Противогрипната ваксина си остава златен стандарт за предпазване от епидемиите през есенно-зимния сезон. Няма никакви научни данни в подкрепа на разпространяваните форумни мнения, че ваксините „разглезвали“ имунната система и т.н. Вече има и много продукти на природна основа, с които може да се подпомогне естествената защита на организма. Попитайте своя лекар какво е подходящо за вас.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.09.2016

Продукти на **ЕСОPHARM**

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

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

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%

~~23,81 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 „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



- Главоболне
- 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



- Главоболне
- 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, нуждите 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 **ЕСОPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло
- Билкови таблетки 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.



„В последните години успяхме да подменим над 50% от автобусния парк на града.“ Това каза кметът на София Йорданка Фандькова при представянето на новите автобуси в столицата.

От 31 август 2016 г. поэтапно тръгнаха първите нови автобуси на столичния автотранспорт. До момента в София са 70 от всички 110 автобуси, а останалите 40 вече са пристигнали на пристанище Бургас и ще бъдат в столицата до дни.

Изцяло новите автобуси са готови, за да бъдат въведени в експлоатация. Те ще се движат по 9 линии. От 31 август ще бъдат пуснати по три линии - 64, 604, 309. Общо със 110-те автобуса ще бъдат подменени 12 линии на автобусния парк - 60, 64, 72, 73, 74, 77, 82, 604, 309, 384, 84, 404.

Заедно с въведените от миналата година нови 126 автопаркът на София е обновен на повече от 50%.

Новите 110 автобуса отговарят на европейското законодателство относно сигурността и опазването на околната среда. Те са от най-високия клас в момента - „Евро 6“. Всички автобуси са изцяло климатизирани,

70 нови екоавтобуса с климатик тръгват в столицата



нископодови и разполагат с видеонаблюдение, мобилен интернет и всякакви удобства за хора с физически проблеми.

Двигателите на автобусите са произведени във Великобритания, скоростната кутия - в Германия, отоплителното и охладителното тяло също е немско. Шасито и купето на автобусите са изцяло произведени от китайска компания. Автобуси от този тип са добре

познати и се движат в големите градове на Франция, Великобритания, Испания, Русия, Словакия, Чехия, Норвегия, Исландия.

„От края на октомври ще пуснем тестово нов електробус, с което продължаваме усилията ни за по-чиста околна среда“ - каза също Фандькова. С работата по модернизирание на градския транспорт продължава изпълнението на програмата на Столична община, с която



до 2019 г. средната възраст на автобусите в София ще бъде под 7 години.

Кметът Фандькова благодари за съдействието на министъра на транспорта Ивайло Московски в работата по промяна на нормативната уредба и обновяването на транспорта в града.

„Предстои да обявим и новата процедура за закупуването на още 30 нови автобуса“, съобщи Фандькова.

На церемонията по пред-

ставяне на новите 70 автобуса присъстваха зам.-кметът на София Евгени Крушев, изпълнителният директор на „Столичен автотранспорт“ Слав Монов, общински съветници, както и вицепрезидентът и изпълнителен директор на компанията - производител на новите столични автобуси - „Ютонг“, г-н Ху Фенгю. Присъства и Н. Пр. г-н Хайджоу, посланик на Република Китай.



Започна третото издание на фестивала „ФотоФабрика“

Тази година акцентът на събитието са конфликтите - като сблъсък на идеи, емоции, поколения, култури, държави; конфликтът като противоборство между мъжкото и женското начало, между човека и природата, между материалния и духовния свят. Конфликтът като изпитание за човешкото достойнство.

Фестивалът започна на 1 септември 2016 г. с откриването на първата изложбата в България на Пепа Христова („Клетвени девизи“) в Националната галерия и с експонирането на Моста на влюбените на селектирани от „ФотоФабрика“ кадри от световните агенции Ройтерс и Гети имиджис, обединени от централната тема „Конфликт“.

Програмата на фестивала включва излож-

би в открити градски пространства - Моста на влюбените, оградите на три столични училища (Националното музикално училище „Любомир Пипков“, 20 ОУ „Тодор Минков“, 120 ОУ „Г. С. Раковски“) в залите на Националната галерия, Чешкия център, „Малките 5“ (едно ново експозиционно пространство), УниКредит Студио; лекции; дискусии; работни ателиета; срещи-разговори с артистите и кинопрожекции (КиноФабрика 2) в „Одеон“, Френския институт и Чешкия център.

Фестивалът е част от Календара на културните събития на Столична община за 2016 г. и подкрепя кандидатурата на София за европейски месец на фотографията. Ще продължи до 22 октомври.

Откриха поредната зарядна станция за електромобили

Ползата от внедряването на електромобили е важна за намаляване на вредните емисии във въздуха и развитието на София като зелен град. Столична община първа в страната експериментира с пускането на електробус по една от линиите на градския транспорт. Предстои да тества още един електрически автобус в града. Това каза заместник-кметът на София по направление „Транспорт и транспортни комуникации“ Евгени Крушев при откриването на новата зарядна станция за електромобили на столичния бул. „Цариградско шосе“.

Заместник-кметът посочи също, че вече 137 електрически автомобили са регистрирани в София. Всички те ползват данъчни облекчения, както и безплатно паркиране в синя и зелена зона. Общината инвестира и в електрически лекотоварни автомобили. Екологичното превозно средство се използва в Столичен инспекторат за осъществяване на дейността на структурата. Общинското предприятие „Паркове и градски градини“ използва електрически лекотоварен автомобил за поддържане на парка на НДК. Той спестява до 9000 кг вредни емисии. Предвижда се да бъдат закупени и още два нови електрически лекотоварни автомобили за почистване на парковете в града.





Докъде стигна програмата за саниране на многофамилни сгради

На 24 август бяха отворени подадените 291 оферти за санирането на 51 блока по Националната програма за енергийна ефективност. Както беше съобщено, за всички жилищни сгради има кандидат-изпълнители. Колко са общо сградите, кандидатствали за саниране, кои райони са „отличници“, какво се изисква от собствениците освен учредяване на сдружение, как е популяризирана програмата сред гражданите? На въпросите ни отговори зам.-кметът на Пловдив по общинската собственост, устройството на територията, строителството и инвестициите инж. Димитър Кацарски:



Досега в община Пловдив са кандидатствали общо 98 сгради, в това число 15 - прехвърлени към Националната програма за енергийна ефективност на многофамилни жилищни сгради от програмата „Енергийно обновяване на българските домове“. За 73 сгради има подписани договори за целево финансиране с Българската банка за развитие. За други 13 документите са изпратени и чакат сключване на договор за 2017 г. при наличие на финансов ресурс.

Участието в програмата е доброволен процес и е въпрос на организация и изразяване на желание от страна на собствениците. Със стартиране на програмата през 2015 г. бяха проведени

разяснителни кампании. В районните администрации бяха сформирани екипи, които осъществяват приемането на заявленията и при необходимост оказват помощ за попълване на документите. При провеждане на събрания за учредяване на сдруженията служители от районната администрация присъстват и дават разяснения относно програмата.

След учредяване на Сдружение на собствениците в 14-дневен срок се извършва регистрацията му в общината. То се вписва в публичен регистър и му се издава удостоверение за регистрация. При необходимост и поискване от етажната собственост общината оказва подкрепа за учредяване и регистриране на сдружение и за оформяне на

юридическите аспекти на взаимоотношения между собствениците.

Заявление за интерес и финансова помощ за участие в програмата се отправя към общината на базата на постигнато 67% съгласие на собствениците (изчислено съгласно ЗУЕС). Към заявлението се прилага целият набор от документи по образци съгласно Постановление №18 на МС от 2015 г. за приемане на Национална програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради, за условията и реда за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ по програмата и за определяне на органите, отговорни за реализацията ѝ, както и измененията му.

Най-малко сгради – две -

са кандидатствали за саниране в район „Централен“, но там почти няма такива, които са допустими по програмата - многофамилни жилищни сгради, строени по индустриален способ: ЕПЖС (едропанелно жилищно строителство); ППП (пакетноповдигани плочи); ЕПК (едроплощен кофраж); пълзящ кофраж и разновидности им, с минимум 36 самостоятелни обекта с жилищно предназначение. С над 20 заявления за интерес и финансова помощ са район „Западен“ и район „Южен“.

По изключение и по своя мотивирана преценка общината може да допусне одобрение на сграда, ако не са представени документи/декларации за осигуряване на достъп до всички самостоятелни обекти. Община Пловдив е

преценила, че допуска кандидатстването на сдружение на собствениците, в което има не повече от 5% несъгласни за участие в програмата.

След одобрение на сградите по програмата се прилага ЗОП за етапите на изпълнение. Първият етап е изготвянето на енергийни и конструктивни обследвания на сградите, вторият е изготвяне на работни проекти за прилагане на мерките, предписани на първия етап. На трети етап е изпълнението на строително-монтажните работи. С цел намаляване на сроковете за изпълнение на програмата Община Пловдив реши да обявява в една процедура по ЗОП изготвянето на работни проекти и строително-монтажни работи.

Обективна трудност при реализацията на програмата е фактът, че за всяка от одобрените сгради за финансиране трябва да бъде избран отделен изпълнител на строително-монтажни работи. Имайки предвид големия обем от одобрени сгради в България, е налице опасността при обявяване на процедурата да няма достатъчно подадени оферти за всяка една от сградите, което налага повторно обявяване на процедурата.

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

Д-р Недко Чудомиров е завършил медицина в МУ-Пловдив. От 1982 г. практикува неврология, след разпределението в Сопот работи дълги години в Окръжна болница (МБАЛ Пловдив). Отскоро д-р Чудомиров е вече в Медицинския център „Хипократ - Н“, преглежда също и в ДКЦ VI.

Пациентите, които търсят помощ при нас като невролози, се оплакват най-често от главоболие, мигрена, дископатия, неврози. Сред нашите пациенти са и хора с диабетна полиневропатия и инсулт. Правя ЕЕГ – електроенцефалография, това е изследване за функцията на мозъка, което е наложително при симптоми като главоболие, припадъци, световъртеж. За съжаление се увеличават случаите на диабетна полиневропатия, това е тежко усложнение на диабета и ако не се лекува добре и последователно, може да се стигне дори до загуба на крака. Този

Увеличават се случаите на диабетни усложнения

проблем е пряко свързан с повишената заболяемост от диабет, която отчита и статистиката.

От всекидневните си наблюдения мога да кажа, че зачестяват оплакванията от главоболие и световъртеж при млади хора – причините са основно свързани с продължителното виждане в екрана на компютъра, неразумното използване на мобилните телефони и т.н.

Голям проблем е, че много хора не се лекуват, много често пациенти с диабет идват при нас вече с доста напреднали усложнения. Високите нива на холестерол и триглицериди пък постепенно увреждат мозъка и водят до инсулт. Хората масово не са свикнали да се грижат профилактично за здравето си и търсят помощ, когато се влошат. Добре е да ходят при своя общопрактикуващ лекар, да си правят елементарни кръвни изследвания – на кръвна захар, холестерол, триглицериди. Особено това се отнася за по-възрастните, над 45 години.

В нашия център има 30 висококвалифицирани лекари и мога да

насочвам пациентите си към всякакъв специалист, от който биха имали нужда, както и към образна диагностика. За инсулт се прави изследване със скенер и ядрено-магнитен резонанс, също така много често това се налага и при дископатиите и дисковите хернии. А трябва да кажа, че пациентите с оплаквания от болка в кръста, в гръбнака се увеличават – във всички възрасти. Разбира се, с напредването на годините се явяват и увреждания в костите и ставите и оплакванията се засилват (хората знаят този проблем като „шипове“). Когато при млади хора се появят болки в кръста – от простуда или от т.нар. сецване, трябва своевременно да потърсят помощ, за да се види точно причината. Тогава се правят образните изследвания, за които споменах, при които се вижда структурата на гръбначния стълб. След като докажем диагнозата, лечението включва освен медикаменти, също и физиотерапия, препоръчваме също евентуално балнеолечение, много е

полезно – в България има и изобилие от възможности за това.

Всички значими заболявания, като инсултите например, мозъчно-съдовата болест са осигурени с лечение по линия на здравната каса. Когато установим, че пациентът има нестабилна походка, световъртеж, главоболие, схващане на ръцете, забравя и т.н., можем да изписваме лекарства по НЗОК. При доказана от невролог диабетна полиневропатия също се изписват лекарства с намаление и те се взимат продължително.

Всеки човек, независимо че няма оплаквания, трябва редовно да посещава личния си лекар. А при известни симптоми – главоболие, забравяне, объркваност на моменти, слабост в ръка или крак, треперене на ръцете – незабавно трябва да се потърси медицинска помощ. Това може да са признаци на инсулт, а той е една от основните причини за смъртност в България, а и в света.

С г-р Чудомиров можете да се свържете на тел. 0888/847 488, както и в МЦ „Хипократ - Н“ и ДКЦ VI.

Още статии и съвети от г-р Недко Чудомиров четете в профила му в социалната платформа за здраве CredoWeb.

Есента е време да обърнем внимание на себе си

Камен ЗДРАВКОВ

Вече започнаха рекламите на дрехи за новия сезон, за матраци и спално бельо, ремонти, пособия за учениците и какво ли не. Всички тези неща наистина са важни, но и без реклама трябва да се сетим за собственото си тяло. Септември и октомври са подходящите месеци за профилактичен преглед, основни лабораторни изследвания, някои ваксини и имунопрофилактика преди приближаващата зима и зачестяващите вирусни инфекции.

Кръвното

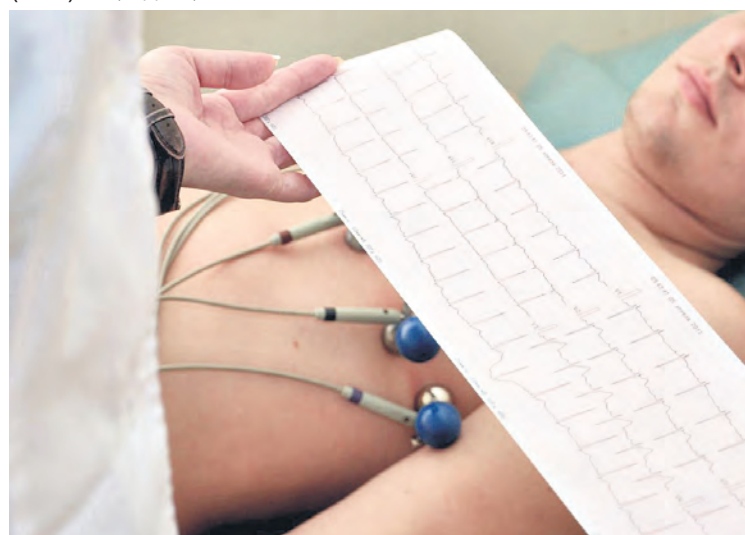
Всеки може да започне от най-елементарното: измерване на кръвното налягане сутрин преди ставане от леглото в продължение на няколко дни. Мери се само с маншет за мишница. Тези за китката дават сериозни отклонения, особено при хора над 40 г. Съвременните автоматични апарати са до 150 лв. – инвестицията си струва. Ако стойностите са нормални, няма нужда от други стъпки, но ако са повишени или гранични, ги записвайте поне за 10 дни, след което посетете личния лекар. За нормално налягане се смята между 100 и 130 за горната граница и между 60 и 85 – за долната. Стойностите между 130 и 140 систолно и 85 и 90 – диастолно се водят като „високо нормално“ или „гранично“ кръвно. Ако попадате в този диапазон, е необходимо периодично проследяване. А трайното надхвърляне на 140 на 90 милиметра живачен стълб изисква на първо място промяна в начина на живот и след това, ако няма резултат – медикаментозно лечение. Промяната се състои в намаляване на теглото (ако е над нормалното), ограничаване на солта, повишена физическа активност.

Лабораторни изследвания

Втората стъпка е изследване на кръв и урина. За много от показателите личните лекари могат да дадат направление в рамките на профилактичните прегледи. По-добрият вариант е първо да вземете направлението и да си направите изследванията, а след това с готовите резултати да отидете при лекаря, за да може да ги прецени. Но дори и без направление си струва човек да плати 30-40 лв. за основни лабораторни показатели. За хора без тежки хронични заболявания профилактичните изследвания обикновено включват:

● **Пълна кръвна картина.** Тук основните показатели са

левкоцити (WBC) – средни норми, които могат да варират според конкретните лаборатории – от 4,5 до 10,5 x 10⁹ клетки на литър; еритроцити (RBC) – 4,2 до 5,9 x 10¹² клетки



на литър; тромбоцити (PLT) – 130 до 400 g/l; хемоглобин (HGB) – при жените 120-160 g/l, а при мъжете – 130-180 g/l.

● **Глюкоза на гладно - от венозна кръв:** от 3,5 до 5,6 mmol/l (милимола на литър). В някои лаборатории нормата е до 6,1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5,6-6,1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, инсулин. Те не са профилактични и се назначават по преценка на лекаря.

● **Креатинин:** до 120 μmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

● **Пикочна киселина (в кръвта):** средно до 410 μmol/l – като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените – по-ниски. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали



са в основата на оплакванията при болестта подагра. Учените отдавна са установили ролята на повишената пикочна киселина и за увреждания на сърдечносъдовата система.

● **АсАТ (ГОТ) и АлАТ (ГПТ):** до 40 U/l (средно). Това са ензими, които са с най-висока активност в чернодробните клетки. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че е вероятно черният дроб да е засегнат от болест, напр. хепатит или лекарствена интоксикация.

● **Профил на холестерола:** За Европа общият холестерол е в нормални граници, когато стойността му е под 5,2 милимола на литър (mmol/l). За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечносъдов риск. „Лошият“ холестерол – LDL, трябва да е до 3,4 mmol/l, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l. Количеството на „добрия“ холестерол – HDL, трябва да е НАД 1,0 mmol/l. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок. Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l.

● **TSH:** това е хормон на хипофизната жлеза, който контролира дейността на щитовидната жлеза. Важен белег е за състоянието на щитовидната жлеза. Много хора, особено жени, имат понижена функция на жлезата, без да подозират от какво са проблемите им. Затова е добре да се види TSH. Нормата му е от 0,4 до 4,9 международни единици за милилитър. При различни от тези стойности се налагат допълнителни изследвания и консултация с ендокринолог.

● **Витамин D:** мащабни световни проучвания показват драстичен недостиг на този витамин в организма на повечето хора. Ролята му далече надхвърля състоянието на костите. Затова е добре да се види дали имате недостиг, който може да се преодолее елементарно. Изследването не е от най-евтините и не се покрива рутинно от НЗОК, но ако установите навреме хипо- или направо авитаминоза, можете да си спестите много неприятности в следващите години.

● **CRP** – това е специфичен белтък, чието ниво в кръвния серум се увеличава при различни остри процеси в организма – инфекциозни процеси, имунни заболявания, злокачествени. Нормата е средно до 5 mg/l.

Кардиограма

Личният лекар прави това изследване по време на профилактичния преглед. С кардиограмата могат да се установят ритъмни и проводни нарушения на сърдечната дейност, състоянието на миокарда (сърдечния мускул), различна степен на исхемична болест на сърцето, уголемяване на сърдечните кухини. При установени изменения се налага преглед при кардиолог,

който може да направи ехокардиография, холтер на кръвното и ритъма, ЕКГ под натоварване и други изследвания, които прецени.

Гинеколог и мамолог за жените

Много е важно дори и без никакви оплаквания всяка жена да прави редовни профилактични прегледи при гинеколог и мамолог. Цитонамазката показва дали има атипични клетки и възпалителни изменения в гениталиите, а ехографският преглед на малкия таз дава сведения за състоянието на яйчниците и матката. С мануален преглед и ехография също се установяват и евентуални изменения в гърдите. При съмнения следва мамография и/или тънкоиглена биопсия.

Уролог за мъжете

Във възрастта над 50 г. е задължително да се правят профилактични прегледи за рак на простатата. Те включват изследване на туморния маркер PSA – простатно специфичен антиген (НЗОК го поема), ехографски преглед и опипване на простатата през ректума. Нормалните стойности на този кръвен показател са от 0 до 4 ng/ml.

Имунопрофилактика

Противогрипната ваксина си остава златен стандарт за предпазване от епидемиите през есенно-зимния сезон. Няма никакви научни данни в подкрепа на разпространяваните форумни мнения, че ваксините „разглезвали“ имунната система и т.н. Вече има и много продукти на природна основа, с които може да се подпомогне естествената защита на организма. Попитайте своя лекар какво е подходящо за вас.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.09.2016

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%

~~23.87 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 „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



- 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“

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-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 „36.6“, аптеки „Занаг“

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

РЕСВИРОЛ



- 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“

-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 „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



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 таблетки за смучене с благоприятен ефект върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

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

-25%

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

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.



„Файненшъл таймс“: Български град преобръща съдбата си

Авторитетното издание „Файненшъл таймс“ публикува обширна статия за Пловдив под заглавието „Български град преобръща съдбата си“. Ето и текста на материала с малки съкращения:

В гореща лятна вечер човек може да се разходи из Пловдив и да види малки деца да си играят и да се мокрят с вода на обновените пеещи фонтани в градската градина и младежи, които се събират в „Хакафе“ - обучителен център за IT специалисти, в историческия градски център.

Вторият по големина град в България с население от 350 000 души и богата културна история се радва на дългоочакван подем. Георги Стоев, местен икономист, изчислява, че чужди и местни компании са направили инвестиции за 4 милиарда в индустриалните зони около Пловдив от 2011 г. досега след дълъг период на икономическа стагнация.

Според анализаторите икономическият и културният подем на града показват каква динамика има в развитието на бизнеса, когато има доверие сред инвеститорите. Всичко това помага за заличаване на имиджа на България като част от „дивия Изток“ след влизането ѝ в Европейския съюз и насърчава инвеститорите да разгър-

нат своя потенциал в региони с висока безработица в страната. Крайният резултат е намаляване на безработицата до 4,9 процента, чиито стойности са много по-ниски от националните статистически данни за 8,1 процента и основен фактор за това е развитието на сектори като логистика, автомобилостроене и IT сектора, който обслужва глобални пазари.

