



Унгария
и Полша искат
трансформа-
ция на ЕС

На стр. 10



Представяме ви
проф. Огнян
Бранков, водещ
детски хирург

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 33 (206), 13 - 19 септември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Проф. Георги Райновски, атомен физик:
**Българската
наука е оставена
на доизживяване**

Интервю на Мирослава КИРИЛОВА на стр. 7

Кога можем
да подкрепим
Сърбия
за Европейския
съюз

На стр. 2

Газовият хъб -
поредната
порция
от илюзии

На стр. 4

Сезонът
по морето
се удължава
до края
на септември

На стр. 6

Бум на
магистърски
програми
на английски
у нас

На стр. 8

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.

**„Амбинор Енерджи“ гаде нова
енергия на празничния
велопроход „Царево -
Лозенец - Царево“ по време
на традиционния рибен фест**

На стр. 31



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

Недопустимо е да подкрепяме членство на Сърбия в ЕС, преди да се реши проблемът със Западните покрайнини

Изразената от висшестоящи български политици и държавници „безусловна подкрепа за приемането“ на Сърбия в Европейския съюз налага отново, спешно да бъде поставен на дневен ред въпросът за връщането на Западните покрайнини на България. Те бяха откъснати от територията на родината „по стратегически причини“ по силата на Ньойския договор (1919 г.). На държавата ни са отнети

Царибродска, Босилеградска и Струмишка околия и анклав от територията на Видинска околия и присъединени към Кралството на сърбите, хърватите и словенците. Тази българска територия от 1550 кв. км, 2 града и 122 села през 1947-а по силата на Парижкия договор бива придадена на федеративна Югославия, а не на Сърбия, което към днешна дата (след разпада на федерацията) дава сериозни международни правни осно-

вания българската държава да пристъпи към политически решения и действия за връщане на отнетите ѝ земи. И за ефективна защита на интересите на днешните българи там. Тази своя категорична теза изрази видни учени и интелектуалци от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) с председател акад. Григор Велев, подкрепени от парламентарния „Патриотичен фронт“ и други седем национални патриотични организации.



През 1991 г. с разпада на Югославия ФНРЮ престана да бъде държавноправен субект и съгласно международното право всички подписани от нея договори, вкл. за Западните покрайнини, станаха невалидни, загубили са правна сила. Налице са всички юридически основания българската държава да поиска обратното присъединяване на откъснатите свои територии, останали след 1991 г. де факто в ничия територия, а по-късно (през 1997 г.) „завзети“ пак от Сърбия. Този път чрез специален закон на Скупщината, без никакви международноправни основания, е категоричен акад. Велев, чиято позиция поддържат с правни документи и факти и известни юристи и международно признати авторитети от ранга на Марин Марковски.

Всяка българска държавна подкрепа за безусловно приемане на Сърбия в ЕС при съществуващото положение (с исторически несправедливото и юридически незаконното вземане на Западните покрайнини) граничи с национално

предателство, предупреждават още от БАНИ. По силата на Лисабонския договор: всеки кандидат за член на европейската общност, какъвто сега е и Сърбия, е длъжен да уреди предварително нерешените териториални въпроси със съседните държави. А въпросът със Западните български покрайнини е тежък, нерешен междудържавен и европейски проблем, който не допуска възможност България, редовен член на ЕС, да си позволява подкрепа за Сърбия, преди Западните покрайнини да бъдат върнати на държавата, на която принадлежат.

Българската академия на науките и изкуствата и съекипните патриотични структури планират по темата серия срещи с парламентарно представените партии, с всички държавни институции и всички кандидат-президенти с очакване за позиция и решение по темата за Западните покрайнини. Имат готовност и за предизвикване на референдум, на който нацията да се произнесе.



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.



В епицентъра на медиите

Ако целият дебат за комунизма се свежда до бананите (и кой колко НЕ бил ял по ОНОВА време), комунизъмът с пълно право си е стоял в България толкова време.

Днес прочетох във фейса най-малко пет тъжни спомена за банани във връзка с 9 септември.

Демокрация=Банани?

„Девети септември ми купи палтенце“ (стихотворение от Цветан Ангелов, което на 9 септември се разпространяваше в мрежата) е равно на „Десети ноември ми купи банани“.

Не знам защо изведнъж бананите (липсата им) станаха символ на комунизма. При Маркес те са символ на американския империализъм. Ама и в двата случая онези, които ги ползват, потвърждават марксистката теза „Битието определя съзнанието“.