Подемът на Пловдив е забележителен на фона на случващото се в Гърция и тежките проблеми в борбата с рецесията.

Въпреки че инвеститорите от Гърция изтеглиха капиталите си от банките в България и своите планове за инвестиции в недвижими имоти поради факта, че кризата в тяхната страна се задълбочи, някои от тях преместиха седалищата на своите фирми на територията на страната, за да се възползват от ниските данъци, които са в размер на 10% както за корпоративния, така и за данък върху физически лица.

„Премахнахме Пловдив от списъка на региони с нисък

потенциал за развитие на сектор машиностроене и модернизация - казва бивш мениджър, работил за предприемач на недвижими имоти в Гърция, сега консултант в София. - Оказа се доста по-различно.“

Стефан Стоянов, зам.-кмет по инвестиции, казва, че катализатор за растеж не е само членството на България в ЕС от 2007 г., а „един нов, кооперативен подход на местната администрация“. Девет общини се отказват от надпреварата за инвеститори и се обединяват една с друга, както и с местни бизнесмени, за да предлагат терени за заводи в шест индустриални зони, наречени „Тракия икономическа зона“.

„Тук има доста талантлив хора, има достъп до квалифицирани инженери, експерти по контрол на качеството, специалисти по логистика - казва Томи Вер Елст, генерален мениджър за България на „Сенсата Технолоджис“, американска компания, която произвежда високотемпературни датчици за европейската автомобилна индустрия. - Но пазарът на труда става все по-конкурентен.“

Фондовете на ЕС са помогнали за ускоряване развитието на стилния и красив център на Пловдив от XIX век, построен върху богатия римски град Филипополис. Музеи и художествени галерии се реновират постоянно: през 2019 г. градът ще постигне дългосроч-

ната си мечта и цел да бъде културна столица на Европа.

Въпреки това Павел Езекиев, съдружник в Neveq Capital, фонд за рисков капитал, предупреждава, че конкуренцията за привличане на инвеститори в хайтек сектора се увеличава в Югоизточна Европа. В България други регионални центрове като Варна, намираща се на брега на Черно море, както и Велико Търново, средновековната столица на страната, предвещават успеха на Пловдив.

„Местната власт заслужава поздравления и кредит на доверие заради агресивния си и добър подход, но все пак не е лесна задачата да се привличат качествени инвеститори“, каза той.



Тунинг експозиция допълва „Автосвят“

Специализираната изложба „Автосвят“ вече е в нов формат, който включва още атрактивни предложения за любителите на високи скорости. Освен автомобили те ще видят технологии за преобразяване на колите в специалната Тунинг зона, „мобилни къщи“ в Караван салона и мощни озвучители уредби в секцията „Кар аудио“.

Изложбата „Автосвят“, известна с премиерите на последни модели на световни производители, се организира в рамките на Международния технически панаир, който ще се проведе от 26 септември до 1 октомври в Пловдив.

Подготвени са съвместни инициативи с

участници в изложбата за транспорт и автосервизно оборудване „Аутотех“. За първи път се прави Тунинг зона, която ще бъде разположена в палата 3 на панаирния комплекс. Наред с експозициите ще има демонстрации на подобрения в колите. Новост е и секцията „Кар аудио“, където в демонстрациите могат да се включат и посетители, за да усетят силата на звука от модерните системи.

Предвидена е и зона за любителите на водни и екстремни спортове с атрактивни лодки, джетове и АТВ-та. Състезателни мотоциклети „Дукати“, пистови автомобили, които са участвали в ралита, и двуместен електромобил допълват екстравагантната колекция.

В Караван салона ще бъдат презентирани модерни кемпери и каравани. В момента те са хит в туризма и нова ниша за бизнес, тъй като се купуват не само за пътешествия, а и за отдаване под наем.

Освен тях в Международен панаир Пловдив ще бъдат разположени още девет специализирани изложения. Водещи компании ще покажат технологии, техника, продукти и услуги в областта на строителството, машиностроенето, електрониката, електротехниката, енергетиката, екологията, роботиката, управлението на водите, информационните технологии, химическата и минната промишленост. Очакват се близо 40 000 посетители от България и чужбина да разгледат деловия форум за инвестиционни стоки и технологии, който е сред най-авторитетните в Югоизточна Европа.



Разширяват зелената зона в „Капана“

Зелената зона за паркиране, въведена в квартал „Капана“, се разширява. Тя ще обхване района между ул. „Железарска“ до ул. „Отец Паисий“, съобщи marica.bg. Това означава, че право да спират с коли ще получат само собствениците на жилищата. Те получават пропуск срещу 50 лева годишна такса, но само за един автомобил. Идеята ще стане факт, след като Общинският съвет одобри предложението на местната администрация.

За първи път „зелена“ зона влезе в сила в края на 2014 г., когато в „Капана“ част от улиците станаха пешеходни. През първата година от Община Пловдив са били издадени 140 разрешителни, като по действащите тогава наредби право на паркиране имаха както живеещите в зоната, така и наемателите. През втората година с решение на местния парламент бяха орязани правата на наемателите. „В момента има около 100 издадени разрешителни“, каза кметът Иван Тотев и допълни, че се надява за хората да има алтернатива, тъй като част от улиците между „Железарска“ и „Отец Паисий“ ще останат разрешени за паркиране.



Въпреки Брекзит кандидат-студентите не се отказват от Великобритания

Мирослава КИРИЛОВА

Въпреки решението за Брекзит интересът на варненските ученици за следване във Великобритания не стихва. Стотици зрелостници от черноморската ни столица през следващите няколко месеца ще държат езиков изпит за вземане на международен сертификат. Той ще докаже знанията им по английски език и готовността им да разбират информацията, която ще им се поднася, ако бъдат приети да учат на Острова.



Над 6000 български студенти продължават образованието си във висшите учебни заведения на Великобритания през последните години, показва статистиката на Британския съвет за чуждестранни студенти (UKCISA). Обединеното кралство продължава да е една от най-предпочитаните дестинации за образование в чужбина сред варненските юноши въпреки високите такси, които могат да стигнат до 9000 паунда годишно и въпреки решението на британците на референдума на 24 юни да напуснат европейската общност.

Към момента около 19% от студентите на всички висши

учебни заведения в Обединеното кралство, или 436 585 души са чужденци, като процентите варират в различните вузове в Англия, Уелс, Шотландия и Северна Ирландия. В престижни университети като „Кеймбридж“ и Лондонската школа по икономика (LSE) процентите достигат до 20-22.

Към момента българските и въобще европейските студенти плащат и учат при същите условия, при които и британските им колеги. „Опасенията са, че след две години, когато найрано може да стане излизането на Великобритания от Европейския съюз, нашите студенти ще са принудени да плащат по-високи такси и няма да

имат същия достъп до студентски кредити. Към момента промяна в условията за прием и обучение няма. Голяма е вероятността приетите през следващите две години да останат на същите условия до края на обучението си, защото ще са „заварено положение“, обясни пред в. „Животът днес“ Марица Лазарова, кариерен консултант във Варна. Някои от британските университети предлагат и пълна стипендия, която покрива обучението и издръжката на студента, ако е избран от специално жури заради високите си постижения в дадена сфера, отлична квалификация и научен принос.

Интересът на родните младежи към Великобритания е толкова голям, че България е в Топ 10 на европейските страни, които изпращат най-много студенти там. Наредваме се на девето място. На първа позиция е Германия, която изпраща до 13 700 студенти годишно. Следват Франция с 12 000 студенти, Ирландия – 10 900, Италия – 10 500, Гърция и Кипър – по около 10 000 студенти, Испания – 7000 студенти, Румъния – 6590. България се класира с над 6000 студенти, като изпреварваме по-голямата като площ и население Полша – 5245 студенти.

„Освен във Великобритания варненските завършва-

щи кандидатстват най-вече в Германия и Австрия, където образованието е безплатно. Ориентират се също към Холандия и Дания заради по-ниските такси и богатото разнообразие от специалности“ – обясни пред екипа ни консултантът Росица Христова от кариерен център в Черноморската ни столица. Младежите се насочват към престижни специалности като бизнес и мениджмънт, информационни и компютърни науки, графичен дизайн, медии и комуникации, психология, икономика и право. „Винаги съветваме родителите, ако имат възможност, да запишат детето си на кратка езикова ваканция в страната, която са избрали за следването. Тези една-две седмици помагат много на кандидатите да усетят атмосферата в съответната страна, за да не се допусне да получат културен шок при започването на университета и да се откажат“, обясни Росица Христова.

Тези летни езикови ваканции са хит и сред по-малките деца. Във Варна често родителите записват ученика още на 12-13 години на такъв кратък езиков курс, съчетан с екскурзия в чужбина.

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



Д-р Валентин Кършаков е завършил медицина през 1980 г. в Медицинския университет – Варна. Взема специалност първо по вътрешни болести след клинична

ординатура във Военномедицинската академия в София. По-късно взема специалност и по гастроентерология. От 1991 до 2000 г. е началник на Гастроентерологичното отделение на Военноморската болница - гр. Варна. От 2001 г. излиза на свободна практика. Владее коремна ехография и горна и долна ендоскопия - II ниво. Кабинетът му е във Варна, ул. „Илинден“ № 1, Медицински комплекс „Хелиос“. Разполага с модерни ехограф и гастроскоп. Извършва и ендоскопски изследвания на дебелото черво – колоноскопии, в болницата „Проф. Темелков“, защото за тях се изисква обща анестезия.

По отношение на пациентите с гастроентерологични проблеми определено се забелязва сезонност на оплакванията. През есенно-зимния сезон доминират оплакванията от гастроезофа-

геалната рефлуксна болест, обострянето на хроничните гастрити и язви. През топлите месеци водещи са различни типове диспепсии, диарийни симптоми.

Но съветът ми към всички

Добре е всеки да си направи профилактично коремна ехография

хора е поне веднъж да си направят коремна ехография при опитен специалист дори да нямат никакви оплаквания. При това много информативно и напълно безвредно изследване се установява състоянието на черния дроб, жлъчния мехур и жлъчните пътища, на панкреаса, бъбреците, далака, пикочния мехур, органите в малкия таз при жените, простатата при мъжете. Чрез ехографското изследване съм установявал и рак на дебелото черво чрез определени косвени белези при пациенти, които не са подозирали, че имат проблем. Също така и жлъчнокаменна болест, която също е протичала без симптоми. А ако има оплаквания или се установи даден проблем по време на ехографията, гастроентерологът преценява какви допълнителни изследвания са необходими. Мнозина се опасават от гастроскопията, но това е много важно изследване при оплаквания от страна на горния храносмилателен тракт. Има известни неприятни усещания, но в никакъв случай не е непоносимо. А аз слагам локална упойка в гърлото. В рамките на 2-3 минути се оглеждат хранопроводът, стомахът и дванадесетопръстникът. По време на гастроскопия задължително вземам материал за бърз уреазен тест за хеликобактер пилори, а ако се наложи – и материал за хистологично изследване. С бързия тест в рамките на минути се установява дали пациентът има хеликобактер или не. От това зависи после и назначената терапия. При наличие на хеликобактер има утвърдени комбинации от медикаменти, с които този причинител може да бъде ерадикиран, т.е. отстранен от организма. Важно е да се знае, че пациенти, които вече са провеждали лечение срещу хеликобактер, след това като контролно изследване не трябва да си правят кръвен тест, защото антитела в кръвта може да останат много дълго време след като хеликобактерът е бил ерадикиран. При такива хора трябва

ва да се прави фекалната проба. След откриването на причинно-следствената връзка между хроничната инфекция с хеликобактер пилори и язвите и прилагането на целенасочено лечение в пъти намалява необходимостта от операции по повод кървене от стомаха и дванадесетопръстника и заради перфорации. Все още остава висока честотата на рефлуксната болест. Но при правилно лечение и съобразен хранителен режим и това заболяване подлежи на контрол. Добрата новина е, че в България по-често се срещат по-леките 1-ва и 2-ра степен на заболяването. Не е оправдан страхът на пациентите, че дългият прием на медикаменти за намаляване на стомашната киселинност може да им навреди.

За записване на преглед при д-р Кършаков: 052/983 838; 0888/711 495.

Още статии и съвети от Валентин Кършаков четете в профила му в социалната платформа за здраве CredoWeb.

Есента е време да обърнем внимание на себе си

Камен ЗДРАВКОВ

Вече започнаха рекламите на дрехи за новия сезон, за матраци и спално бельо, ремонти, пособия за учениците и какво ли не. Всички тези неща наистина са важни, но и без реклама трябва да се сетим за собственото си тяло. Септември и октомври са подходящите месеци за профилактичен преглед, основни лабораторни изследвания, някои ваксини и имунопрофилактика преди приближаващата зима и зачестяващите вирусни инфекции.

Кръвното

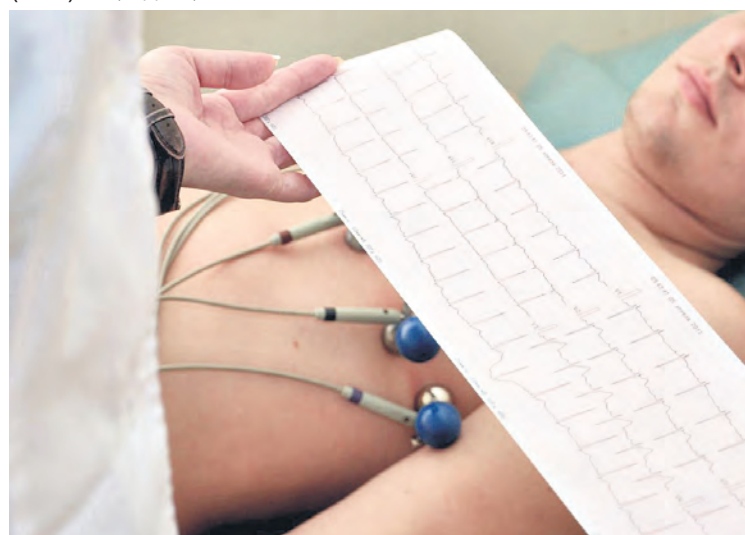
Всеки може да започне от най-елементарното: измерване на кръвното налягане сутрин преди ставане от леглото в продължение на няколко дни. Мери се само с маншет за мишница. Тези за китката дават сериозни отклонения, особено при хора над 40 г. Съвременните автоматични апарати са до 150 лв. – инвестицията си струва. Ако стойностите са нормални, няма нужда от други стъпки, но ако са повишени или гранични, ги записвайте поне за 10 дни, след което посетете личния лекар. За нормално налягане се смята между 100 и 130 за горната граница и между 60 и 85 – за долната. Стойностите между 130 и 140 систолно и 85 и 90 – диастолно се водят като „високо нормално“ или „гранично“ кръвно. Ако попадате в този диапазон, е необходимо периодично проследяване. А трайното надхвърляне на 140 на 90 милиметра живачен стълб изисква на първо място промяна в начина на живот и след това, ако няма резултат – медикаментозно лечение. Промяната се състои в намаляване на теглото (ако е над нормалното), ограничаване на солта, повишена физическа активност.

Лабораторни изследвания

Втората стъпка е изследване на кръв и урина. За много от показателите личните лекари могат да дадат направление в рамките на профилактичните прегледи. По-добрият вариант е първо да вземете направлението и да си направите изследванията, а след това с готовите резултати да отидете при лекаря, за да може да ги прецени. Но дори и без направление си струва човек да плати 30-40 лв. за основни лабораторни показатели. За хора без тежки хронични заболявания профилактичните изследвания обикновено включват:

● **Пълна кръвна картина.** Тук основните показатели са

левкоцити (WBC) – средни норми, които могат да варират според конкретните лаборатории – от 4,5 до 10,5 x 10⁹ клетки на литър; **еритроцити** (RBC) – 4,2 до 5,9 x 10¹² клетки



на литър; **тромбоцити** (PLT) – 130 до 400 g/l; **хемоглобин** (HGB) – при жените 120-160 g/l, а при мъжете – 130-180 g/l.

● **Глюкоза на гладно - от венозна кръв:** от 3,5 до 5,6 mmol/l (милимола на литър). В някои лаборатории нормата е до 6,1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5,6-6,1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, инсулин. Те не са профилактични и се назначават по преценка на лекаря.

● **Креатинин:** до 120 μmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

● **Пикочна киселина (в кръвта):** средно до 410 μmol/l – като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените – по-ниски. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали



са в основата на оплакванията при болестта подагра. Учените отдавна са установили ролята на повишената пикочна киселина и за увреждания на сърдечносъдовата система.

● **АсАТ (ГОТ) и АлАТ (ГПТ):** до 40 U/l (средно). Това са ензими, които са с най-висока активност в чернодробните клетки. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че е вероятно черният дроб да е засегнат от болест, напр. хепатит или лекарствена интоксикация.

● **Профил на холестерола:** За Европа общият холестерол е в нормални граници, когато стойността му е под 5,2 милимола на литър (mmol/l). За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечносъдов риск. „Лошият“ холестерол – LDL, трябва да е до 3,4 mmol/l, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l. Количеството на „добрия“ холестерол – HDL, трябва да е НАД 1,0 mmol/l. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок. Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l.

● **TSH:** това е хормон на хипофизната жлеза, който контролира дейността на щитовидната жлеза. Важен белег е за състоянието на щитовидната жлеза. Много хора, особено жени, имат понижена функция на жлезата, без да подозират от какво са проблемите им. Затова е добре да се види TSH. Нормата му е от 0,4 до 4,9 международни единици за милилитър. При различни от тези стойности се налагат допълнителни изследвания и консултация с ендокринолог.

● **Витамин D:** мащабни световни проучвания показват драстичен недостиг на този витамин в организма на повечето хора. Ролята му далече надхвърля състоянието на костите. Затова е добре да се види дали имате недостиг, който може да се преодолее елементарно. Изследването не е от най-евтините и не се покрива рутинно от НЗОК, но ако установите навреме хипо- или направо авитаминоза, можете да си спестите много неприятности в следващите години.

● **CRP** – това е специфичен белтък, чието ниво в кръвния серум се увеличава при различни остри процеси в организма – инфекциозни процеси, имунни заболявания, злокачествени. Нормата е средно до 5 mg/l.

Кардиограма

Личният лекар прави това изследване по време на профилактичния преглед. С кардиограмата могат да се установят ритмни и проводни нарушения на сърдечната дейност, състоянието на миокарда (сърдечния мускул), различна степен на исхемична болест на сърцето, уголемяване на сърдечните кухини. При установени изменения се налага преглед при кардиолог,

който може да направи ехокардиография, холтер на кръвното и ритъма, ЕКГ под натоварване и други изследвания, които прецени.

Гинеколог и мамолог за жените

Много е важно дори и без никакви оплаквания всяка жена да прави редовни профилактични прегледи при гинеколог и мамолог. Цитонамазката показва дали има атипични клетки и възпалителни изменения в гениталиите, а ехографският преглед на малкия таз дава сведения за състоянието на яйчниците и матката. С мануален преглед и ехография също се установяват и евентуални изменения в гърдите. При съмнения следва мамография и/или тънкоиглена биопсия.

Уролог за мъжете

Във възрастта над 50 г. е задължително да се правят профилактични прегледи за рак на простатата. Те включват изследване на туморния маркер PSA – простатно специфичен антиген (НЗОК го поема), ехографски преглед и опипване на простатата през ректума. Нормалните стойности на този кръвен показател са от 0 до 4 ng/ml.

Имунопрофилактика

Противогрипната ваксина си остава златен стандарт за предпазване от епидемиите през есенно-зимния сезон. Няма никакви научни данни в подкрепа на разпространяваните форумни мнения, че ваксините „разглезвали“ имунната система и т.н. Вече има и много продукти на природна основа, с които може да се подпомогне естествената защита на организма. Попитайте своя лекар какво е подходящо за вас.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.09.2016

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“

-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“

-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“

~~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“

-25%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

~~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“

-20%

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

Кметът на Варна Иван Портних награди за отличното представяне на игрите в Рио де Жанейро бронзовата олимпийска медалистка Елица Янкова с почетен знак на кмета с лента. Състезателката по борба свободен стил, категория до 48 кг, получи отличието в присъствието на председателя на ОбС Варна Тодор Балабанов и на първия си треньор Наско Сичанов пред журналисти и представители на спортната общественост във Варна.

„Постижението на Елица ни накара да се чувстваме горди! Това е признание за спортните традиции на Варна, за дейността на нашите школи. Елица е нашето златно момиче, поради което ще внесе предложение тя да бъде удостоена и със званието „Почетен гражданин на Варна“. Надявам се тя да бъде и нашето успешно лице в каузата „Варна - Европейска младежка столица 2017“. Да е здрава, да завюва много победи и да бъде все така част от спорт-

Олимпийската медалистка Елица Янкова получи почетен знак от кмета



ната слава на Варна и на България!“, каза кметът Иван Портних. Спортистката ще получи и парична награда след решение на ОбС.

„Благодаря на всички за подкрепата. Горда съм, че съм варненка. Виждам, че целият град ме подкрепя. Благодаря на кмета и на Общинския съвет за хубавото и топло посрещане, което подготвиха за мен“, каза Елица Янкова. Александър Николов е другият варненски спортист, който бе на игрите в Рио. Представителят на спортен клуб „Черно море“ се състезава в плуване свободен стил. Предстои участие на Денислав Коджабашев от спортен клуб „Атлант“, който ще се яви на параолимпийските игри в турнира по тенис на маса.



3446 първокласници започват училище наесен

3446 са първокласниците, които ще влязат в клас през новата учебна година в общинските училища във Варна. Децата са разпределени в общо 146 паралелки, като най-много от тях са в ОУ „Ангел Кънчев“, ОУ „Добри Чинтулов“, СУ „Св. Климент Охридски“, ОУ „Г. С. Раковски“, ОУ „Никола Й. Вапцаров“, ОУ „Св. св. Кирил и Методий“, съобщиха от общинската дирекция „Образование и младежки дейности“.

Първокласниците, чиито семейства отговарят на условията за социално подпомагане, ще получат по 250 лв. еднократна целева помощ за покриване на част от разходите при подготовката за училище.

Пилотно въведеният електронен прием в училищата ОУ „Петко Р. Славейков“, ОУ „Антон Страшимиров“, СУ „Найден Геров“, СУ „Св. Климент Охридски“ и СУЕО „Александър С. Пушкин“ дава положителен резултат, като училищните ръководства отчитат улеснено подаване и обработване на документите.

Дарители осигуриха апарат за болни на хемодиализа

Инициативата „Ако си дал, не си живял напразно“ успешно завърши първата си фаза – беше закупен един от нужните шест апарата за хемодиализа за МБАЛ „Св. Анна“ – Варна. След благотворителния концерт на 14 юни в Летния театър във Варна и продължилата повече от месец последваща кампания в края на месец юли нужните близо 22 000 лв. бяха събрани и апаратът беше закупен.

Първата успешна стъпка от кампанията завърши с официалното пускане на апарата в болнични условия след приключването на стандартните тестове.

Пускането в експлоатация на новия апарат за хемодиализа стана в присъствието на част от екипа на организаторите от Beehive co-working space, Община Варна и на представители на частните компании, които активно участваха в събирането на средствата. Всички те на място проследиха първите редовни процедури хемодиализа на новия апарат на нуждаещи се пациенти в Отделението по хемодиализа към болницата.

На срещата с ръководството на болницата и началника на отделението д-р Ангелина Ангелова беше официално подписан Договор за дарение. Д-р Ангелова развълнувано благодари от свое и от името на пациентите си на всички, помогнали за купуването на новия апарат.

„Този апарат за нас е сигурност. Сигурност за пациентите ни, чиито качество и продължителност на живот са в пряка зависимост от хемодиализата. Благодарим за големите сърца на всички, които помогнаха“, коментира д-р Ангелова.

Адвокат Петя Манолова, водеща фигура в организацията на кампанията, коментира първата фаза на благородната офанзива: „Толкова много хора ни помогнаха – частни лица, фирми от цялата страна, Община Варна... За нас беше важно да покажем конкретно на тези хора къде е отишла

всяка една стотинка, която ни беше дарена безвъзмездно. Не можехме да поканим всички, участвали в кампанията, да посетят отделението, но се надявам чрез медиите до всеки да достигне тази наша малка, но много важна победа!“.

„Гражданите отново изпревариха институциите.“ Така членът на борда на директорите на МБАЛ „Света Анна“ - Варна доц. Боряна Върбанова обобщил успешната първа стъпка на кампанията, която осигури новия апарат за хемодиализа на лечебното заведение. Доц. Върбанова припомни, че болницата се подготвя да закупи със собствени средства още един апарат за хемодиализа и очаква други 6 от МЗ, обещани от министър Петър Москов.

Нужно е да бъдат събрани средства за закупуване на още пет апарата, един от които е спешен и трябва да се осигури до средата на 2017 г. Организаторите на кампанията продължават усилията си, а всеки желаещ може да се включи по избран от него начин.

Открита е и дарителска сметка по кампанията:

IBAN BG72FINV91501216749079 към Първа инвестиционна банка, титуляр Сдружение „Споделено работно място BEEHIVE“.





Мирослава КИРИЛОВА

Съвременна информационна система ще предупреждава жителите на Бургас за опасност от наводнения. Тя ще следи морските, речните и язовирните нива, като получава информация в реално време от 17 точки за мониторинг, оборудвани с камери за видеонаблюдение и захранвани от соларни панели.

„Целта на новата система, която очакваме да бъде внедрена до края на годината, е превантивно да се установят кризисните точки с най-голям риск от наводнения и властите да успеят да реагират навреме“ – обясни пред в. „Животът днес“ Галина Байчева, началник-отдел „Управление при кризи“ в Община Бургас. Системата се разработва по проект, финансиран от Министерството на околната среда и водите (МОСВ) с 548 641 евро. Средствата идват по програма „Интегрирано управление на морските и вътрешните води“ към Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство.

Сред 17-те точки за мони-

Нова система ще предупреждава за риск от наводнения

торинг са критични места, където вече е имало наводнения или се смятат за рискови – като общинските язовири, пострадали от наводнения квартали на Бургас – „Лозово“ и „Долно Езерово“, както и селата Маринка, Извор, Равнец и други. „Непочистените канали и дерета невинаги са основните причини за наводненията. Макар че деретата бяха почистени около квартал „Долно Езерово“ в началото на миналата година, тежко наводнение причини щети на десетки къщи. Проблемът идваше от землището в близост до квартала и деретата, които трудно поемаха водата от местно езеро“, обясни Галина Байчева. Затова от Община Бургас са задействали редица програми за предотвратяване на наводненията – изградени са десетки дъждоприемни шахти по улиците на населените места, извършва се мониторинг на най-проблемните участъци, където след обилен валеж се събират много вода и наноси. Регулярно се почистват деретата, канавките и каналите –



ръчно и машинно.

„Обновяваме и плана за действия при наводнения с нанесени нови критични места“ – обобщил началникът на отдел „Управление при кризи“. На електронната страница на новата информационна система гражданите ще могат да следят нивата на морето, язовирите и реките, да подават сигнали за запущени дерета, нерегламентирани сметища и т.н. Данните от системата ще се използват от Областната управа на Бургас, Регионалната инспекция по околната среда и водите, Басейнова дирекция „Черноморски район“, Регио-

налната дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението“, Национален институт по метеорология и хидрология – клон Бургас, „Напоителни системи“ ЕАД и представителите на научните среди.

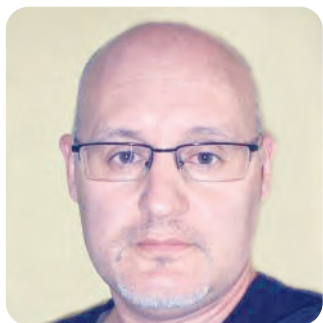
Системата разполага и със специална програма, която да онагледява при какви кризисни условия могат да се случат наводнения. Въз основа на обработените данни и на база на събрана информация от минали наводнения ще се представят 10 симулационни модела, показващи как би изглеждало наводнение според обема на

валежите, релефа и др. Целта е превантивно да се онагледят накъде би тръгнала водата, за да могат местните власти да вземат мерки и да се избегнат щети и жертви.

„Приветстваме подобни иновации, ако ще помогнат на хората да се предпазят от бедствия. За съжаление обаче не се правят много подобикновени и прости неща, за да предотвратим наводнения, което става най-често поради липса на средства“, коментира кметът на бургаското село Ливада Ангел Радев. Над 20 къщи от селото пострадаха сериозно при наводнения в началото на годината. Ангел Радев обясни, че на хората още не са им изплатили обезщетенията. „По-лошото е, че се задава есента и съответно нови валежи, а все още не е изчистено голямото дере извън селото, което отива към руслото на река Русокастренска. С два багера почистихме само коритото на канала до края на селото, а не до реката, защото няма пари за такова машинно почистване. Притеснени сме от нови наводнения, защото водата ще отиде извън селото, но там е като тапа, като бент, и ще се върне в селото, като може да залее къщите“, сподели Ангел Радев. Водени са разговори с областния управител за отпускане на средства за наемане на два багера, които да почистят дерето, но засега резултати няма.

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

Д-р Лъчезар Атанасов завършва медицина в МУ в Пловдив през 2002 г. Десет години работи в Отделението по гастроентерология в МБАЛ Бургас, бил е част и от екипа на Спешно отделение. В момента практикува в МБАЛ „Бургасмед“ в Отделението по вътрешни болести. От 2011 г. има специалност по вътрешни болести.



В Отделението по вътрешни болести в МБАЛ „Бургасмед“ лекуваме няколко групи заболявания, като в процентно съотношение най-много са пациентите с чернодробна цироза. Тревожната тенденция показва, че все повече са случаите, при които болестта е резултат от злоупотреба с алкохол.

По-малко, но твърдо на второ място са болните с цироза заради вирусен хепатит В или С. Проблемът е, че при много от тях има т. нар. скрито протичане, т.е. липсват изявиени симптоми. Самите хора не се изследват, а скрининг също не се прави. Въпреки че всяка година се организират кампании за безплатни прегледи, процентът на доброволно прегледалите се е нищожен в сравнение с общата популация в България.

Изследванията се правят амбулаторно и не е необходимо човек да ходи на преглед в клиника или отделе-

ние. В болница постъпват пациенти, които вече са с развита клиника. Профилактиката е приоритет на личните лекари и на специалистите от доболничната помощ. Има достатъчни лаборатории, които изследват хепатита, не струва скъпо и е въпрос на лична отговорност. Резултатите са готови за няколко дни, след което личният лекар може да насочи пациента към специалист, ако е необходимо.

Както е известно, предаването на хепатит В и С става основно по полов и по кръвен път. Рисковите групи са венозните наркомани, които по неясни причини продължават да използват общи игли. През първата половина на 90-те години на миналия век имаше случаи на заразяване при кръвопреливане или операция, но в момента това няма как да се случи.

В нашето отделение работим по клинична пътека „чернодробна цироза“. Ние сме единствената структура в

Зачестяват случаите на поразен черен гроб от алкохол

Бургас, в която се прави специфична операция – връзково лигиране на езофагеални варици при чернодробна цироза. То се извършва от външен специалист – д-р Иван Сираков от ВМА в София, който идва веднъж месечно.

Другата по-честа патология, заради която хората идват при нас, е жлъчнокаменната болест. Заболяването е хронично, което най-често се дължи на вроден ензимен дефект – болните образуват камъни цял живот, но понякога находката е случайна. Като цяло обаче заболяването протича индивидуално. Идвали са пациенти с почти пълен жлъчен мехур, които нямат оплаквания. В други случаи 1-2 конкремента успяват да запушат жлъчния мехур и се стига до жлъчна криза, остър холецистит, а някои болни са пред перфорация. Тогава се намесват колегите хирурзи, с които работим в тясно сътрудничество.

Лечението на жлъчнокаменната болест включва приложение на спазмолитици и антибиотик. През следващите 2-3 дни пациентът се наблюдава

и предвид състоянието му се преценява дали ще се продължи с консервативното лечение, или ще се наложи операция. Оперативно лечение се налага също, когато жлъчните кризи са повече от 2-3 годишно и са съпроводени с прояви на възпаление на жлъчния мехур – силни болки, висока температура. Тогава се препоръчва премахване на жлъчния мехур – лапароскопски или с отворена операция. В повечето случаи обаче успяваме да овладеем ситуацията чрез диетични и медикаментозни мерки.

Важно е пациентите да променят хранителните си навици. Българската кухня например е богата на мазнини, които са основен рисков фактор за провокиране на жлъчна криза.

С д-р Лъчезар Атанасов можете да се свържете чрез телефоните на МБАЛ „Бургасмед“:
056/ 999 980; 0892 222 800.

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

Есента е време да обърнем внимание на себе си

Камен ЗДРАВКОВ

Вече започнаха рекламите на дрехи за новия сезон, за матраци и спално бельо, ремонти, пособия за учениците и какво ли не. Всички тези неща наистина са важни, но и без реклама трябва да се сетим за собственото си тяло. Септември и октомври са подходящите месеци за профилактичен преглед, основни лабораторни изследвания, някои ваксини и имунопрофилактика преди приближаващата зима и зачестяващите вирусни инфекции.

Кръвното

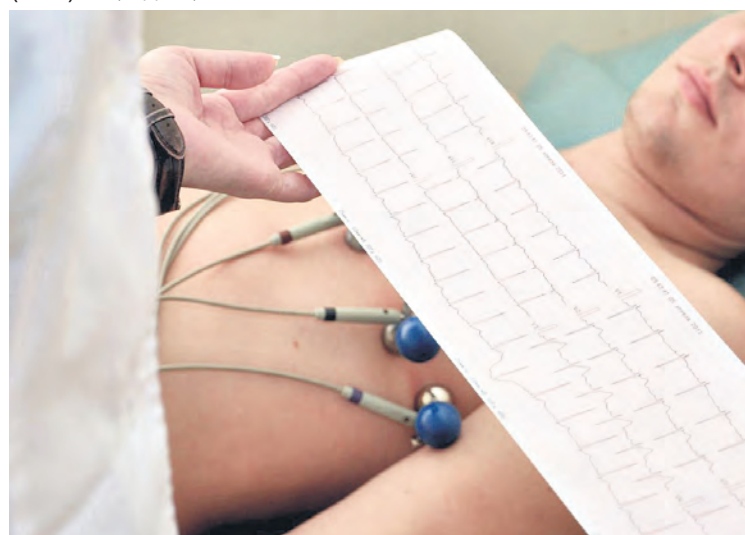
Всеки може да започне от най-елементарното: измерване на кръвното налягане сутрин преди ставане от леглото в продължение на няколко дни. Мери се само с маншет за мишница. Тези за китката дават сериозни отклонения, особено при хора над 40 г. Съвременните автоматични апарати са до 150 лв. – инвестицията си струва. Ако стойностите са нормални, няма нужда от други стъпки, но ако са повишени или гранични, ги записвайте поне за 10 дни, след което посетете личния лекар. За нормално налягане се смята между 100 и 130 за горната граница и между 60 и 85 – за долната. Стойностите между 130 и 140 систолно и 85 и 90 – диастолно се водят като „високо нормално“ или „гранично“ кръвно. Ако попадате в този диапазон, е необходимо периодично проследяване. А трайното надхвърляне на 140 на 90 милиметра живачен стълб изисква на първо място промяна в начина на живот и след това, ако няма резултат – медикаментозно лечение. Промяната се състои в намаляване на теглото (ако е над нормалното), ограничаване на солта, повишена физическа активност.

Лабораторни изследвания

Втората стъпка е изследване на кръв и урина. За много от показателите личните лекари могат да дадат направление в рамките на профилактичните прегледи. По-добрият вариант е първо да вземете направлението и да си направите изследванията, а след това с готовите резултати да отидете при лекаря, за да може да ги прецени. Но дори и без направление си струва човек да плати 30-40 лв. за основни лабораторни показатели. За хора без тежки хронични заболявания профилактичните изследвания обикновено включват:

● **Пълна кръвна картина.** Тук основните показатели са

левкоцити (WBC) – средни норми, които могат да варират според конкретните лаборатории – от 4,5 до 10,5 x 10⁹ клетки на литър; **еритроцити** (RBC) – 4,2 до 5,9 x 10¹² клетки



на литър; **тромбоцити** (PLT) – 130 до 400 g/l; **хемоглобин** (HGB) – при жените 120-160 g/l, а при мъжете – 130-180 g/l.

● **Глюкоза на гладно - от венозна кръв:** от 3,5 до 5,6 mmol/l (милимола на литър). В някои лаборатории нормата е до 6,1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5,6-6,1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, инсулин. Те не са профилактични и се назначават по преценка на лекаря.

● **Креатинин:** до 120 μmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

● **Пикочна киселина (в кръвта):** средно до 410 μmol/l – като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените – по-ниски. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали



са в основата на оплакванията при болестта подагра. Учените отдавна са установили ролята на повишената пикочна киселина и за увреждания на сърдечносъдовата система.

● **АсАТ (ГОТ) и АлАТ (ГПТ):** до 40 U/l (средно). Това са ензими, които са с най-висока активност в чернодробните клетки. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че е вероятно черният дроб да е засегнат от болест, напр. хепатит или лекарствена интоксикация.

● **Профил на холестерола:** За Европа общият холестерол е в нормални граници, когато стойността му е под 5,2 милимола на литър (mmol/l). За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечносъдов риск. „Лошият“ холестерол – LDL, трябва да е до 3,4 mmol/l, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l. Количеството на „добрия“ холестерол – HDL, трябва да е НАД 1,0 mmol/l. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок. Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l.

● **TSH:** това е хормон на хипофизната жлеза, който контролира дейността на щитовидната жлеза. Важен белег е за състоянието на щитовидната жлеза. Много хора, особено жени, имат понижена функция на жлезата, без да подозират от какво са проблемите им. Затова е добре да се види TSH. Нормата му е от 0,4 до 4,9 международни единици за милилитър. При различни от тези стойности се налагат допълнителни изследвания и консултация с ендокринолог.

● **Витамин D:** мащабни световни проучвания показват драстичен недостиг на този витамин в организма на повечето хора. Ролята му далече надхвърля състоянието на костите. Затова е добре да се види дали имате недостиг, който може да се преодолее елементарно. Изследването не е от най-евтините и не се покрива рутинно от НЗОК, но ако установите навреме хипо- или направо авитаминоза, можете да си спестите много неприятности в следващите години.

● **CRP** – това е специфичен белтък, чието ниво в кръвния серум се увеличава при различни остри процеси в организма – инфекциозни процеси, имунни заболявания, злокачествени. Нормата е средно до 5 mg/l.

Кардиограма

Личният лекар прави това изследване по време на профилактичния преглед. С кардиограмата могат да се установят ритъмни и проводни нарушения на сърдечната дейност, състоянието на миокарда (сърдечния мускул), различна степен на исхемична болест на сърцето, уголемяване на сърдечните кухини. При установени изменения се налага преглед при кардиолог,

който може да направи ехокардиография, холтер на кръвното и ритъма, ЕКГ под натоварване и други изследвания, които прецени.

Гинеколог и мамолог за жените

Много е важно дори и без никакви оплаквания всяка жена да прави редовни профилактични прегледи при гинеколог и мамолог. Цитонамазката показва дали има атипични клетки и възпалителни изменения в гениталиите, а ехографският преглед на малкия таз дава сведения за състоянието на яйчниците и матката. С мануален преглед и ехография също се установяват и евентуални изменения в гърдите. При съмнения следва мамография и/или тънкоиглена биопсия.

Уролог за мъжете

Във възрастта над 50 г. е задължително да се правят профилактични прегледи за рак на простатата. Те включват изследване на туморния маркер PSA – простатно специфичен антиген (НЗОК го поема), ехографски преглед и опипване на простатата през ректума. Нормалните стойности на този кръвен показател са от 0 до 4 ng/ml.

Имунопрофилактика

Противогрипната ваксина си остава златен стандарт за предпазване от епидемиите през есенно-зимния сезон. Няма никакви научни данни в подкрепа на разпространяваните форумни мнения, че ваксините „разглезвали“ имунната система и т.н. Вече има и много продукти на природна основа, с които може да се подпомогне естествената защита на организма. Попитайте своя лекар какво е подходящо за вас.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.09.2016

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.

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%

~~23,93 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 пантопразол. A 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%

- Главоболите
- 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%

- Главоболите
- 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
- Омекоотява 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.



Градът се превръща в мегаполис

В последните години град Бургас е един от най-бързо развиващите се в страната като площ, пише faragency.bg. Последната справка показва, че той е вече на второ място по площ в цяла България.

Според официалните данни Бургас е разположен върху терен от 254 кв. км. София е върху 492 кв. км и е убедителен лидер. На трето място е Варна със 154 кв. км, а на четвърто изненадващо се нарежда Русе със 127 кв. км. Пловдив, който по жители е на второ място, по площ е пети със 102 кв. км. Следват Стара Загора и Плевен съответно с 86 и 85 кв. км. Основната причина Бургас да излезе на второ място е значителното разширяване на града в последните години откъм нови квартали. За последно м.с. Черно море и село Рудник станаха част от градските активи, условно казано. Сега табелата за начало на града е вече на разклона именно за тези две села. Той пък се намира вече на 4 километра от град Каблешково. Това е едно значително разширение.

Преди 5 години към Бургас като квартали влязоха Ветрен и Банево, което също увеличи площта. Към

това число може да се присъедини и Горно Езерово. Това е само за последните години. Твърде е възможно скоро към града да се присъединят Твърдица и Димчево, а може би и село Маринка. Това обаче остават все още хипотези. Не може да не се отбележи, че за голямата площ заслуга има и комплекс „Меден рудник“. Той се намира на 10 километра от центъра на града, като освен това заема и сериозно пространство. По този начин Бургас значително увеличава площта си. Така градът се простира вече върху много голяма площ и изпреварва далеч пряката конкуренция. По население Бургас е на четвърто място с 219 500 жители по постоянен адрес. Реално обаче хората, които живеят в морската община, са повече, защото част от тях все още не са се регистрирали. Реално може би става въпрос за около 235-240 хиляди души.

В същото време градът започва да придобива все



повече физиономията на мегаполис. Освен това в близко бъдеще предстои и изграждането на още два големи квартала, което се очаква да доведе до увеличение на населението, както и осигуряването на голям брой работни места на фона на значителни инвестиции.

Факт е, че в последните 1-2 години строителството в града тръгна отново с бързи темпове. Само за 2016 година се очаква да се завърти

оборот в сектора от 350-400 милиона лева заедно с капиталовата програма. Официално през тази година са дадени разрешения за строителство на 104 нови жилищни сгради в общината, както и на 32 с друго предназначение.

В новите квартали на града като „Черно море“ и „Рудник“ пък предстои да бъдат приети нови ПУП-ове, което ще даде възможност на допълнително строител-

ство и нови вилни зони. Същото важи и за Банево и Ветрен. Очаква се до 2025 година Бургас да бъде с население от 230-250 хиляди души въпреки демографските процеси в цялата страна.

Териториалното разширение вече е факт, което действително придава нови характеристики на града. Той започва да придобива характеристиките на мегаполис, макар и с родни мащаби.



Мрежа от велоалеи ще обхваща всички населени места в общината

Планира се мрежата от велоалеи да обхваща всички населени места в общината. Това каза за Радио „Фокус“ – Бургас Андрей Рунчев, директор на общинско предприятие „Транспорт“. По проекта през първата фаза бяха изградени много велоалеи. Общо са около 60 км плюс велоалеята, която ще се изгради до кв. „Сарафово“.

„Проектират се и велоалеи в други квартали на града. Тенденцията е да се обхващат и другите населени места в Бургас, за да се даде по-голяма възможност на хората, които предпочитат този вид транспорт, да могат по-безконфликтно да се придвижват с велосипед“, обясни Рунчев.