Леа Коен, e-vestnik.bg

Не трябва да забравяме и тъжната констатация на Горби от 1985 г., че „ако Западът спре, ще ни трябват 15 години, за да го настигнем“. Но „Западът“, мамка му, не спря. Друг е въпросът, че сега с емигрантската драма май търчи и към своята хуманитарна и дори цивилизационна криза. А ние? Ние след 9 септември 1944 г. от малцина богати и доста бедни станахме всички равно бедни. И всички равно равни в бедността си. От тази гледна точка 10 ноември 1989 година трябваше да бъде повратен момент – всички да станем еднакво богати. Сиреч, нещо като новия ни, четвърти поред 9 септември. Да, ама не, както казваше Бочаров! Едни (малцинство) станаха много по-богати, а мнозинството – много по-бедни. Следователно май ни е необходим нов, пети поред 9 септември. Пък на онези, които не спират все още да си празнуват първия – да им е сладко!

Проф. Драгомир Драганов, „24 часа“

Повод за празник ли е датата 9 септември

Събитията, предшествали 9 септември 1944 г., показват историческата последователност в руските, по-късно съветски домогвания да провъзгласят България за свой протекторат.

Денят на комунистическия преврат е мрачна дата, която няма никакви основания да бъде наричана „освобождение“.

Асен Генов, „Дневник“

Девети септември е странна дата в нашата история. Едни си купуват фабрики на осми, други на този ден излизат от земянките. Резултатът е известен. През 1947 година, когато народната власт вече влиза във форма и започва разправа с всички врагове на народа, е проведен първият конгрес на активните борци против фашизма.

Заради партийната тайна и да не се дразнят другите, никой не съобщава официално колко са били тогава богоизбраните. По-късно излязоха информации, че са били около 30 000, подредени в 4 категории – от партизани със стаж в гората повече от година, до ятаци.

Няма нужда да припомним всичките им привилегии. По-късно, тъй като жаждата за повече екстри расте мощно, към аббревиатурата АБПФ (активни борци против фашизма) се прибавя още една буква К – капитализма. Това дава шанса на още една плеяда активни и амбициозни ококорени хора да се присламчат към властта. В края на 70-те години членовете на т.нар. комитет АБПФК са вече 70 000 хиляди, а в средата на 80-те числото им е вече фантастично – 240 000!

Петър Бойчев, „Стандарт“

Датата 9 септември продължава ефектно да действа като сярна киселина в лицата на една беснова група от софиянци, която не смее да си подаде носа извън жълтите павета, за да не стане случайно жертва на хибридна война. Същите използват повода вчера, за да увият Паметника на Съветската армия с траурно знаме. Трудно е да се коментира нещо в тази гигантска тъпотия. Склонността да воюваш с паметници вероятно трябва да влезе в учебниците по психиатрия. Както и фактът, че борците срещу комунизма се увеличават пропорционално на увеличаването на годините от неговото падане. Българските лудости край нямат.

Александър Симов, „Дума“

На 9 септември, както казваха от ЦК на БКП, с решаващата помощ на Червената армия Комунистическата партия беше овластена в България и установи еднопартийна диктатура, смейтайки, че като победителка ще векува в държавата. Нейната власт обаче продължи 45 години. В този смисъл 9 септември е един държавен преврат като събитие, но с последици на обществено-икономическа и политическа революция. Това е радикална смяна на системата.

Акад. Георги Марков, Агенция „Фокус“

Лесно е да напишеш „Прибай Тошо беше по-хубаво“ във Facebook от новия си смартфон няколко дни след като си се прибрал от Гърция и докато гледаш един от 100-те канала на 4К телевизора си. По-трудно е да осмислиш каква огромна глупост си написал.

Днешният празник и изпратените от БСП послания пък са чиста проба подигравка.

Александър Николов, webcafe.bg

9 септември е датата, която в най-голяма степен разделя българското общество и ще продължи да го разделя.

Какво е станало на 9 септември 1944 г. – преврат или революция?

Колко са истинските жертви на терора преди 9 септември? А след това – на Народния съд?

Какви бяха годините от 9 септември 1944 г. до 10 ноември 1989 г. – на подем или на откъсване на България от европейската й същност?

По тези въпроси дори историците трудно спорят безпристрастно. А обикновените граждани имат своята убеденост, основана върху родовата памет. Кое означава само едно – раната не може да заздравее, докато има поне двама души, за които 9 септември не е просто лист от календара.

Красина Кръстева, epicenter.bg

Не бяха направени почтени и искрени изводи за това какво е било през тези 45 години тоталитарен режим. Продължава в България да има силно разделение – на „фили“ и на „фоби“. Една от големите причини това да е така и днес е датата 9 септември. Всъщност съвсем еднозначно – черна дата в българската история. Когато някой каже, че 9 септември е светла дата в българската история, той трябва или да е безсъвестен, или да е откровен мошеник.