Той допълни, че градът се разширява и има идея да се даде възможност от всяко населено място в общината да се използва велосипед по собствена мрежа от велоалеи. „Политиката на Община Бургас е насочена в тази посока. В следващите години ще се изграждат подобни алеи. Целта е да се даде още по-голям тласък на използването на велосипеден транспорт“, поясни Рунчев.

По неговите думи според наличния бюджет за следващата година ще се прецени къде и колко велостанции да бъдат изградени.

Ученици на проф. Минчо Минчев ще озвучат Морската градина

Световноизвестният български цигулар проф. Минчо Минчев и майсторският му клас от Приморско `2016 г. ще изнесат концерт в Експозиционен център „Флора“.

Бургазлии и гости на града ще имат възможността да се насладят на виртуозните изпълнения на учениците на именития музикант на 11 септември (неделя) от 19:00 часа в зала 2 на експоцентъра.

Проф. Минчо Минчев е носител на редица награди, сред които и първата статуетка „Емил Чакъров“ от Бургаските музикални празници. Статуетката се връчва за изключителен принос към българската култура и представянето ѝ зад граница.

Минчо Минчев е първият български цигулар награждаван на почти всички международни конкурси; концертирал във всички континенти; свирещ на оригинална цигулка „Страдивариус“, излязла от ръцете на италианския майстор през 1716 г.

Той е бил солист на световноизвестни оркестри като: Лондонската кралска филхармония, Амстердамския симфоничен оркестър, Санктпетербургската филхармония, Дрезденската филхармония, Женевския радиоцентър, Букурещката филхармония, Атинската филхармония, Истанбулската филхармония, Анкарската филхармония. Сред световноизвестните диригенти, с които си е партнирал, са сър Невил Маринър, сър Александър Гибсън, Джон Елиът Гардинър, Ленърд Слаткин и др.

Освен изумителен музикант проф. Минчо Минчев е и много добър педагог. От най-дребния детайл в пиесата до паралелите със световни културни явления - всичко това

успява да улови и предаде на своите ученици. Това е причината да възпитава музиканти с широк кръгзор и с отношение към културните процеси.

Концертът в Експозиционен център „Флора“ се организира от Община Бургас и е с вход свободен.





Центърът отваря врати от началото на септември и се помещава на ул. „Свети княз Борис“. Капацитетът му е 15 човека, като нуждаещите се могат да живеят в него до 3 месеца в рамките на една календарна година, обясниха от Община Стара Загора за в. „Животът днес“.

В центъра ще работи екип от специалисти, които ще помагат за социалната интеграция на настанените лица. Вече е осигурен щат от 7 бройки и половина обслужващ персонал за периода 1 ноември – 31 март, съобщи преди дни зам.-кметът за хуманитарните дейности на Стара Загора Иванка Сотирова. Бюджетът на центъра до края на 2016 г. е 12 900 лева.

Специалистите ще осигуряват различни консултации за обитателите в дома според нуждите им – индивидуални и групови, правни, социални и медицински. Ако бездомният няма документ за самоличност, ще му се съдейства за издаването му.

Екипът ще помага за избиране на личен лекар, при нужда за доболнична и спешна медицинска помощ, както и за изготвяне на набор от документи за постъпване в специализирана институция, подходяща за здравословното състояние на човека. Екипът ще оказва също така съдействие за устройване с жилище, за намиране на работа или регистрация в Бюро по труда.

Целта на екипа от центъ-

Грижа за бездомните през цялата година

Центърът за временно настаняване на бездомни в Стара Загора ще заработи целогодишно, след като общината в града получи разрешение за държавна издръжка на дома с решение на Агенцията за социално подпомагане.

ра за временно настаняване е да оказва помощ, която да доведе до повишаване на качеството на живот на настанените лица без дом, обясняват от Община Стара Загора.

Центърът беше открит за първи път на 31 декември 2015 г. и работи до 31 март

2016 г. на издръжка на общината, като за този период там пребиваваха 19 души. В дома са предоставяни всеки ден закуска, обяд и вечеря. Обитателите са живели в стаи с по две легла с осигурени отопление, баня, чисти дрехи и различни занимания, припомнят социални работ-

ници. На някои от бездомните са издадени документи за самоличност. Един от мъжете започнал постоянна работа в Мъглиж, друг изкарал курсове. Обитател, който минал през ТЕЛК, бил настанен в социален дом, а онкоболна жена - в Дома за възрастни на Старозагорските минерални бани. Няколко от бездомниците успели да си наемат жилище, в което живеят сега.

„Най-голямото ни постижение е, че повечето от потребителите на услугата,

които преминаха през центъра, усетиха, че имат шанс да заживеят нормален човешки живот“, коментира пред изданието „Старозагорски новини“ директорът на центъра Мария Милушева.

Настаняването в центъра на хора без дом може да става 24 часа в денонощието, като ще се извършва само от представител на общината, социалните служби и МВР. Приемането в дома на дадено лице ще става след подписване на договор за ползване на социалните услуги, като преди това човекът или семейството са били запознати с условията и с персонала, подчертават от общината.

Центърът за временно настаняване на бездомни хора се помещава в част от бившата сграда на Регионалния център по здравеопазване в Стара Загора. Поради закриване на институцията сградата бе предоставена за управление на общината и преустроена през 2013 г. като център за временно настаняване на бездомни лица. Сградата бе реновирана по проект „Красива България“. До този момент Община Стара Загора не разполагаше с център за временно настаняване. (ЖД)



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

Комплексният онкологичен център е сред водещите в страната



Д-р Желчо Желев е завършил Медицинския университет в София през 1985 г. Има две специалности – Акушерство и гинекология и Онкология. Работи в Комплексния онкологичен център (КОЦ) в Стара Загора, където завежда Отделението по онкогинекология.

Всекидневната ни дейност е свързана с доказване, лечение и диспансерно наблюдение на жени с прекам-

церози и онкозаболявания. Не само отделението, но целият център отговаря на всички стандарти за съвременен лечение. Имаме утвърдени, опитни специалисти с дългогодишна практика, едни от най-добрите в своята област. Разполагаме със съвременна апаратура, от две години е в действие нов линеен ускорител, така че центърът е сред водещите в страната. Отговаряме на абсолютно всички условия, като обслужваме областите Стара Загора и Сливен.

Лошото е, че поради най-различни фактори хората negliжират здравето си и постъпват пациенти в изключително напреднали стадии, което прави лечението извънредно трудно и скъпо. Освен това цените на гинекологичните онкологични пътеки са едни от най-ниските, почти изравнени с неонкологичните, като се пренебрегва фактът, че нужният ресурс за лечение е много по-голям.

Като цяло изключително сериозно стои проблемът с превенцията, защото на практика няма никаква профилактика. Преди години жените

минаваха на профилактични прегледи и бяха обхванати в почти 100%, в момента всичко е оставено в ръцете на доболничната помощ. Това е доста несериозно, защото достъпът на пациентите до специализирана помощ е силно затруднен, така че дори да имат желание пациентите да бъдат прегледани, липсата на талони ги ограничава силно. Само в нашата лаборатория преди се изследваха около 250 хил. цитонамазки.

Тук трябва да вметна, че здравната култура на населението у нас и конкретно на жените не е на необходимата висота, българката пари за здравеопазване не дава. А и няма кой да провежда мероприятията на тази тема, кой да се занимава с такава дейност. За да намалим негативните резултати от всичко това, възприехме практиката за безплатни прегледи без направление на 5 жени дневно – от понеделник до петък. Необходимо е предварително записване. Така се опитваме да осигурим достъпа на пациенти до качествена медицинска помощ, като им спестим

проблемите в доболничната.

Моят апел е – трябва да се подобри онкогинекологичната профилактика. Защото някои от заболяванията са лесно откриваеми и се лекуват успешно, ако са диагностицирани навреме. Например ракът на шийката на матката се доказва лесно, но за целта трябва да има разкрита профилактична мрежа. Ако съществуват такива звена, заболяемостта ще бъде много по-ниска, ще се спестят наистина много средства. Социалният ефект също ще е значителен, защото в голяма част от случаите боледуват млади хора, лечението е продължително и те са извън семействата, близките и средата си.

С д-р Желев можете да се свържете в Комплексния онкологичен център в Стара Загора, както и в кабинета му на ул. „Патриарх Евтимий“ 154, МЦ „Сано“, тел. 0887 478 299.

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

Есента е време да обърнем внимание на себе си

Камен ЗДРАВКОВ

Вече започнаха рекламите на дрехи за новия сезон, за матраци и спално бельо, ремонти, пособия за учениците и какво ли не. Всички тези неща наистина са важни, но и без реклама трябва да се сетим за собственото си тяло. Септември и октомври са подходящите месеци за профилактичен преглед, основни лабораторни изследвания, някои ваксини и имунопрофилактика преди приближаващата зима и зачестяващите вирусни инфекции.

Кръвното

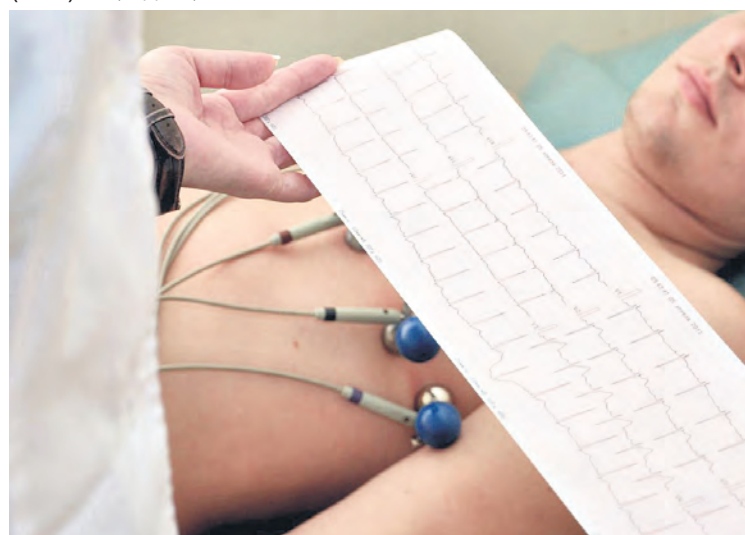
Всеки може да започне от най-елементарното: измерване на кръвното налягане сутрин преди ставане от леглото в продължение на няколко дни. Мери се само с маншет за мишница. Тези за китката дават сериозни отклонения, особено при хора над 40 г. Съвременните автоматични апарати са до 150 лв. – инвестицията си струва. Ако стойностите са нормални, няма нужда от други стъпки, но ако са повишени или гранични, ги записвайте поне за 10 дни, след което посетете личния лекар. За нормално налягане се смята между 100 и 130 за горната граница и между 60 и 85 – за долната. Стойностите между 130 и 140 систолно и 85 и 90 – диастолно се водят като „високо нормално“ или „гранично“ кръвно. Ако попадате в този диапазон, е необходимо периодично проследяване. А трайното надхвърляне на 140 на 90 милиметра живачен стълб изисква на първо място промяна в начина на живот и след това, ако няма резултат – медикаментозно лечение. Промяната се състои в намаляване на теглото (ако е над нормалното), ограничаване на солта, повишена физическа активност.

Лабораторни изследвания

Втората стъпка е изследване на кръв и урина. За много от показателите личните лекари могат да дадат направление в рамките на профилактичните прегледи. По-добрият вариант е първо да вземете направлението и да си направите изследванията, а след това с готовите резултати да отидете при лекаря, за да може да ги прецени. Но дори и без направление си струва човек да плати 30-40 лв. за основни лабораторни показатели. За хора без тежки хронични заболявания профилактичните изследвания обикновено включват:

● **Пълна кръвна картина.** Тук основните показатели са

левкоцити (WBC) – средни норми, които могат да варират според конкретните лаборатории – от 4,5 до 10,5 x 10⁹ клетки на литър; **еритроцити** (RBC) – 4,2 до 5,9 x 10¹² клетки



на литър; **тромбоцити** (PLT) – 130 до 400 g/l; **хемоглобин** (HGB) – при жените 120-160 g/l, а при мъжете – 130-180 g/l.

● **Глюкоза на гладно - от венозна кръв:** от 3,5 до 5,6 mmol/l (милимола на литър). В някои лаборатории нормата е до 6,1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5,6-6,1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, инсулин. Те не са профилактични и се назначават по преценка на лекаря.

● **Креатинин:** до 120 μmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

● **Пикочна киселина (в кръвта):** средно до 410 μmol/l – като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените – по-ниски. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали

са в основата на оплакванията при болестта подагра. Учените отдавна са установили ролята на повишената пикочна киселина и за увреждания на сърдечносъдовата система.

● **АсАТ (ГОТ) и АлАТ (ГПТ):** до 40 U/l (средно). Това са ензими, които са с най-висока активност в чернодробните клетки. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че е вероятно черният дроб да е засегнат от болест, напр. хепатит или лекарствена интоксикация.

● **Профил на холестерола:** За Европа общият холестерол е в нормални граници, когато стойността му е под 5,2 милимола на литър (mmol/l). За гранично високо ниво се смятат стойностите от 5,3 до 6,2 mmol/l, а при стойности над 6,2 mmol/l има висок сърдечносъдов риск. „Лошият“ холестерол – LDL, трябва да е до 3,4 mmol/l, а най-високият риск е при стойности над 4,1 mmol/l. Количеството на „добрия“ холестерол – HDL, трябва да е НАД 1,0 mmol/l. Колкото по-ниско е неговото ниво, толкова рискът е по-висок. Триглицеридите трябва да са до 2 mmol/l.



● **TSH:** това е хормон на хипофизната жлеза, който контролира дейността на щитовидната жлеза. Важен белег е за състоянието на щитовидната жлеза. Много хора, особено жени, имат понижена функция на жлезата, без да подозират от какво са проблемите им. Затова е добре да се види TSH. Нормата му е от 0,4 до 4,9 международни единици за милилитър. При различни от тези стойности се налагат допълнителни изследвания и консултация с ендокринолог.

● **Витамин D:** мащабни световни проучвания показват драстичен недостиг на този витамин в организма на повечето хора. Ролята му далече надхвърля състоянието на костите. Затова е добре да се види дали имате недостиг, който може да се преодолее елементарно. Изследването не е от най-евтините и не се покрива рутинно от НЗОК, но ако установите навреме хипо- или направо авитаминоза, можете да си спестите много неприятности в следващите години.

● **CRP** – това е специфичен белтък, чието ниво в кръвния серум се увеличава при различни остри процеси в организма – инфекциозни процеси, имунни заболявания, злокачествени. Нормата е средно до 5 mg/l.

Кардиограма

Личният лекар прави това изследване по време на профилактичния преглед. С кардиограмата могат да се установят ритъмни и проводни нарушения на сърдечната дейност, състоянието на миокарда (сърдечния мускул), различна степен на исхемична болест на сърцето, уголемяване на сърдечните кухини. При установени изменения се налага преглед при кардиолог,

който може да направи ехокардиография, холтер на кръвното и ритъма, ЕКГ под натоварване и други изследвания, които прецени.

Гинеколог и мамолог за жените

Много е важно дори и без никакви оплаквания всяка жена да прави редовни профилактични прегледи при гинеколог и мамолог. Цитонамазката показва дали има атипични клетки и възпалителни изменения в гениталиите, а ехографският преглед на малкия таз дава сведения за състоянието на яйчниците и матката. С мануален преглед и ехография също се установяват и евентуални изменения в гърдите. При съмнения следва мамография и/или тънкоиглена биопсия.

Уролог за мъжете

Във възрастта над 50 г. е задължително да се правят профилактични прегледи за рак на простатата. Те включват изследване на туморния маркер PSA – простатно специфичен антиген (НЗОК го поема), ехографски преглед и опипване на простатата през ректума. Нормалните стойности на този кръвен показател са от 0 до 4 ng/ml.

Имунопрофилактика

Противогрипната ваксина си остава златен стандарт за предпазване от епидемиите през есенно-зимния сезон. Няма никакви научни данни в подкрепа на разпространяваните форумни мнения, че ваксините „разглезвали“ имунната система и т.н. Вече има и много продукти на природна основа, с които може да се подпомогне естествената защита на организма. Попитайте своя лекар какво е подходящо за вас.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.09.2016

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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

~~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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-20%

~~23,87 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 „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. A50/07.03.2013

-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



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

~~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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

~~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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-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 „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.



Виждте миналото на своя град с помощта на сайта BGSPOMEN

Знаете ли, че сградите са абсолютно като хората? Те се раждат, живеят, а все някога им се налага да умрат. И често се случва да видим стара снимка на някое кътче в града ни и веднага в нас нахлуват спомените – къде сме били, какво сме правили, какво е било...

Преди 4 години в старозагорския Фейсбук се появи една страница, която бързо натрупа хиляди приятели – България в снимки от миналото. С какво е уникална тя разказва създателят на „България в снимки от миналото“ и администратор на ретросайта за спомени BGSPOMEN.COM.

Вероятно беше дошло правилното време да си поговорим за миналото ни. Не за онова минало, за което спорят историците. Да погледнем стотина години назад, да видим как са се променили улиците, сградите, с които всички сме свикнали. Самото начало бе много плахо, с десетина картички, които имах подръка, част от колекцията ми.

Първите няколко поста предизвикаха сензация, както и отприщица водопад от спомени, снимки, въпроси. Пишеха много хора, които отдавна

на бяха напуснали града или страната, с много болка и спомени, които желаеха да споделят. Много активни бяха и младите, които се учудваха, че Стара Загора е била така китна и красива. Не ни отне много време, преди да се роди идеята за сайта за ретро-фотография и снимки, който нарекохме BGSPOMEN.COM. Помогнаха ни приятели, на напълно доброволни начала, естествено се сформира екип, който застана зад публикациите, пое контакта с читателите, ангажира се да пише отговори и да описва новополучените снимки.

През 2016 година сайтът ще навърши почти 4 години съществуване. За тези години ние образувахме лоялна армия от читатели, която следи всяка наша нова находка и бурно аплодира всичко, което можем да извадим. Говорим наистина за находки и открития, като така често влизаме в ролята на Индиана Джоунс, когато трябва да изчистим от мръсотията снимка, намерена на боклука, или да влезем в изоставен таван, в който ни е допуснал наследник на отдавна починали роднини. Нямаме представа колко много информация, снимки, съдби, хора стоят заровени между непотребни дамаджани, чайги, стари обувки и дрехи. Странното усещане да откриеш нечия съдба, да прочетеш за нечия болка или радост, да разбереш нещо повече за нашите дядовци или баби – това е гъделът, който ни кара да продължаваме.

В самото начало си обяснявахме бурния интерес към BGSPOMEN.COM с хорското любопитство. Нещо шарено, което никой не е виждал, екзотично. Да, в началото е винаги любопитството, а после... има нещо различно. Има много тъга в хората и нос-

талгия, особено в поколението, което сега е на 40-60 години, неизживени спомени от епохата на социализма. Особено бурно реагират тези хора, когато снимките им напомнят за тяхното детство или младост. Истинска и неподправена носталгия, живи разкази за случки, усещания, хора, такива често можете да намерите като коментари в страницата или във Фейсбук. Много ли е неочаквано това, че голям брой от хората днес не виждат бъдещето, не гледат в него, а намират удоволствие от това да си спомнят, да живеят в илюзии от пропагандните картички, повторно да изживяват събития, които са отдавна отминали? За съжаление това сме ние, поколението без бъдеще, в което попадаме и ние, хората, които застанаха зад този сайт. Извън многото носталгия и тъга ние имаме самочувствието, че успяваме да запазим спомените на хората за града ни, да дадем нов живот на снимките, които иначе са безвъзвратно загубени.

Страницата подготви
Ивайло ТОНЧЕВ

Да ви представим няколко от лицата на Стара Загора, които много от младите хора никога не са виждали, с любезното съдействие на BGSPOMEN.COM



Сегашното кръгово около магазин Билла, 70-те години на XX век



Хотел-ресторант „Веря“, 1979



Хотел-ресторантът на Старозагорските бани, началото на 60-те години



Култовото „Маймун фото“ - 1973 година, Градската градина



На бръснар, 70-те години, бръснаро-фризьорският салон до „Веря“



Центърът на Стара Загора, 1938 година



Езерото до Станционната градина, началото на 70-те години



Изглед към града от Аязмото/Жабките, 1960 година

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

6 - 12 СЕПТЕМВРИ 2016

Циститът често е много упорит

Според специалистите уроинфекциите са изключителен проблем, като между най-често срещаните е циститът, който „предпочита“ жените. Как да се предпазим от уроинфекции и какво е лечението ще научите

на стр. 20

Как да живеем дълго и щастливо

Уникално изследване на медици от Харвард промени представата на много хора за смисъла на живота. Според учените въпросът какво всъщност ни прави щастливи и здрави има напълно ясен отговор. Какъв е той вижте

на стр. 24

Физическата активност бори стреса



Обездвижването е един от сериозните проблеми на съвременното общество. Хората не осъзнават важността на двигателната активност, а нейното пренебрегване води до много сериозни заболявания. За тях ще прочетете

на стр. 26

Бадемите – Вкусни и полезни



Бадемите определено са едно от най-любимите ядки в целия свят, но те са и лидер по съдържание на протеини и на изключително полезни за организма вещества. Подробности

на стр. 27

ФОЛИЕВАТА КИСЕЛИНА ПАЗИ СЪРЦЕТО

Употребата на хранителни продукти, богати на фолиева киселина, предотвратява риска от вроден порок на сърцето. До този извод са стигнали канадски учени от университета в Британска Колумбия. Резултатите от своето

изследване те публикували в списанието на Американската кардиологична асоциация, като отбелязали важната роля на фолиевата киселина в процеса на делене и ръста на клетките, особено по време на бременността. Дефицитът на тази кисели-



на може да предизвика редица усложнения, включително анемия, както и патологии в гръбначния стълб и гръбначния мозък.

Още през 1998 г. правителството на Канада задължило местните производители да добавят фолиева киселина във всички типове брашно и макаронени изделия. Затова

учените от университета в Британска Колумбия анализирани данните на почти 6 млн. канадци, родени в периода 1990-2011 г., и установили, че употребата на фолиева киселина от родителите им довела до намаляване на броя на хората с

вроден сърдечен порок с 11%.

Според специалистите жените трябва да приемат фолиева киселина още преди да забременеят. В най-големи количества тя се съдържа в спанака, зелето, аспержите, броколите, цитрусовите плодове и бобовите растения.

ДЪЛГОЛЕТИЕТО НА МЪЖА ЗАВИСИ ОТ ЖЕНАТА



Изследователи от САЩ анализирани в продължение на 16 години данните на повече от 7,5 хиляди семейни мъже и жени над 50-годишна възраст. Оказало се, че мъжете, чиито съпруги са починали, или са разведени, престават да се грижат за здравето си и умират по-рано от връстниците си. Тази закономерност обаче не е валидна за останалите сами жени. Резултатите от изследването показват, че останалите без съпруги мъже умират с 35% по-често, а разведените – почти с 60% в сравнение с мъжете, които имат спътници в живота си. Според учените причината за тези резултати е, че съпругите принуждават мъжете да се грижат за здравето си, да се обръщат навреме към лекар, да приемат лекарства и да водят здравословен начин на живот.

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



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



Д-р Кирил АСЕНОВ,
уролог в УМБАЛСМ „Пирогов“

Уроинфекциите са изключителен проблем. Повечето хора биха очаквали, че са характерни за зимата, но не е така. Много често се срещаме с тях и през лятото - след простуда от климатик, от прозорците в колата, от мокрия бански...

Простудата е сериозен фактор. Освен това, тъй като анатомично женската уретра е много къса, всяко вагинално неблагополучие в един момент води до уроинфекции. Тоест, ако е налице някаква вагинална инфекция, тя става и урологична, тъй като бактериите от влагалището през уретрата преминават в пикочния мехур. Това е най-често срещаната инфекция, циститът, като страдат много повече жените.

Ешерихия коли и ентерокок - това са най-вече бактериите - причинители на урологични инфекции, но първата преобладава. Което пък прави изключително полезен препарата „Урокомфорт“, защото американската червена

боровинка не само пречи на бактериите да се залавят за стената на мехура (този механизъм е отдавна известен), но същевременно и лесно ги елиминира - а те са много упорити. В този продукт има още Д-маноза и екстракт от коприва. „Урокомфорт“ в комбинация с чайове - шипков, липов, или достатъчно минерална вода изключително много подпомага бързото преодоляване на цистита. Разбира се, успоредно трябва да се вземе и антибиотик. И е хубаво да бъде съобразен по антибиограма. Дава се за изследване първа сутрешна стерилна урина. Първа, защото тя цяла нощ се обогатява на бактерии и резултатът ще е достоверен. Стерилната урина е важна за

АТАКУВАМЕ ЦИСТИТА В ТРИ ПОСОКИ



определянето на антибиотика, защото много често имаме неуспехи. След като излезе урокултурата, антибиотикът може да се коригира.

Циститът може да бъде напълно излекуван, ако не е предизвикан от недобро изпразване на мехура. Остатъчната урина е предпоставка циститът да е много упорит. Такъв е случаят при доста възрастни мъже с аденом на простатата, при които след уриниране винаги има голямо количество остатъчна урина.

При жените неблагополучията идват от неврогенен пикочен мехур. След раждания, спадане на вътрешните органи, склероза на мехурната шийка и др., а и първично има състояние, при които не се изпразва добре мехурът и това е предпоставка за инфекция. Тоест след 7-10 дни антибиотик горе-долу нещата се оправят и месец по-късно инфек-

цията се повтаря. Тогава „Урокомфорт“ е също много ценен, като оптималният срок да се пие неслучайно е три месеца. Отлични впечатления имам от ефекта на този продукт, но няма смисъл да се приема два-три дни. Човек носи доста време бактериите и елиминирането им също е продължителен процес. Под десет дни няма смисъл да се пие. Аз го препоръчвам успоредно с антибиотик. Защото, когато приложиш три неща - много чайове, екстракт от червена боровинка и антибиотик, атакуваш в три посоки и се постига много по-бързо резултат.

Битовите навици и личната хигиена имат значение за предпазване от уроинфекция. По принцип бактерията

Ешерихия коли се намира в червата, в ануса. Никой не я лекува, защото е нормална. Но когато попадне в уретрата, в мехура, там вече е патогенна. Така че е важно избърсването след изхождане да не става по посока на влагалището. Нехигиенични са т.нар. пращици - по същата причина, улесняват достъпа до влагалището на бактерията.

Всеки знае, при цистита има парене в края на уринирането, болка, чести позиви. Това много хора не ги безпокои и те не търсят медицинска помощ. Но видят ли кръв, тоест вече леко усложнен цистит, идват моментално. Аз бих посъветвал - още щом забележите често уриниране, консултирайте се с лекар веднага.

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ESOPHARM

Бул. „Черни Връх“ №14 БЛ. 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 963 15 58, 963 15 87, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



МУЗИКАТА ПОМАГА ДОРИ ПРИ РАК

Отдавна е известно благотворното влияние на музиката върху здравето на хората, но учени от Филаделфия съвсем наскоро заявиха, че тя може да помогне и в лечението на рак. Основания за твърдението им станаха изследвания, в които взеха участие над 3000 души. Резултатите показали, че музиката влияе върху състоянието на хората, а продължителното слушане намалява умората и тревожността. Констатирани са още снижаване на кръвното налягане, както и честотата на дишане.

Истинската новина обаче е, че специалистите установили следния факт -



пациентите с онкологични заболявания започнали определено по-рядко да се нуждаят от аналгетици и анестетици, след като слушали музика.

Важно е да се знае, че ефективно действат жанровете джаз, класика, кьнтри, както и по-леката музика. (ЖД)

6 - 12 СЕПТЕМВРИ 2016

Доц. д-р Пламен Попиванов е началник на Отделението по клинична денситометрия и костни метаболитни заболявания на УМБАЛ „Александровска“, преподавател в МУ-София. Обучението и специализациите му по вътрешна медицина и ендокринология преминават в софийския медицински факултет, в Академията на медицинските науки в Москва, Института по вътрешна медицина в Пекин, болниците „Сент Антоан“ и „Кошен“ в Париж. Доц. Попиванов е знаково име в нашата ендокринология – не само като опит и познания, но и като отношение към болния. Казва, че профилът му е лекар, а това понятие само по себе си е напълно изчерпателно:

Има хора, които се занимават с медицина, но са по-скоро учени. За съжаление някои колеги акцентират на правенето на пари. Моята природа е да бъда лекар. Съвременната медицина е статистика, а тя има малко общо с индивида. Научните технологии в медицината са статистика. Започнахме да правим алгоритми, в които лекарят се превръща в оператор на алгоритъм. Не разглежда конкретния случай, а прилага няколкото варианта на алгоритъма. Сега отново започва връщане към медицината, защото е безумие статистики, които не са виждали пациент и не разбират философията и традицията на медицината, да кажат на лекар какво да направи. Ако той постъпи „статистически“, е защитен. Ако подходи индивидуално към пациента, може да бъде преследван съдебно. Пример – някой се е удавил в река, но статистиците, учените, казват: това не е възможно, реката е дълбока 20 см. Тя е дълбока толкова, но статистически, а има вировете, дълбоки 2-3 метра. Съвременната медицина стигна до абсурден етап, след което започна мъчително връщане към корените си, към баланса между изкуство и наука. науката има формално логична основа, а изкуството е интуитивно.

- Кой от многото компоненти на баланса се постига най-трудно тук и сега?

- Административната уредба на здравеопазването у нас е повече от абсурдна, защото е конфликт на интереси. Лекарят е едноличен търговец и държавата и касата се държат към него като към едноличен търговец. И той е длъжен да се държи така. Такива клинични пътеки няма в цивилизования свят – Европа, Северна Америка, Австралия. Здравеопазването е ориентирано към печалба, частните болници са ориентирани към печалба, а държавните изпълняват социални функции и им се пречи всячески да просъществуват финансово и затова правят дългове. Частните биват подпомагани да печелят. Правенето на пари няма общо с правенето на медицина, често е противоположно. При нас липсва доминантната в медицината – хуманността, да помага на хората. Както в медицината, така и в цялото общество настъпи морална криза – правенето на пари е

добро, направенето на пари не е добро.

- Силни са лобитата на този абсурд. Нали има и голяма професионална организация – БЛС?

- Много малка част от медицинската общност е заинтересована да не се промени сегашното положение. За повечето лекари не е прием-

КРИЗАТА В МЕДИЦИНАТА Е МОРАЛНА, НЕ МАТЕРИАЛНА

● С доц. Пламен Попиванов разговаря Галина Спасова

ливо пациентът да бъде разглеждан като прасенце-касичка. Но правят съзнателно нарушения, за да помогнат на болните. И биват глобявани, наказвани при проверка от касата. Пълен абсурд! За мен кризата в медицината е морална, не е материална. Мнозинството лекари искат да помогнат на пациентите си. Дори тези, които взимат пари. А при нас най-богатите – от медицина – са по-богати от западните си колеги в същите позиции. Защото системата, която се поддържа, не е насочена на първо място към хуманността, а е ориентирана към печалбата. Самата система бе създадена от парвенюта псевдополитици, които не разбират нито либерализма, нито демокрацията. А в БЛС сериозна е единствено организацията на общопрактикуващите лекари, които са еднолични търговци и защитават своите бизнес интереси. Останалите на практика не се интересуват и не участват в дейността на БЛС. Имат права, но нямат менталитета на граждани.

- Какво Ви увлича най-вече във Вашата работа?

- Занимавам се с болни, това е първото. На второ място призвание ми е преподаването. Занимавам се наука, но тя е терен предимно на интроверти и по-амбициозни. Аз не съм. Най-интересна ми е философията, парадигмите на медицината, защото всичко в организма е подчинено на правила. Ендокринология работя от 37 години, тя е една от най-интересните области – за част от регулациите в организма, и е подчинена на кибернетични принципи, строго логична.

- Има ли загадки в меха-

низмите на хормоналната регулация, медицината се намесва доста...

- Колкото повече знаем, толкова повече разбираме, че не знаем. Намесваме се много в хормоналната регулация, и не само в ендокринологията. Примерно известните хормони кортикостероиди са основно лечение за ревматизъм, ревматоиден артрит, но също така и за автоимунни заболявания и т.н. Почти няма медицинска област, в която тези хормони да не се използват. После – от захарен диабет у нас боледуват поне 5-6% от хората, склонност към развитие на болестта имат поне още толкова. А 75% от получените инфаркти имат захарен диабет. Той постепенно уврежда целия организъм – от мозъка до костите. И причината за всичко е един хормон – инсулин. Примерно – при всеки здрав човек мозъкът започва да атрофира (както и кожата) след 60 години. Но ако той има диабет, мозъкът му започва да старее с 10 години по-рано.

- Защо има такъв ръст на автоимунните болести, алергиите, рака?

- На първо място, живеем в принципно променена среда по отношение на великата химия. Има много рак, защото от пластмасите (които са навсякъде) се отделят вещества, подобни на половите хормони – те се свързват в организма, но не могат да се метаболизират. Белтъците в организма се променят от великата химия и тогава се развиват автоимунни заболявания. Бебетата трябва да се кърмят, а не да им се дават адаптирани млека, в чиято основа е казеинът. Освен това човекът е създа-

ден да се приспособява към Космоса. Например, ако се печем на слънце, в кожата ни се образува витамин D, който е хормон. Той подобрява имунитета. Достатъчно витамин D означава не само по-здрави кости, но и по-добър имунитет. Витамин D е фундаментален хормон, един от най-старите филогенетично, с огромно значение за доброто състояние на организма.

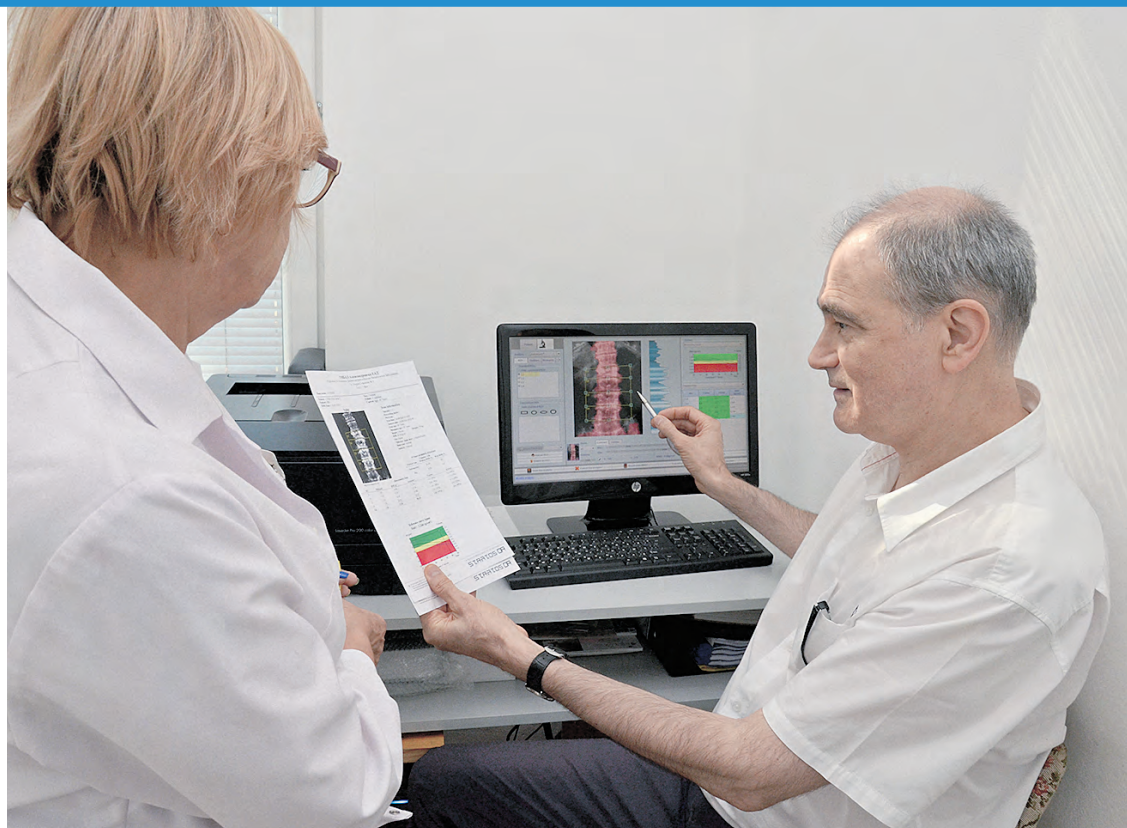
- Как се набавя той и как се компенсира недостигът?

- Освен от слънцето получаваме витамин D и от храната, от рибата и морските дарове. Но примерно трябва да изядем 20 яйца, за да получим дневната доза. В „земната“ храна най-много витамин D има в гъбите, особено полезни и заради пълноценните белтъци и съставките, възпрепятстващи всмукването на холестерола. В целия свят е констатиран масово недостиг на витамин D. Установено е количеството, което пази здравето. Но обикновено спазваме стриктните препоръки само за бебетата – срещу рахит.

- Може ли да се излекува остеопорозата?

- Можем да забавим процеса с години. При здрав човек след 40 години костната плътност намалява с 1% годишно, така спада и бъбречната функция, намалява сърдечната мощ, така се увеличава простатата на мъжете. Можем с лекарствата, с които разполагаме, да задържим процеса. Защото не е все едно дали ще започнеш да чупиш кости на 70 или на 85. Можем да отсрочим старостта, но се изискват две много важни неща. Първо – човек да не си съсипва сам здравето, примерно като пуши. Смолите и катраните в

цигарите въздействат върху черния дроб, по-бързо се разграждат вече слабите полови хормони при възрастните, които са от значение за костите. И костите изтъняват. Това е доказано. Другият път за саморазрушаване е инфантилната представа за света. Мнозина имат амбиции, несъобразени с техните възможности. Човек трябва да живее според природата и възможностите си. „Познай себе си!“ е правило, познато от древността. Другият принцип е – нищо прекалено. В противен случай човек се измъчва, дерайлира социално, разболява се. Установено е, че най-дълго живеят хора, които имат реалистично отношение към себе си и към света, имат среда, умерени са във всичко. Историята показва, че големите гении (на доброто или на злото) не могат да издържат повече от 10-15 години на тежък стрес. Правят серия от грешки и се срутват. За съжаление днешният човек, от посткомунистическико време, не е научен да търси баланс между възможности и желания, между обществени и лични интереси, има силов подход. И основната маса на възпитаните по времето на комунизма са нещо като бройлери. А когато отпадна моделът на силовия подход, излезе спонтанната природа на социалния дарвинизъм. При него побеждава по-силният. Искам да ви кажа какво е определението за хора и за социопати. Хората имат заложи като първичен инстинкт емпатия, съчувствие, състрадание, алтруизъм. Имат съвест, чувство за вина. Индивидите, които нямат това, са социопати.



ПАЛЕОДИЕТАТА ПОВТАРЯ ТРАПЕЗАТА НА ПЕЩЕРНИТЕ ХОРА



описва хранителния режим в своя профил в CredoWeb д-р Ваня Александрова, специалист по ендокринология и болести на обмяната.

Палеодиетата се опитва да копира начина на хранене на ранните хора, зародил се около 2,5 млн. години преди новата ера и просъществувал до преди 10 000 години, когато е възникнало първичното земеделие. Подобно на вегетарианството и на разделното хранене, палеолитната диета е модел на хранене, а не диета в смисъла на калорийно ограничаване. Като режим на вече 40 години,

пещерната диета е обстойно изследвана и променяна във времето.

Еволюционната медицина, която е базово направление в изучаването на произхода на заболяванията, отделя сериозно внимание на палеолитната диета. Още през 1975 г.

Палеолитната диета (ПД) е известна още като диетата на каменната епоха, диетата на ловеца и събирача, диетата на пещерния човек. Значи ли това, че от последователите на този „лайфстайл“ се очаква сутрин приземи да се измъкнат от пещерата, после да вървят до храната 5-10 км, да се състезават за нея с кръвожаден хищник и накрая, ако все пак са победители в заниманието, да занесат сами до къщи едни 20-30 кг вечеря. Е, чак пък това... Така полемично

Уолтър Вогетлин – известен гастроентеролог, свързва палеолитното хранене с отсъствие на болести на храносмилателната система. В книгата си той твърди, че хората сме „хищници“ и сме оцелели благодарение на свръхбогатата на протеини диета. Течението „палео“ си има „гуру“ – д-р Лорън Кордейн, преподавател във факултета за здраве и физически упражнения в Калифорнийския университет. Д-р Кордейн се ужасил от лавината програми, които отричат една или друга храна, а всъщност разчитат на глад. Така той обобщил изследванията си в областта на антропологията и предложил програма за хранене, която да включва прости ястия, да осигурява ситост през целия ден и най-вече да влияе благотворно на здравето. Казва, че само препи-

сал менюто на предците ни, включил продуктите, за които сме създадени от природата. А това са

на първо място всякакви нетлъсти меса и риби.

Защо нетлъсти? Защото предците ни са си ги осигурявали от дивата природа, животните не са били изкуствено охранени и пълни с мазнини. Режимът включва много пресни плодове и зеленчуци, яйца и изключва всички рафинирани въглехидрати, продуктите на модерното земеделие, зърнените, бобовите култури, млечните продукти и варивата.

За още интересни статии от областта на ендокринологията потърсете профила на г-р Ваня Александрова в credoweb.bg и го последвайте.

РЕЖИМЪТ НА ХРАНЕНЕ ВКЛЮЧВА ПРОСТИ ЯСТИЯ, ОСИГУРЯВА СИТОСТ И ВЛИЯЕ БЛАГОТВОРНО НА ЗДРАВЕТО

Ако вече искате да сте ПАЛЕО:

- Консумирайте само истински и естествени храни, които могат да се намерят в природата и да се ядат без значителна термична обработка.
- Консумирайте само храни, продукт на биоземеделие, за чието отглеждане не са употребявани стероиди, антибиотици, костно брашно, нитрати и генномодифицирани организми.
- Ограничете термичната обработка до базовите процеси варене и печене.
- Не консервирайте храната - сушете и замразявайте, респективно не консумирайте консервирана храна.
- Не консумирайте модерни подправки, консерванти, овкусители и други продукти.

Доказаните ползи са:

- Палеолитната диета е по-задоволителна апетита по отношение грам храна за калория в сравнение с препоръчваната концепция за Средиземноморската диета при хора с исхемична болест на сърцето.
- След тримесечни изследвания е забелязано, че ПД подобрява инсулиновата чувствителност при болни от диабет тип 2, подобрява гликемичния контрол и намалява редица сърдечносъдови рискови фактори в сравнение с препоръчваната класическа диета при диабет 2.
- Сnižаване кръвното налягане.

И за яснота един пример за дневно палеоменю:

- **Закуска:** омлет със спанак и гъби
- **Преди обяд:** шепа плодове
- **Обяд:** пастърма на скара, голяма смесена салата с дресинг от лимонов сок и зехтин
- **Следобедна закуска:** сурови моркови и ябълки
- **Вечеря:** печено пиле, варени броколи, салата с домати

С КОЛАГЕН СЕ ТРЕТИРАТ И ПО-СТАРИ БЕЛЕЗИ

Белезите от травми, изгаряния и оперативни намеси са повод за притеснения при много хора. Един от съвременните методи за премахването им е чрез инжектиране на колаген, пише в профила си в CredoWeb д-р Силвия Паскалева, специалист по физикална и рехабилитационна медицина.

С колаген могат да се третират абсолютно всички видове цикатрикси – както пресни, така и с по-голяма давност. Той се инжектира директно в белега, като при пресни цикатрикси това е възможно на 3-ата - 4-ата седмица след посттравматичния или постоперативния инцидент. Могат да бъдат третирани и трудно-зарастващи или атрофични рани, където кожата няма завършена цялост, тъй като въведеният колаген стимулира зарастването им.

На първо място се променя цветът на белега – ако е бил по-ярък, той постепенно изсветлява и става много по-близък до естествения тен на кожата. Освен това самият цикатрикс става по-мек и пластичен. Понякога при първата апликация е



много трудно да се постави медикаментът поради наличието на уплътнения в белега. С всяка следваща процедура инжектирането е по-лесно, тъй като белегът става по-рехав и еластичен. И не на последно място – видимо намаляват размерите на белега. Истински терапевтични резултати може да се очакват след 21-28-ия ден, тъй като синтезът на нов колаген настъпва след 28-ия ден.

Могат да се третират както пресни белези, така и стари цикатрикси. Важно е да се знае, че при третиране на по-стари белези очакванията трябва да са реалистични. При жени, раждали със секцио, е добре да се приложи тази терапия с колаген, защото, колкото и козметичен и атрактивен да е цикатриксът, все пак самата структура на кожата е променена.

За още статии от областта на рехабилитационната медицина потърсете профила на г-р Силвия Паскалева в credoweb.bg и го последвайте.

**SOFIA
SPORT
& HEALTHY LIFE**

**ИЗЛОЖЕНИЕ ЗА СПОРТ И ЗДРАВЕ
13-15 октомври 2016, ЦУМ, София
организатор: Виа Експо**

Водещи фирми ще представят:

- Хранителни добавки, витамини и минерали
- Органични и натурални храни, напитки и козметика
- Лечебни екстракти от билки и цветя
- Качествена екипировка и оборудване за спорт и туризъм
- Иновативни спортни програми и платформи

Събитието е насочено към:

- Търговци на едро и дребно, аптеки, дрогерии, биомагазини, търговски вериги
- Хотели и ресторанти
- Спортни клубове, федерации, спортисти, фитнес и СПА центрове, медицински центрове и лекари
- Корпоративни клиенти
- Крайни потребители и др.



Организатор:
Т 032 512 900 Е office@viaexpo.com
W www.viaexpo.com

Медийни партньори:

ЖИВОТЪТ  

ПЛАТФОРМАТА



ИЗСЛЕДВАЙТЕ СЕ ЗА РАЗШИРЕНИ ВЕНИ ПРЕДИ И СЛЕД БРЕМЕННОСТТА

● Премахването им трябва да става след края на кърменето

Неоспорим факт е, че периодът на бременността е свързан с повишен риск от развитие на разширени вени или влошаване на вече съществуващите. Хормоналните промени, настъпващи с бременността, влияят негативно на венозната стена. От друга страна, чисто механичното притискане на вените в малкия таз от плода води до повишаване на налягането във венозната система, което от своя страна допринася за появата на разширени вени. Това пише в профила си в CredoWeb д-р Ангел Радев, ангиолог в МБАЛ за женско здраве „Надежда“.



Редно е по време на бременност жената да следи за появата на зачервяване, уплътняване и болезненост по хода на вените, което е признак за т.нар. тромбоза или варикоза. Появата на внезапен оток със зачервяване на крака, повишаване на температурата и втрисане може да е признак за запушване на дълбока вена на крака - т.нар. флеботромбоза. При изява на някое от изброените оплаквания трябва да потърсите лекарска помощ.

Бъдещата майка трябва да спазва определен двигателен и хигиенно-диетичен режим. Правилно е

да се избягва продължителното стояне в право или седнало положение с липса на движение, излагането на високи температури, нерационалното хранене, водещо до затлъстяване, тютюнопушенето, неудобните дрехи и обувки и т.н. Хубаво е бременните жени да носят компресивни медицински чорапи

или чорапогашници, изписани от специалист по венозни заболявания. Не се препоръчва прием на лекарства и хранителни добавки за вени по време на бременността.

Има определен набор от лесни и практични упражнения, които могат да бъдат прилагани дори и в офиса. Много просто за изпълнение упражнение например е

повдигането на стъпалата на пръсти – поне 20-30 повторения.

Хубаво е да се прави на всеки час, особено от хора, които работят дълго на бюро и не се движат активно по време на работния ден. Друг полезен съвет е вечер, когато сте пред телевизора или четете, да повдигате краката на високо. Може да се прилагат и охлаждащи кремове върху кожата на краката, които имат облекчаващ ефект.

Тъй като истинското съ-

стояние на вашите вени невинаги е видимо, е редно да се консултирате с квалифициран съдов специалист, който да осъществи клиничен преглед и прецизна доплерова диагностика на венозната ви система. Доплеровото изследване е абсолютно безвредно и безболезнено. Именно чрез него се установява в коя част на венозната система има запушване или увредени венозни клапи, които са причина за появата на разширени вени в дадена област.

При жените, които страдат от разширени вени, е редно да се проведе лечение преди планирането на бременност, защото по този начин се избягват и профилактират евентуални бъдещи венозни усложнения в периода на бременността. При много жени варикозните вени се изясняват за първи път именно по време на бременността. В нередки случаи **тези новопоявили се вени изчезват до**

около 3 месеца след раждането.

В много от случаите обаче те остават. Именно затова е редно всяка вече родила жена, която е имала изявили се разширени вени по време на бременността, да се консултира със съдов специалист от 3 до 6 месеца след раждането, за да се оцени състоянието на венозната ѝ система и да се прецени необходимостта от лечение.

Противопоказано е радикалното лечение на разширените вени в периода на бременността. Важно е да се отбележи, че премахването на разширените вени трябва да се прави или преди забременяването, или едва след раждането и по-конкретно след преустановяване на кърменето.

За още теми от областта на ангиологията потърсете профила на д-р Ангел Радев в credoweb.bg и го последвайте.

● **Ендоскопската интервенция е по-щадяща при отстраняване на тумори и холестеатоми**

Специализирана навигационна система бе използвана за първи път в България в Стара Загора при операция на средното ухо при лечение на холестеатом. Това е агресивно заболяване на средното ухо, което протича с разрушаване на костта, пише в социалната мрежа за здраве CredoWeb водещият хирург и началник на УНГ клиниката в болница „Тракия“ доц. д-р Петър Руев.

По време на хирургичната интервенция се оказва, че холестеатомът е значително по-разпространен, отколкото се визуализира на компютърно-томографското изследване. Затова се налага отстраняването му да бъде започнато с ендоскопска техника, но да бъде завършено по конвенционален микроскопски начин. Помощта на ендоскопската система в този случай обаче е много ценна, защото

НАВИГАЦИОННА СИСТЕМА Е ИЗПОЛЗВАНА ЗА ПЪРВИ ПЪТ ПРИ ОПЕРАЦИЯ НА СРЕДНОТО УХО



позволява заобикалянето на здрави костни структури,

които скриват оперативното поле и които при работа само с оперативен микроскоп се налага да бъдат премахнати.

Операцията, извършена в началото на август, е с много добър ранен постоперативен резултат. „Това, което ни радва при тази операция, е, че успяхме да верифицираме анатомичните структури с помощта на навигационната система, донякъде чисто пробно, но сме убедени, че при трудни случаи, каквито

са туморите на средното ухо и на латералната черепна основа, навигационната система ще ни бъде особено полезна“, обяснява доц. д-р Петър Руев.

Досега системата е използвана от екипа на доц. д-р Руев най-вече за ендоназална синусхирургия. През последните години тенденцията в световен мащаб е ендоскопски техники да се използват и при хирургия на средното ухо. „До този момент сме използвали ендоскопска хирургия на средно ухо само при вторични операции след конвенционално лечение на холестеатом. Тоест при пациенти, които вече са били оперирани и при които след 18 месеца се налага да се проведе операция за повторен оглед.“

Ендоскопската методика е много по-щадяща, по-минимално инвазивна.

Ендоскопът позволява на хирурзите да виждат „зад ъгъла“,

докато с операционния микроскоп те могат „да гледат“ само напред, но пък имат представа за дълбочината на оперативното поле.

Използването на навигационна система за хирургия на средното ухо не е толкова разпространено, тъй като фиксирането на оптичестите устройства към черепа трябва да ги доближи максимално до оперативното поле, без да го закриват. Навигационната система би намерила полезно приложение и при лечение на тумори в средното ухо и основата на черепа, смята доц. д-р Руев. Ендоскопската хирургия на средното ухо би имала по-широко приложение при всички процеси, които засягат кухината на средното ухо и не са разпространени към кухината на мастоидния израстък. Това са случаите, при които патологичният процес е концентриран в областта на тъпанчето или в областта на слуховите костици.

За още интересни статии от областта на хирургията потърсете профила на болница „Тракия“ в credoweb.bg

ИМА ЛИ ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ЩАСТЛИВИ СТАРИНИ



Къде има смисъл, докато сме млади, да вложим време и енергия, за да пожънем на стари години плодовете на успешния и щастлив живот? През годините хората са отговаряли на този въпрос различно. Според социологическите проучвания родените след 1980 година мечтаят да спечелят много пари - около 75% от тях, а половината искат да станат знаменитости.

А въпросът какво всъщност ни прави щастливи и здрави има напълно ясен отговор. Той бе формулиран от учени от медицинския университет в Харвард по време на уникален експеримент, който е започнал преди 78 години и продължава и досега. Това е най-продължителното и мащабно научно изследване в историята на човечеството. То е безпрецедентно и заради високия социален статус на някои от участниците в експеримента. Сред „опитните зайчета“ се оказал и бъдещ президент на САЩ.

За да бъде обективно изследването, психолозите подбрали две групи младежи.

В едната влизали 268 студенти във втори курс на Харвардския университет. Те завършили висшето си образование през 1944 година и практически в пълен състав отишли да се сражават във Втората световна война.

Другата група била съставена от 456 ученици от най-бедните квартали на Бостън. Задължителен критерий за избора на тези младежи била принадлежността им към семейства в неравностойно положение. Повечето от тях живеели под наем в жилищни сгради без водопровод.

„Тези младежи станаха възрастни хора и всеки от тях имаше различна съдба - казва професор Робърт Уолдингър, един от ръководителите на дългосрочния проект. - Сред

тях има фабрични работници, строители, лекари, а един дори беше избран за президент на Съединените щати (става дума за Джон Кенеди - бел.ред.). Някои станаха алкохолици, няколко развиха шизофрения. Четирима се кандидатираха за американския сенат. Има такива, които се издигнаха от дъното до върха на социалната стълбца, а други изминаха път в обратна посока. Нашите сътрудници разпитваха младежите, без да знаят как ще се развие животът им.“

На всеки две години учените посещавали участниците в експеримента,

за да получат пълна картина на техния живот. Младежите, а след това и като възрастни, попълвали подробни анкети, преминавали през щателни медицински изследвания, разказвали на психолозите за промените в живота си. И след като сключили брак и имали деца, разговорите с тях се записвали на видео и анализирали, за да се разбере с какви проблеми се сблъскват участниците в експеримента.

В днешно време са останали живи около 60 души, които продължават участието си в проекта. Повечето от тях са над 90-годишни. Учените са се споразумели в експеримента да участват и 2000 деца на първите доброволци. Резултатите от изследването се оказали извънредно интересни.

„Това, което научихме от десетките хиляди страници с информация, не е свързано

● Уникално изследване на медици от Харвард променя представата за смисъла на живота

нито с богатството или славатата, нито с усилената работа - казва Робърт Уолдингър. - 75 години след началото на изследването стана пределно ясно, че по-щастливи и по-здрави ни правят добрите отношения. Те са решаващи.“

Оказва се, че

успехът в живота е тясно свързан с понятието „топлота в отношенията“.

Например степента на привързаност на момчетата към майките им има пряка връзка с тяхното финансово благополучие. „Мамините синчета“ печелели годишно с 87 хиляди долара повече от мъжете, които в детството си не се радвали на прекалено внимание от страна на майките им. Тези, които като малки не били в особено нежни отношения с майките си, на стари години много по-често страдали от старческо слабоумие. Тази зависимост се проявила и при випускниците на Харвард, и при бостънските бедняци.

Приятелските взаимоотношения с бащите обаче не оказват никакво влияние върху бъдещото финансово състояние на децата им. Затова пък взаимната привързаност между баща и син гарантира, че в зрялата си възраст децата са значително по-малко застрашени от депресия.

А след 75-годишна възраст „татковите синчета“ демонстрират рекордно удовлетворение от живота.

Още един парадокс: високият интелект не дава особено предимство за степента на финансовия успех. Между мъжете с коефициент на инте-

лигентност над 150 (много високи способности) и тези с IQ в диапазона 110-115 (добра норма) няма съществена разлика в максималните им доходи.

Затова пък високите доходи гарантират голяма топлота в семейните и приятелските отношения. В пика на финансовата си активност (по правило от 55 до 60 години) тези, които в живота си залагат на връзките с близките си, печелели със 141 000 долара повече на година.

Какво означава „добри отношения“?

Работата не е в количеството приятели и роднини, а в качеството на привързаност към тях, подчертават изследователите. Смотата и изолацията от околните са равностойни на отрова за човека. Конфликтите в семействата, в които ласките и любовта са рядкост, влияят много пагубно както на финансовото положение, така и на здравето.

„Нивото на доверие в отношенията със съпругата, децата и родителите е много по-важно за съхраняването на паметта на стари години, отколкото нивото на холестерола - уверява Робърт Уолдингър. - При това тези добри отношения не означават пълна безоблачност. Някои от нашите 80-годишни участници в експеримента се карат със съпругите си денонощно, но докато те все още чувстват, че могат напълно да се осланят на половинката си, тези кавги не нанасят голяма вреда на паметта.“

Учените смятат, че е необходимо да се избягват негативните емоции, свързани

със скандали,

раздори и уреждане на сметки - иначе ще платим за тях жестоко на стари години. Здравните показатели на хората, които обичат да изясняват отношенията си, товарейки се допълнително с негативни емоции, се влошават катастрофално с възрастта. Освен това трябва да изразходваме ресурсите и времето си не за забогатяване и изкачване по социалната стълбца, а за да се обградим със съмишленици. Това е дълъг процес през целия живот. В нашето 78-годишно изследване, твърдят учените, най-щастливите пенсионери се оказали хората, които активно са превръщали колегите си в приятели.

Изследването показва и още редица неочаквани резултати,

за които самите учени признават, че не знаят как да ги тълкуват. Изучавайки политическите пристрастия на участниците в изследването, те открили, че възгледите за устойчивостта на обществото са тясно свързани със... сексуалната активност. Оказва се, че хората с либерални възгледи са по-любвеобилни и редовно се отдават на плътски наслаждения, дори и след като навършат 80 години. А консерваторите прекратяват сексуалните отношения доста по-рано - средно на възраст 68 години.

„По този повод специално се консултирахме със специалисти, но те не можах да обяснят този феномен от медицинска гледна точка - заяви един от авторите на изследването, Джордж Вайлът. - Въпреки това такава ясна зависимост съществува.“ (ЖД)

ПЕТ ФАКТОРА, КОИТО ПРЕДПАЗВАТ ОТ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА СЪРЦЕТО И КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ

1. Живейте далече от шосетата

Звукът на клаксони, сирени и шумни камиони влияе на кръвоносните съдове. Ново изследване откри връзка между шума от трафика и риска от инсулт. Проучване на повече от 50 000 жители на Дания е показало, че при всяко увеличение с 10 децибела на силата на шума рискът от инсулт се повишава с 14%. За хората над 60-годишна възраст рискът нараства с до 27%.

Подлагането на силен шум увеличава нивото на стресовите хормони и повишава кръвното налягане, което може да допринесе за нарастването на риска от инсулт, посочват учените. Предишни изследвания са открили и връзка между шума от трафика и повишаване на риска от инфаркт.

2. Спете колкото трябва

Както недоспиването, така и прекаленото спане увеличават риска от сърдечносъдови заболявания и инсулт, установи ново изследване. Резултатите от него показаха, че хората, които спят по 6 и по-малко часа на нощ, са с 48% по-заstrашени от развитие на сърдечно заболяване и с 15% от инсулт в сравнение с тези, които спят по 7-8 часа.



Недоспиването води до повишаване на кръвното налягане и на холестерола, а също така и увеличава риска от затлъстяване и диабет тип 2, твърдят учените.

Изследването установи също, че и прекаленото спане е вредно за сърцето. Хората, които спят повече от 9 часа, са застрашени от сърдечни заболявания с 41% повече от тези, които спят по 7-8 часа.

3. Яжте боровинки

Включването на боровинките в диетата може да намали риска от високо кръвно налягане. Изследване показва, че хората, които ядат поне една порция боровинки седмично, намаляват с 10% риска да развият хипертония в сравнение с тези, които не



консумират тези горски плодове. Учените анализирали диетата на 134 000 жени и 47 000 мъже в продължение на 14 години. Те наблюдавали приеманото от тях количество антоцианин. Това веществ-

во е антиоксидант и се съдържа в боровинките, касиса, сока на червените портокали и в патладжаните. Участниците в изследването, които приемали най-много антоцианини, били с 8% по-малко застрашени от хипертония от тези, които приемали най-малко от това вещество.

4. Внимавайте с диетичната сода

Консумирането на диетична сода може да увеличи риска от инсулт, откриха учени. Според тях за хората,

и са необходими повече изследвания за тяхното потвърждаване.

5. Яжте натурален шоколад

Редица изследвания показват, че похапването на натурален шоколад може да намали риска от сърдечносъдови заболявания и инсулт. Американски учени откриха, че хората, които ядат един път седмично шоколад, намаляват с 22% риска да получат инсулт в сравнение с тези, които не консумират шоколад.

Установено е, че хората, които приемат по 6-7 грама натурален шоколад дневно, имат по-ниски нива на протеини в кръвта, които се свързват с възпаленията. Консумацията на шоколад понижава кръвното налягане, предотвратява образуването на плаки в артериите и подобрява кръвообращението. Ползата от шоколада може да идва от флавоноидите в него, които предпазват клетките от увреждане. В натуралния шоколад тяхното количество е по-голямо. Едно ново изследване показа, че този шоколад блокира ензима ACE (ангиотензинконвертиращия ензим), който участва в регулирането на кръвообращението. (ЖД)

Според световната статистиката ежегодно от рак се разболяват над 14 млн. души, 8 млн. умират. Тревожната статистика е неумолима, но все по-добрите познания на учените за това, какво поражда туморите, дават увереност и сила, че ракът може да бъде спряен.

ТУМОРЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯН

Списъкът на болестите, обект на нейните специални проучвания, не свършва тук. Тя е категорична, че зад много тумори, както и зад спина, язвата и болестта на Крон, артрит, хроничните ставни и мускулни болки, псориазиса и упоритото акне, както и зад хипертонията и глаукомата се крие инфекция - състояние на заразяване с паразити, бактерии, гъбички (напр. кандида), вируси и червеи - глисти, тении и др.

Д-р Кларк открива, че в мнозинството си опасните микроорганизми, които са сред причинителите на изброените и на ред други болести, са много чувствителни на една прецизна формула - извлек от три природни дара.

Предложеното от нея лечение без лекарства включва схема с използване на билката **сладък пелин**, **цветето карамфил** и **извлек от зелената обвивка на плода на ореха**, комбинация, която

се оказва изключително добра помощ при справянето със серия заболявания, включително ракови, особено рак на гърдата, на дебелото черво и на черния дроб. Работи много ефикасно и при лечение на лимфом. Тройната комбинация, вложена в продукта Triactal, действа срещу близо 100 различни паразита, има силата да смалява туморите, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето, категорична е д-р Хулда Кларк на базата на продължителния си личен опит с широк кръг пациенти и техните лекари.

С годините разработената от американката хранителната добавка става все по-популярна в цял свят, търсена е от хора с различни здравословни проблеми, които търсят спасение чрез природни методи, без прием на химични лекарствени медикаменти.



След повече от десетилетие научноизследователска работа световното име - американката д-р Хулда Кларк, открива доказателства, които я водят към ключова причина за възникването на туморите, но, оказва се, и на много други масово разпространени болести.

Нейните изследвания показват, че диабетът има свързаност с причинител като говеждия панкреатичен метил eurytrea, епилепсията се дължи на конкретен вид кръгъл червей - ascaris, при случаи на шизофрения и депресия в организма се откриват паразити, поразяващи мозъка, астмата е свързана отново с ascaris конкретно в белите дробове, а като причина за много сърдечни заболявания д-р Кларк сочи паразита dirofilaria immitis, развиващ се в кръвоносната система на организма.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://triactal.com/bg/> или в аптеките. **Промоционална цена:**

- 1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка /обща сума 69 лв./
- 2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка /обща сума 130 лв./
- 3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка /обща сума 177 лв./

ИМА НАЧИН АКТИВНИЯТ ЧОВЕК ДА УСТОИ НА ВСЕКИДНЕВНИЯ СТРЕС

Обездвижването е един от сериозните проблеми на съвременното общество. Тревожна е тенденцията към застоял начин на живот. Хората не познават важността на двигателната активност. Търсят алтернативни начини да излъжат природата, но това е невъзможно. Устроени сме да се движим, а при застои функциите и системите в тялото не работят оптимално.

Проучвания сочат, че липсата на физическа активност увеличава риска от сърдечносъдови заболявания, някои видове рак и дори депресия. Любопитен факт е, че човек се нуждае да изминава между 8 и 10 км на ден, за да е здрав и да се чувства добре.

Препоръчително е физическата активност да се допълни с природосъобразен начин на хранене. То включва прием на разнообразни микронутриенти – белтъчини, въглехидрати, мазнини, микроелементи, витамини, минерали, както и достатъчно количество вода. Не става дума за спазване на диети, за гладуване и влизане в крайности. Идеята е пос-

тепенно и плавно да се намери правилният калориен баланс. Той е съобразен с ежедневието, възрастта, пола и всички индивидуални характеристики.

Здравословният начин на живот трябва да бъде начин на съществуване. Това не е еднократен акт за един, два или три месеца. Към него се придържаме, докато сме живи. Здравословният начин на живот е комбинация от умерена физическа активност и правилно хранене. В последно време все повече навлизат хранителни добавки, които имат допълващ ефект.

Работата ми е свързана с академична дейност в областта на спортната наука, но също така се занимавам



Гл. ас. д-р Иван НЕДЕЛЧЕВ

Гл. ас. д-р Иван Неделчев е програмен консултант на Общобразователни курсове по спорт към Нов български университет. Извън академичната дейност се занимава с културизъм и фитнес, като от 12 години е персонален треньор. Специалист по хранене и хранителни добавки.

професионално със спорт. Затова постоянно търся най-добрите природни алтернативи, които да са както здравословни – без странични реакции, така и ефективни – резултатите да не водят до патологични изменения в моето физиологично състояние.

Именно затова препоръчвам хранителната добавка „Амбинор Енерджи“, в която съставките са подбрани много мъдро – L-аргинин, магнезий, витамин В₆ и биотин. Всяка от тях подпомага изключително работата на организма, повишава тонуса и издръжливостта, премахва стреса, дава енергия и не на последно място – стимулира либидото. За активния човек „Амбинор Енерджи“ е необ-

ходим помощник, който може да улесни максимално изпълнението на ежедневните му задачи. За спортистите той е добър приятел преди и след тренировка, защото ще повиши техните резултати и ще подпомогне бързото възстановяване.

Съвременното общество изправя активния човек пред редица предизвикателства, които го изтискват физически, емоционално и психически. Претрупаното ежедневието, множеството ангажменти в личен и професионален план и постоянното бързане налагат да се адаптираме към условия на много силен външен стрес. Вярваме, че сме здрави, когато нямаме открито никакво заболяване и не се налага да ходим на лекар,

но това не е точно така.

Когато човек е претоварен психически, действа като робот. Стига се до претоварване на всички психични показатели – мисловните процеси се забавят; губи се концентрацията; не успяваме да изпълним задачите си.

Психическото и емоционално изхабяване обаче повлияват и върху физическото състояние. Организмът е единна система, която работи свързано. Става въпрос за цялостен процес, при който е невъзможно да имаш психически, емоционални и сензорни отклонения, без това да се отрази на физиката. Обратното също важи – физика, психика и емоция са едно и нарушаването на баланса води до болест.

Пристрастени сте към кофеина

Няма нищо лошо в това да се изпие сутрин едно кафе, но имайте предвид, че кофеинът не дава реална енергия, а изразходва енергията ви запас. След като изпиете кафето, веднага чувствате прилив на сили, но след това настроението и бодростта рязко спадат. Ако не можете без кафе, не изпивайте повече от една чаша наведнъж, най-добре с малко мляко.

Изпитвате недостиг от желязо

Дефицитът от този елемент може да предизвика хронична умора. При недостиг на желязо клетките на организма не се снабдяват с достатъчно кислород. Богати на желязо са постното говеждо месо, бъбреците, зелениите, яйцата и ядките. Този елемент се усвоява по-добре, когато се поема заедно с витамин С. Съчетавайте богатите на желязо продукти с портокалов сок. Кофеинът пречи на усвояването на желязото.

Прекарвате почивните дни в кревата

Наслаждавайки се на свободното време в събота, някои хора си лягат много късно, а в неделя се въргат в леглото до обяд. Това означава, че вечерта ще заспят късно и на сутринта в работния понеделник ще са недоспали. По-добре станете рано, разходете се, а след обяд, ако ви се прииска, поспете половин час – така ще се ободрите и няма да нарушите графика на съня си.

ЗАЩО СЕ УМОРЯВАМЕ?



Някои житейски навици, а и независещи от хората фактори изтощават както физически, така и психически. Опитайте да откриете причината за вашата постоянна умора.

Изпитвате чаша вино преди лягане

За много хора това е начин за сваляне на напрежението, но те бъркат. Вярно е, че алкохолът отначало потиска нервната система и има успокояващ ефект, но след като се усвои от организма, той предизвиква покачване на нивото на стресовия хормон адреналин. Има вероятност да се събудите посред нощ и на сутринта да се чувствате разбити. Ако държите на вечерното пиене, трябва да го кон-

сумирате не по-късно от 3–4 часа преди сън. И то не всеки ден, по-добре е това да не ви става навик.

Пиете малко вода

Недостигът на течности в организма води до съгъстяване на кръвта. Тогава сърцето се затруднява да я изтласква и се забавя снабдяването на органите с хранителни вещества и кислород. За да се чувствате добре, пийте не по-малко от 30 мл чиста вода на килограм от теглото си.

Обичате фаст фууд

Тези храни са преди всичко бързи въглехидрати, от които нивото на кръвната захар отначало се повишава рязко (чувства се краткотраен прилив на бодрост), а след това също така рязко спада (усеща се пълна загуба на сили). Яжте сложни въглехидрати, които се усвояват бавно и ободряват стабилно и продължително. Богати на тези въглехидрати са необработените зърнени култури.

Не умеете да отказвате

От детските години ни учат винаги да помагаме на другите, но постоянно изпълнение на чуждите желания изтощава морално и физически. Затова се научете да казвате НЕ.

Не се занимавате с фитнес

Не тренирате, тъй като след това се чувствате като изцеден лимон. Жалко, защото може да се окаже, че се нуждаете точно от спорт. Изследователи от Университета в Джорджия установиха, че здравите хора, които правят по 20 минути фитнес в продължение на 6 седмици, се чувстват значително по-бодр от хората, които не тренират.

Ненавиждате да подреждате и почиствате

Безпорядъкът пречи на съсредоточаването в работата и натоварва мозъка с обработване на допълнителна информация. Въвеждайте ред около себе си по-често и работата ви ще върви много по-леко. (ЖД)

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Бадемят определено е една от най-любимите ядки в целия свят. За негова родина се приемат земите на Персия и Месопотамия, откъдето още преди Новата ера той се разпространява в Сирия, Египет, Гърция, а по-късно и в древния Рим. Плодове на бадема са открити и в гробницата на египетския фараон Тутанкамон.

Смята се, че култивирането му е станало още в ранната бронзова ера – преди около 5500 години. В античните времена бадемят бил почитан като сакрално дърво – с него украсявали домовете по време на религиозни празници, а клонките му използвали за прогонване на злите духове от болните деца.

Бадемят е невисоко дърво от семейство Розоцветни (Rosaceae), което плододает до 50 години и живее до 130. Цъфти рано напролет, а плодовете му узряват в края на лятото. Обикновено те се причисляват към ядките, но в действителност бадемят е костилков плод. Любопитен факт е, че

бадемят е единственото растение, което в цветния си нектар съдържа отровно вещество.

Това е амигдалин – глюкозид, който при разпадането си отделя глюкоза и две особено опасни токсични вещества – бензалдеhid и циановодород. Неотдавна беше установено, че всъщност амигдалинът, който е силно отровен за човека, не само че не е токсичен за пчелите и другите инсекти, но дори по мистериозен начин ги привлича.

Съществуват две основни разновидности на бадема – горчив, диворастящ (Prunus amara) и култивиран, сладък (Prunus dulcis). Горчивият бадем съдържа значително количество от споменатата токсична субстанция – амигдалин, поради което той не се консумира.

Ядките на сладкия бадем съдържат от 40 до 60% тлъсто масло, 0,5-0,8% етерично масло, протеини (около 30%), въглехидрати (13%) – 7% скорбяла и 6% моно- и дизахариди, каротеноиди (бета-каротен, ликопен), витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, C, E), фитостероли, фибри, минерални вещества (натрий, калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, манган, фосфор, сяра, селен, флуор, хлор, йод и др.) и пр. Предвид значителното съдържание на липиди, протеини и въглехидрати енергийната стойност на бадемите е твърде висока – 609 ккал (2548 kJ)/100 г.

Те са лидер по съдържание на протеини между ядките.

Протеините на бадемите са източник на значителни количества от аминокиселината аргинин, която участва активно в метаболизма и добива на енергия от въглехидратите и липидите. В научните среди аргининът е познат с престижното прозвище „най-могъщата аминокиселина в кардиологията и имунологията“. В човешкия организъм тази аминокиселина е източник на азотен оксид – мощен невромедиатор и вазодилатант, който способства за нормализиране на артериалното налягане и притока на кръв към крайниците, благотворно влияе върху функциите на простатата, забавя развитието на туморните образувания, укрепва имунната защита и т.н. Невероятната роля на азотния оксид в човешкия организъм беше разкрита в самия край на миналия век от американския фармаколог Луис Игнаро, който през 1998 година беше удостоен с Нобелова награда.

Бета-каротенът и ликопенът, както и витамините A, C и E са мощни антиоксиданти, предпазващи организма от рушителното действие на активните форми на кислород – свободните радикали, които способстват за стареенето на клетките на човешкото тяло.

В бадемите са представени почти всички членове на семейството на витамините от B-групата. Последните вземат участие в около 15 000 биохимични взаимодействия, свързани с метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, както и със синтеза на аденозинтрифосфата (АТФ) – главния доставчик на енергия в човешкия организъм, на носителите на наследствена информация – ДНК и РНК, и пр.

Бадемите съдържат значително количество фитостероли (около 110 мг/100 г).

Известно е, че фитостеролите имат структура, твърде близка до тази на холестерола. Именно поради това сходство, „заблуждавайки“ рецепторите в червата, контролиращи усвояването на холестерола, те препятстват

БАДЕМИТЕ - „КРАЛСКИТЕ ЯДКИ“

попадането на последния в кръвния ток. Това необичайно свойство на фитостеролите и възможностите, които то разкрива, е предмет на изключително голям брой научни изследвания през последните няколко десетилетия. В състава на тлъстото масло влизат глицеридите на мононенаситената (омега-9) олеинова киселина (до 80%), полиненаситената (омега-6) линолова киселина (до 15%), полиненаситената (омега-3) алфа-линоленова киселина, наситените палмитинова, стеаринова и миристинова киселина и т.н.

Измежду всички ядки бадемите се отличават с най-ниско съдържание на наситени мастни киселини (до 4%).

Клинични опити доказват, че ежедневната консумация само на 30 г бадеми намалява чувствително нивото на „лошия“ (LDL) холестерол и с около 45% понижава риска от развитието на проблеми със сърдечносъдовата система. Този ефект се свързва с действието на мононенаситените и полиненаситените мастни киселини, фитостеролите и антиоксидантите, съдържащи се в бадемите.

В последните са открити и значителни количества фибри (около 7 г/100 г), 80% от които са неразтворими и 20% – разтворими. Диетолозите са еднородни, че фибрите помагат за нормализиране на дейността на стомашно-чревния тракт, улесняват чревния транзит и чувствително понижават риска от развитие на рак на дебелото черво. По безспорен начин е доказано, че

разтворимите фибри понижават нивото на холестерола и глюкозата в кръвния ток.

В кожите на бадемите се съдържат значителни количества полифеноли, които имат противовъзпалително и антиканцерогенно действие. В нея е открита и незаменимата алфа-линоленова (омега-3) мастна киселина, от която в черния дроб се синтезират двете изключително важни за човешкия организъм омега-3 мастни киселини – ейкозапентаенова и докозахекаенова. Ниските нива на алфа-линоленовата киселина в хранителния рацион имат редица негативни последици – понижен жиз-

нен тонус и забавен растеж у децата, повишено кръвно налягане, високи нива на триглицеридите, смущения в метаболизма и пр. Следва да се има предвид, че

изброените благотворни въздействия на бадемите са валидни за суровите плодове.

При термичната обработка се губи значителна част от тези свойства.

Бадемовото масло е едно от най-използваните в козметиката, тъй като отстранява раздразненията върху кожата, придава ѝ свежест и еластичност и подпомага регенерацията на нейните клетки. В качеството на основа то се използва широко в ароматерапията, тъй като оставя кожата свободно да диша, подпомага безпрепятствено проникване на етеричните масла, усилвайки по такъв начин техния терапевтичен ефект.

От бадемите може да се получи превъзходна на вкус и изключително полезна напитка – т.нар. бадемово „мляко“.

Съдържанието на калций в него превъзхожда четири пъти това в кравето мляко. Една чаша сурови бадеми се залива с вода и оставя за една нощ. Водата се излива и (при желание) може да се отстрани обвивката им. Ако тя не се премахне, напитката има бледокафеникав цвят. Бадемите се поставят в блендер, добавят се три чаши вода, една-две лъжици мед (по желание) и сместа се разбива до получаване на еднородна маса. Получената смес се прецежда през марля и полученото „мляко“ се съхранява в хладилник. Консумира се до два-три дни. Останалата върху марлята част може да се използва за сладкиши или други цели.

Предвид техните отлични вкусови качества и множеството благотворни въздействия върху човешкия организъм бадемите са известни като „кралски ядки“.

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



Според една красива древногръцка легенда атинският цар Демофонт, който с брат си Акамонт участвал в превземането на Троя, завръщайки се в Атина, преминал през земите на тракийското племе бисалти, населяващо долното течение на р. Струма (Стримон). Там се влюбил в красивата царска дъщеря Филида, с която се сгодили, след което отпътувал с войските към Атина. Филида дълго и напразно чакала да се завърне нейният жених. Накрая, сломена от мъка, тя се самоубила. Трогнати от нейната злочеста съдба, боговете я превърнали в сухо бадемово дърво. Когато все пак Демофонт се върнал в земите на бисалтите и прегърнал сухото дърво, то се разлистило и разцъфтяло. Съществува обаче и не толкова лирична версия на тази легенда, която за пореден път доказва, че там където завършва женската любов, започва ненавистта и омразата. Покрусената от терзания Филида прокълнала своя възлюбен и се самоубила. Клетвата ѝ стигнала Демофонт - той бил хвърлен от коня, паднал върху меч си и споделил съдбата на измамената годеница.

● Възстановява влажността и повишава защитните й свойства

Тина БОГОМИЛОВА

Водата от прочути извори се затваря във флакони за разкрасяване и подмладяване. Безспорно термалната вода става все по-популярен и търсен козметичен продукт, тъй като може да се използва лесно и навсякъде.

Природните води се загреват дълбоко в земните недра, като температурата може да варира между 20 и 65 градуса по Целзий. Съдържанието на минерали и соли зависи от района, където водата извира.

Историята започва от френското селце Авен преди около две столетия, когато местните жители забелязали, че плацикайки се във водата, кожните болести изчезвали. Век по-късно френската академия по медицина официално потвърждава терапевтичните й свойства и я

ТЕРМАЛНАТА ВОДА „ЗАСИЩА“ КОЖАТА

обявява за обект с обществено значение. Тази вода тече през планините повече от 40 години, преди да излезе над земята, и труп минерали, които успокояват и подмладяват кожата.

Красавици като София Лорен, Патриция Каас, Камерън Диас, Наталия Водянова, Кейт Хъдзън гледат бръчки и целулит в термални извори на различни места по света. Холивудски звезди не излизат без флакончето с вълшебната вода в чантата, за да освежат и хидратират кожата си лесно и бързо.

Термалната вода съдържа минерални соли и микроелементи - бром, йод, мед, желязо, хлор, магнезий, силиций, натрий, калций, манган и други.

Тя ускорява клетъчния метаболизъм, възстановява влажността на кожата и повишава естествените й защитни свойства.

Термалната вода е подходяща за всеки тип кожа, дори и за най-



чувствителната и склонна към алергични реакции. Неслучайно се препоръчва от дерматолози за някои кожни заболявания като екземи, раздразнения, акне, атопичен дерматит, розацея, белези от изгаряне.

Много стилисти я препоръчват и като природен овлажнител за косата през летните жегли.

Термалната вода е без консерванти или други добавки, няма цвят и мирис.

Козметичните компании описват на етикета как да се използва, като при някои се оставя да попие, а при други престоява минута и задължително се подсушава със салфетка. Обикновено преди употреба се разклаща и се впръсква на разстояние около 15 - 20 сантиметра.

Качествените козметични марки термални води са с различен състав. Изборът зависи от проблемите и типа кожа, затова е важно да се види минералният състав и pH - неутрална, кисела или алкална.

Някои термални води са по-богати на мед, което усилва противовъзпалителното им действие.

Други са с високо съдържание на магнезий, който контролира правилното функциониране на клетките. За подхранване е добре богата на желязо термална вода.

Тези, които съдържат повече селен, са за по-бързо заздравяване на кожата. Ако съдържат повече соли, са подходящи при възпаления, тъй като имат лек изсушаващ ефект. Когато е по-солена, е подходяща за мазна кожа, докато има такива, които се препоръчват при много суха кожа. Най-ниско минерализираните води са подходящи за чувствителна кожа.

Термалните води се продават в различни по големина флакони за всяка марка - малък, среден и голям - с вместимост 50, 150 и 300 мл. Най-малката е най-скъпа, но пък лесно се побира в дамската чанта.

Флаконът с чудодейната вода осигурява дълготрайна хидратация, храни кожата с полезни вещества, успокоява раздразненията.

Термалната вода успешно заменя тоника за лице. Освен това е лесна за ползване навсякъде. Спреят е много удобен и важен за хубаво лице при дълъг път или след спорт.

Природната течност идеално почиства замърсяванията от грим, като е достатъчно да се напръска памучен тампон с нея и да се обтрие лицето.

Може да се използва след всякакви разкрасителни процедури, включително и след ексфолиране.

В жегите термалната вода е като утоляваща напитка за жадната кожа.

Помага и след прекаляване с часовете на шезлонга.

Може да се нанася по всяко време на деня. Сутрин събужда кожата, като стимулира притока на кислород. През деня хидратира и пази от слънцето, климатика и мръсния въздух. Вечер помага за по-пълноценното усвояване на активните съставки на нощните кремове.

Термалната вода притежава антисептични свойства и е подходяща за след бръснене, епилация или кола маска, тъй като бързо охлажда зачервяванията.

Хидратира и кожата на цялото тяло. Омокотява и хидратира през лятото, а през зимата защитава при ниските температури.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

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

ECOPHARM

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

Скритите заплахи на спортните екипи

Проучване показва, че постелката, която ползваме при практикуването на йога, може да е пълна с опасни вируси и бактерии дори след изпиране.

При фитнес или йога заниманията ни обръщаме внимание на хигиената на спортните обувки и перем екипа за тренировки след всяко ползване, но пропускаме чантите, специалното бельо и допълнителните аксесоари като личната ни постелка за йога например. А те често са фърашкани с бактерии, гъбички и вируси дори след рутинното изпиране с обикновен препарат. В тази ситуация влизат в спор производителите, които препоръчват деликатните тъкани с ликра, дишащите и стягащите материи да бъдат прани при ниски температури до 30 градуса, и микробиолозите, които са изследвали спортни облекла и аксесоари. Те установили, че

обикновеното пране изчиства дънките и тениските от памук, но не и специалните нишки на спортните артикули.

Ситуацията се влошава, когато си тръгнем към дома след тренировката със спортното облекло, без да вземем веднага душ, да се подсушим и да се преоблечем с чисти дрехи. След няколко подобни опущения от влагата и потта могат да се развият различни проблеми като обриви, сърбежи или гъбична инфекция, при която по кожата се появяват бели, люещи се и често сърбящи петна. Бактериите могат да причинят и инфекция, при която космените фоликули стават възпалени и болезнени и понякога минават месеци, докато бъдат излекувани –

също като при гъбичките по стъпалата.

По данни на Международния антимикробен съвет на САЩ един прилепнал клин за йога например съдържа стотици хиляди бактерии дори след 5 изпириания с обикновен препарат! Затова перете спортните си екипи на повисоки температури (60 градуса) и поддържайте две торби – една за чистите и една за ползваните вече спортни екипи и аксесоари. Не носете прилепналото спортно бельо

повече от един път и потърсете специални препарати за прането на всичките си спортни вещи с антибактериални и противогъбични съставки.

Дори и да ползвате своя лична постелка за практикуване на йога, ви е поставяте на пода и се потите върху нея,

но едва ли я перете всяка седмица. Ако не можете да я перете в пералнята, поне след всяка тренировка я почиствайте старателно с антибактериални кърпички и при възможност я покривайте с хавлиена кърпа, която да перете по-често.



КЪСМЕТЧЕТО НА СЕПТЕМВРИ

Ние се превръщаме в това, за което мислим. Привличаме това, което чувстваме. Създаваме това, което си представяме.

Буда



Функционалността е един от елементите, според които избираме спортния си екип. Друг, от който се водим, е модната тенденция, но при заниманията с йога фокусът остава върху удобството.

На първо място е важна дебелината: ако е твърде тънка, ще ви убива на коленете при някои коленни пози, например Полумесец. Ако е твърде дебела, например 6 мм, по-трудно ще усещате контакт с пода и ще се чувствате по-нестабилни при асана Дърво например.

Стандартната йога постелка е 3-4 мм, а тази с най-голяма дебелина е 6,5 мм. Съществуват и постелки, тънки

И още: Как да изберем постелката за йога

като вафлена кора, предназначени „за пътуване“, които са около 2 мм. Те се сгъват лесно и не са тежки.

Преценете с какво място за съхранение разполагате, доколко е важно дали се пренася лесно, както и съотношението комфорт-контакт с пода за чувствителните части на тялото – колени, глезени, теме. Ако имате малко място за съхранение, ходите пеша на дълго разстояние до йога студиото и имате нужда от тънка подложка при асаните, вариант за вас е дебелината от 3 мм.

Ако не ви пречи да носите и съхранявате по-тежка постелка, за да си осигурите повече омекоотяване, помислете за премиум йога постелка с дебелина 4,5-6 мм.

Материалът на постелката определя текстурата, прилепването, екологичността, мекотата и издръжливостта ѝ.

Повечето стандартни йога постелки са винилни. По-новите, по-екологични варианти включват натурална и рециклирана гума, юта, термопластичен еластомер (TPE), органичен памук или натурален памук (което означава, че текстилът не е третиран със синтетични добавки по време на производството).

Ако сте алергични към латекс, избягвайте купуването на йога постелки от натурална гума. Ако предпочитате да се придържате към проверената прилепваща постелка, изберете йога постелка от PVC, която издържа на натоварване много години. Мекотата и шок-абсорбентният ефектът варират според различните варианти на материалите, но като цяло PVC и TPE дават най-добра мекота, а ютата най-ограничена.

Текстурата на постелката определя какво сцепление ще имате. Както прилепването, така и текстурата влияят дали и колко ще се приплъзвате при асаните. Текстурата осигурява физическа бариера пред хлъзгането, докато сцеплението се постига при натиска. И тъй като текстурата влияе на сетивата, тя се превръща във важен компонент на чувството за комфорт като цяло.

Текстурата може да бъде избрана според вкуса на дизайнера или да се определя от самия материал – ютата притежава естествена груба повърхност на влакното, докато PVC въпреки леката структурираност на повърхността се усеща по-гладка на допир.

Ако търсите постелка за йога, която не се хлъзга, и искате да избегнете PVC (най-разпространените прилепващи постелки), потърсете от натурална гума, юта или памук, които имат леко грапава, набраздена повърхност. Допълнително набраздената повърхност осигурява отличен захват при асаните, независимо колко потни са ръцете ви или колко натоварена е практиката ви.

Ако гладкостта е от най-голяма важност за вас, PVC постелката за йога е вашият най-добър избор. Но ако държите едновременно на доброто сцепление и имате интерес към по-новите, екологични варианти, направете тест на няколко постелки, преди да изберете. Някои екологични постелки може да ви изненадат колко добро сцепление осигуряват, въпреки че не притежават при допир усещането за прилепване.

Една добре прилепваща постелка предотвратява хлъзгането по протежение на цялото помещение и ви помага

да сте стабилни при прехода от една асана към друга, както и когато задържате позата за няколко секунди. PVC и тези с натурална гума са постелките за йога с най-висока степен на сцепление както към пода, така и към дланите и стъпалата.

Ако се нуждаете от подкрепа при задържането на позите, но не ви харесват грубите повърхности, може да заложите на PVC постелка. Само помнете, че тези йога постелки прилепват най-добре, когато са чисти. Ако забележите, че дланите ви се хлъзгат, почистете я и тя ще прилепва по-добре.

Екологичност: Като практикуващи йога, ние се стараем да спазваме правилото ахимса – ненасилие. Това ни насочва да помислим за вредите, които нанасяме, когато ползваме материали, които потенциално може да причиняват замърсяване по време на производството на йога постелките, като и когато излязат от употреба. Екологичните йога постелки обикновено са направени от натурална или рециклирана гума, както и от термопластичен еластомер. Такива са и съдържащите юта или памук.

Когато екологичността е важна за вас, избягвайте закупуването на йога постелки от PVC, които се рециклират трудно. Постелките от натурална гума, юта и памук се рециклират по-лесно. Изберете си постелка, която е екологична, с необходимата за вас дебелина и притежава набраздена геометрична текстура, предотвратяваща хлъзгането.

Изберете десена на своята подложка, за да си я харесвате и да ви е приятно да практикувате асаните върху нея. И най-вече – купете такава, която да може да се пере в перална машина. Насладете се!

ЛУНАТА

И през следващите дни и седмици имаме шанс да отделим време за себе си и да се фокусираме върху 24-те часа на лунните фази, когато можем да се разтоварим от тежки храни и да подобрим тонуса и настроението си. Ако пълно денонощие ви се струва непосилно за режим на билков чай, чиста вода, плодови сокове и пресни плодове и зеленчуци, започнете да изграждате навика си, като подмените обичайната вечеря на предишния ден с няколко плода, а на сутринта си направите прясно изцеден сок за закуска.

Първа четвърт 9 септември, 14:50:13 ч.

Пълнолуние 16 септември, 22:06:17 ч.

Последна четвърт 23 септември, 12:57:12 ч.

Новолуние 1 октомври, 03:12:45 ч.

ПОПУЛЯРНА ДЕТСКА ИГРА

РОМАН ОТ БЪРНЕСТ ХЕМИНГУЕЙ

СРЕДНО-ВЕКОВЕН ДВОРЕЦ

ВИД АНТИЛОПА

ВРЕМЕТО В ДАДЕН РАЙОН

БИВШ ЛИБЕРИЙСКИ ФУТБОЛИСТ

БОЙНО ОТРОВНО ВЕЩЕСТВО

ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

ВОДНО ЖИВОТНО

ГЕНЕТИЧЕН МАТЕРИАЛ НА ВСИЧКИ ЖИВИ СЪЩЕСТВА

МУЗИКАЛНА НОТА

РОМАН ОТ ЖОЗЕ АЛЕНКАР

УТАРКА МАНИАК

ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА СМЪРТТА

ТЕГЛО НА ОПАКОВКАТА НА СТОКА

ЖЕЛЕЗОПЪТНА ЛИНИЯ В ГАРА

ПРЕДЯСТИЕ ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ НА ЛУНАТА

ХЪЛМ, БАИР

ЖИЦА ЗА ЕЛЕКТРИЧЕСТВО

НАТРОШЕНИ ЯДКИ С КАРАМЕЛ

СПЪТНИК НА ЮПИТЕР

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

СЕЛО В СМОЛЯНСКО

БОГИНЯ НА ПРАВОСЪДИЕТО

СЛАВЯНСКО БОЙНО ИЗКУСТВО

ПОДПИСНИЦИ

АРОМАТНО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

НАСЕЛЕНО МЯСТО

НАША РЕКА ЗАПЛАЩАНЕ ЗА КВАРТИРА

ГРАД В БРАЗИЛИЯ

РУСКИ САМОЛЕТИ ПОЛОЖЕНИЕ В БОКСА

УРЕД ЗА ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

СОЛИ НА ОКСАЛОВАТА КИСЕЛИНА

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

РЕЧНА РИБА

ГЛАСЕН ЗВУК

ПАРКОВО ДЪРВО

ГРЪЦКИ ОСТРОВ

МУЗИКАЛНА НОТА

ЕЛАСТИЧНА ТЕЛ

БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА

ГЕРОИНЯ НА Д. ДИМОВ "ПЮТЮН"

ЕДИНИЦА ЗА РАБОТА

ГЕРОЙ НА ОМИР "ОДИСЕЯ"

ДАТЕЛЕН ПАДЕЖ

ЧИЛИЙСКИ ПОЕТ

1904-1973

ГРАД В ЮЖНА СЛОВАКИЯ

СРЕДНОВЕКОВНА КРЕПОСТ В СР. АЗИЯ

ИСТОРИЧЕСКИ ЗАМЪК ВЪВ ФРАНЦИЯ

БУЗА /ОБЛ./

ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

МОРСКИ ЗВЕЗДИ

ДИКТАТОР, ДЕСПОТ

СТОЛИЦАТА НА ГАНА

СПОРТНА ЛОДКА

ФИЛМ НА КОНСТАНТИН БОЖАНОВ С ОВАНЕС ТОРОСЯН

МОДЕЛ НА "ФОРД" ПСЕВД. НА А. ЛЕШНИКОВ

ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ

БОЕН ВИК

ИНДИЙСКА КОБРА

ПЕРИОД ОТ МЕЗОЗОЙСКАТА ЕРА

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ

1802-1885

"КЛЕТНИЦИТЕ"

НАЧАЛЕН УЧЕБНИК ЗА ЧЕТЕНЕ

ВОЙНИШКИ СЪДОВЕ ЗА ХРАНА

ПИВО

ГЕРОЙ НА Я. ГОТОВАЦ

ОТ ЕДНОИМЕННА ОПЕРА

ПЧЕЛЕН ПРОДУКТ

ПОЛСКИ ФИЛМ С П. РАКА

ДЕПАРТЕМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

МУЗИКАЛНА НОТА

ДЪРВЕНИ ДУХОВИ

МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

БИВШ ЯПОНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ИГЛОЛИСТЕН ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ

СИМВОЛИ НА МОНАРХИИ

ИНДИЙСКИ ПИСАТЕЛ

1861-1941

АРТИЛЕРИЙСКИ БОЕ-ПРИПАСИ

БИВШ ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ

ПЪТ НА ПЛАНЕТА

БИВШ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ НА САЩ

ГУБЕРНАТОР НА ПРОВИНЦИЯ В ИНДИЯ


УБЕДНОСТ, ДОВЕРИЕ

ЗАРАЗНА СМЪРТНОСНА БОЛЕСТ

МАТЕРИЯ, ПЛАТ

ДАНЪК ВЪРХУ ДОБАВЕНАТА СТОЙНОСТ

При болки в ставите!



РЕЧНИК : АСТЕРИИ, ИНАМОТО, ИРАСЕМА, ЛАНИТА, НАБАБ, НАТАЛ, ТИКАЛЕ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 31:

ВОДОРАВНО: Пазар. Кал. „Тристан и Изолда“. Акари. „Ането“. Ерика. Езеро. Юфка. Барон. Самовила. Мандат. Данте. Манила. Сос. Ибер (Жак). Роб. Анон. Нома. Не. Трик. „Ота“. Ит. Антей. Лавал (Карл Густав). Нектар. Гонококи. „Аква“. Юка. Алез (Жан). Трахома. Скръб. Бензин. Инар (Гюстав). Поаро. Еметин. Астролаб. Ухо. Оси. Ара. Ет. Икономи. Тока. Имов (Георги). Кол. Итил. Злина. Вреди.

ОТВЕШНО: Инат. АЕК. „Граф Монте Кристо“. Инкасо. Квант. АСЕАН. „Мата Хари“. ТТ. Диана. Ороки. Баобаб. Трюм. ЛОТ. „Атене“. Капани. Пиер. Рейка. Обол. Ирод. Са. Юзина. Круиз. Ок. Рох (Жак). Пласт. Оти (Мерлин). Ад. Аерт. Габе (Дора). ОН. Заем. Ореол. Мока. Зомби. Небеса. Раева (Илиана). Клозети. Крина. Акини. Ир. Каолиново. Знаме. Ар. „Ало такси“. Род. Лик. Анали. Нрави.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

Световните квалификации почват без очаквания, но само на пръв поглед

Валентин МАРИНОВ

Започват световните квалификации за световното по футбол през 2018 г. в Русия. Сякаш никой не ги чака. Няма треска за билети, вглеждане в програмата, сметки, планове... Ако има вълнение, не е заради българския тим, а заради съперниците. На „Васил Левски“ ще дойдат големи отбори - Франция, Холандия и Швеция, като особено в първите две селекции има куп звезди.



Националите дават все по-малко автографи

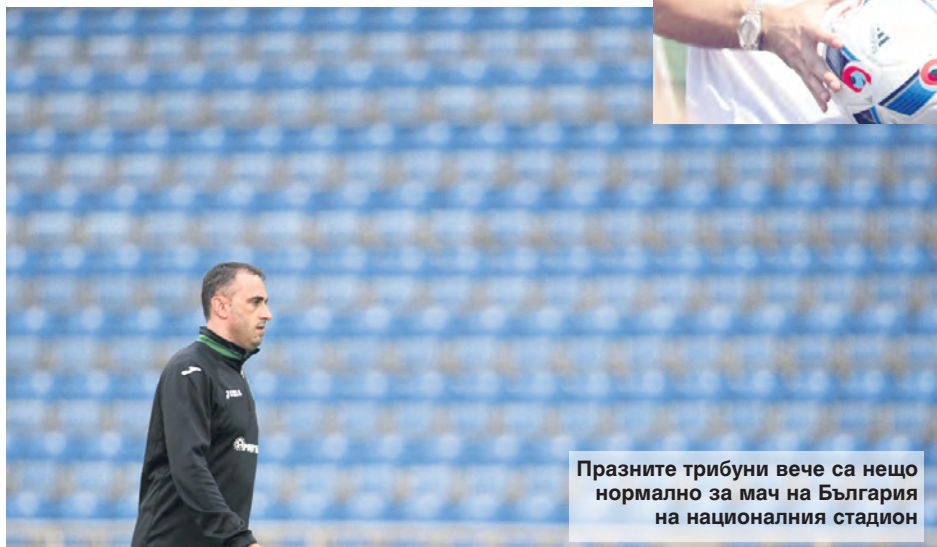
си, нека не си кривим душата. Дори през 70-те и 80-те години примерно, когато по-често играеха на световно и имаше доста повече какво да се види по ста-

дионите. Тогава проблемът беше, че националите нямат победа на мондиал.

Което ни отвежда към самите квалификации. Сега класирането

дори не е цел, а някаква химера за хората, които се занимават с футбол и го следят. Ще гледаме „мач за мач“, както гласи едно от най-разпространените клишета в средите на любимата игра. Все още можем да очакваме четири победи срещу Люксембург и Беларус, въпреки че не бива да се правят драми, ако допуснем някой хикс, защото и там вече ни изпреварват.

А ако успеем да вземем нещо от останалите три тима в групата - ще бъде успех. Епизодичен, но успех. Четвъртото място в групата отново изглежда да най-реално. Толкова може да предложи в момента лицето на българския футбол. Изоставен и хулен от всички.



Празните трибуни вече са нещо нормално за мач на България на националния стадион

Дори с „Лудогорец“ не е точно така - феновете на отбора и „хейтърите“ тръпнат да видят какво ще стане, дали „орлите“ ще продължат напред, могат ли да откопчат нещо отнякъде.

С националите не е така. Те са отписани. Не са се класирали на финали на световно от „Франция '98“, а въобще на голям форум от „Евро 2004“. Няма звезди в големи европейски клубове, а каквото качествено има в нашето първенство, идва от чужденците. Почти винаги.

От години обаче отношението към футбола в България е същото като към останалия спорт, с изключение само на мъжкия национален отбор по волейбол. Видяхме го и по време на олимпийските игри в Рио.

Българинът не познава спортистите, но чака медали от тях. Той не ходи на лека атлетика, не знае къде и как се готвят гребци и каякари, кара на спомени за боксьори и борци, набежда гимнастички, но въпреки това иска много от тях. Брои премиите им и бюджетите

за подготовка, но няма да направи така, че собственото му дете да тренира. Дори просто за здраве.

Е, във футбола няма държавни пари, не и за националите и клубовете, а премиите си подси-гурива БФС. Големите, малките - техни са си.

Като погледнеш стадионите - същата констатация като за спорта. Празни са. Дори еуфорията покрай ЦСКА премина, доколкото я имаше предвид неособено чистия начин, по който беше „трансформиран“ клубът, разделил феновете на две.

Следват дежурните оправдания: слаб футбол, какво да ги гледам,

не стават, стадионът е лош, часът е неудобен, ще завали дъжд...

Подкрепа няма. Няма защо и няма за кого - те всички не стават, от собственика до последната твърда резерва.

За сметка на това хейт има. Така както липсват очаквания, изведнъж ще се окаже, че е имало след първата загуба или хикс срещу слабак. И ще имаме нови „издания“ на зловните закачки по социалните мрежи и медиите за чалга футболистите, най-добрите зрители пред телевизорите и т.н., и т.н. Не че някои не си ги заслужават.

Винаги сме се подигравали на футболистите



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

Виталитетна защита VIP

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

ЕКОФАРМ

Food supplement

Lacto4VIP

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕКОФАРМ

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №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



Яна КАСОВА

Олимпийските игри в Рио приключиха преди малко повече от две седмици, но у нас продължават коментарите, които още дълго няма да затихнат. Българските представители, участвали в най-голямото спортно събитие за годината, имаха уникален шанс да се състезават и за рекордни държавни премии. От отбора ни, съставен от 51 спортисти, 16 достигнаха до премиите въпреки предварителните коментари, че няма кой да ги вземе.

Н о колкото и неочаквано да беше, България спечели три медала и още деветима от спортистите ни влязоха в позиции до осмо място, осигуряващи чек от Министерството на младежта и спорта. Общата сума от 1 802 000 лв. заслужиха спортистите и техните треньори.

Медалистите и техните наставници грабват и най-голямата част от държавния пай. Олимпийската вицешампионка в скока на височина Мирела Демирева ще вземе премия от 200 000 лв., а треньорът ѝ - 160 000 лв. Елица Янкова, която извоюва бронз в женската борба, ще забогатее със 150 000 лв., а нейният треньор със 120 000 лв. Момичетата от ансамбъла по художествена гимнастика Михаела Маевска, Християна Тодорова, Ренета Камберова, Цветелина Найденова и Любомира Казанова ще си разделят общо 675 000 лв., а треньорският им щаб - 236 250 лв. Двама борци - Владимир Дубов и Николай Байряков, се наредиха пети и това им осигурява по 30 000 лв., за

България даде премии от 1 802 000 лв. за призьорите в Рио



Грациите ни спечелиха бронза в последния ден на Игрите

седмите позиции на Елис Гури (борба), Ивайло Иванов (джудо) и Невяна Владинова (художествена гимнастика) ще бъдат отпуснати по 15 000 лв. Борислав Новачков и Михаил Ганев (борба), Ивет Лалова (лека атлетика) и Антоанета Бонева (спортна стрелба) станаха осми, а бонусът им е по 10 000 лв.

Да станеш олимпийски шампион за България би ти донесло много по-големи премии, отколкото ако си американец или французин. САЩ дава \$25 000 за злато от Рио, а Франция - \$66 000. Руснаците оцениха титлата на \$61 000. Рекордната премия си осигури Джоузеф Скулинг от Сингапур, който победи идола си Майкъл Фелпс на 100 м бъртерфлай, и излезе от басейна със \$753 000 по-богат. В Топ 3 на тази парична класация са още Индонезия (\$383 000) и Азербайджан (\$255 000).



Мирела Демирева заслужи най-висока премия

За британските спортисти, класирали се втори в подреждането по медали, няма да има и паунд бонус.

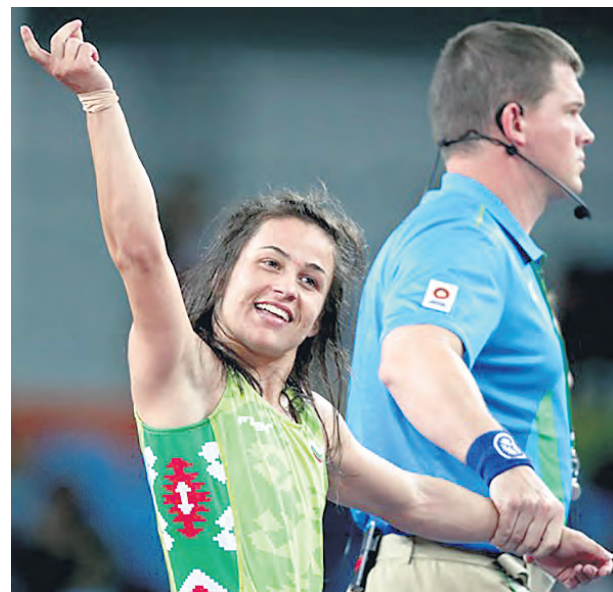
„Четиринайсетте спорта, които изпратиха представители на Олимпийските игри в Рио за последния олимпийски цикъл от 4 г., са получили финансиране с публични средства в размер на 50 млн. лв. - коментира министърът на младежта и спорта Красен Кралев хулите около скъпата подготовка на олимпийците и посредствените им постижения на финансовия фон. - През тези 4 години те са донесли на държавата 191 медала, като 145 са от европейски първенства, а 46 от световни. Конкретно за олимпийската подготовка през 2016 г. атлетите с квоти за Рио - 51 спортисти - са получили финансиране в размер на едва 3 830 246 лв. В периода 2013 - 2016 г. още 17 олимпийски спорта, които не са изпратили спортисти на Олимпиадата, са получили финансиране в размер на 26 млн. лв. За този период тези спортове са донесли 33 медала за България, като 29 са от европейски първенства, а 4 от световни.“

Параолимпиадата започва тази седмица, а България ще бъде представена от седем души

с двигателни увреждания - атлетите Даниела Тодорова (копие и диск), Иванка Колева (гюле и

диск), Радослав Златанов (100 м), Ружди Ружди (гюле и диск) и младият Християн Стоянов (1500 м), Денислав Коджабашев (тенис на маса) и Милена Тодорова (спортна стрелба).

Спортистите възнегодиха, че премиите за тяхното представяне са драстично по-малки в сравнение с тези на здравите им колеги. 50 000 лв. ще бъде измерението на титлата, среброто е оценено на 35 000 лв., а бронзът - на



Елица Янкова отсрами българската борба

Снимки: ММС

25 000 лв. За класиране от 4-то до 8-о място параолимпийците ще получат съответно 15 000 лв., 10 000 лв., 8000 лв., 6000 лв., 5000 лв.

Параолимпийците споделиха, че те не се трудят по-малко от колегите си, а подготовката им също е подплатена със солидни финансови инвестиции. Още повече че някои от тях имат нужда и от специализирани протези, за да тренират и да се състезават.

BGathletic.com

УСПЕШНИТЕ БЪЛГАРИ В РИО:

- 2 място** - Мирела Демирева - скок височина, лека атлетика
- 3 място** - Елица Янкова - борба, до 48 кг
- 3 място** - Михаела Маевска, Християна Тодорова, Ренета Камберова, Цветелина Найденова и Любомира Казанова - ансамбъл, художествена гимнастика
- 5 място** - Владимир Дубов - борба, свободен стил, до 57 кг
- 5 място** - Николай Байряков - борба, класически стил, до 85 кг
- 7 място** - Невяна Владинова - индивидуално, художествена гимнастика
- 7 място** - Ивайло Иванов - джудо, до 81 кг
- 7 място** - Елис Гури - борба, класически стил, до 98 кг
- 8 място** - Ивет Лалова - 200 м, лека атлетика
- 8 място** - Антоанета Бонева - 25 м пистолет, спортна стрелба
- 8 място** - Борислав Новачков, борба, свободен стил, до 65 кг
- 8 място** - Михаил Ганев - борба, свободен стил, до 86 кг
- 9 място** - Линда Зечири - сингъл, бадминтон
- 9 място** - Георги Божилов/Християн Василев - двойка скул, академично гребане
- 10 място** - Тихомир Иванов - скок височина, лека атлетика

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 06 до 12 септември

<p>0.99 лв/кг</p> <p>Чушки червени</p>	<p>2.19 лв/кг</p> <p>Банани</p>
<p>4.99 6.89 лв/кг 28% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Краве сирене "Далия"</p>	<p>2.99 4.39 лв/кг 32% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Охладени пилешки бутчета</p>
<p>2.29 2.99 лв/кг 23% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Мляно кафе "Eduscho" Wiener Extra, 250 г + 25 г</p>	<p>6.69 10.69 лв/бр 35% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Препарат за пране "Persil" 20 пранета - гел, прах, 14,15 пранета - капсули</p>