Евгений Бакърджиев, Bulgaria ON AIR

ПОСОКИ

Реал-политика



Петър ГАЛЕВ

Малко трудно го схващат, но вече се усеща – политиките ни започват да разбират, че в обществото се формира една активна и много задълбочена прослойка, която следи под лупа всеки техен ход. Не става въпрос за някаква официална организация, нито за диверсионни групи, ако използвам терминология от Студената война. Просто се оформиха неформални лидери на обществено мнение, които реагират незабавно и безпоощадно на всеки опит за грубо или перфидно погазване на правилата в икономическия, социалния и политическия живот. Това е единствената причина за светкавичните оставки, на които сме свидетели напоследък. Така ще е и занапред – презумпцията за невинност важи по отношение на наказателния кодекс, но не и за заемането на високите обществени постове. Там дори съмнението за злоупотреба или нехайство вече е повод за освобождаване на поста. Проблемът е, че все по-малко на брой хора с добра подготовка и морал имат желание да се захващат с политика и управление. Толкова им изглежда прогнила системата (особено съдебната), че не виждат смисъл. Нищо, важното е, че поне умеят и имат куража да казват истината в качеството си на уважавани граждани и експерти. Ясно е, че ще бъдат обвинявани в какви ли не пристрастия и грехове. Народът обаче умее да преценява кое е зърно и кое – плевна. Няма как да не се намери и вариант за почистване на следствието, прокуратурата и съда от несменяеми, но корумпирани и/или направо негодни магистрати. Защото в крайна сметка от там гние ябълката. Всички трябва да са наясно, че поколението, отворено от липсата на правила и справедливост, един ден ще намери начин да си върне държавата. Началото е поставено.

СТОП КАДЪР



На 8 септември 2016 г. в Централния военен клуб в София беше премиерата на книгата „Президентът Петър Стоянов. Преговор на историята“. Присъстваха държавният глава Росен Плевнелиев, Тодор Кавалджиев – вицепрезидент при мандата на Петър Стоянов, както и десетки популярни лица, политици, журналисти, общественици и приятели на президента Стоянов

Какво означава за България проектът за газовия хъб „Балкан“?



Томислав Дончев, вицепремиер по икономическата политика

Ролята на транзитър е ключова за националната ни сигурност

Проектът за газовия хъб „Балкан“ не е мислен като вид компенсация или опит да се задейства „План Б“ във връзка със спрения „Южен поток“. Това е нещо качествено различно. Разликата тук е, че когато мобилизираме газ от различни източници, имаме шанс за конкурентен пазар. Всички предварителни проучвания показват, че така, както е разработен проектът, в него има икономическа логика, той остава витален и икономически обещаващ, без значение дали се реализират други енергийни проекти. Както потвърдиха и колегите от ЕК, реализацията на проекта за газовия хъб не е в зависимост от който и да било

друг проект. В ситуация, когато се правят опити страната да бъде заобиколена, запазването на ролята ѝ като транзитър на природен газ е ключова за националната сигурност. Имаме всички основания да сме подозрителни, когато по една или друга причина, заради несъответствие в законодателството или геостратегически трусове има опасност България да бъде заобиколена. Руската страна е поканена за тристранни разговори „България - ЕС - Русия“, където да бъдат изчистени детайлите, и ако вижда своя интерес, може да участва. Хъбът като инфраструктура и като търговска платформа може да

съществува и без допълнителни доставки на руски газ, но би бил по-атрактивен и по-рентабилен с допълнителни количества, снабдявани през Черно море. Аз се съмнявам, ако някой има полза, да пропусне. Приоритетите, от които ще се води правителството при реализацията на хъба „Балкан“, са сигурността на доставките, цената и запазването на ролята на България като транзитър. Поне 2-3 правителства ще имат възможност да работят по този проект, той не трябва да бъде изцяло публичен, а да бъде пазарен. И който иска да купува, да транзитира, трябва да бъде привлечен в нарочно дружество.



Илиян Василев, енергиен експерт

Това е поредната порция от илюзии

Хъбове има в страни със значителни потребления - Британия, Холандия, Италия, Германия. При нас най-близо е Баумгартен - но там има ОМВ, която е най-голямата компания в региона. Това не е антипатриотично, а реалистично. Защото подобни гранд идеи гълтат огромни пари и накрая се оказваме с дълг. Питам дали някой е направил cost - benefit анализ, но истински независим, а не обслужващ определено политическо мнение. Всички правителствени ръководители на съседите и шефове на съответните национални компании ще питат - откъде накъде ще купуваме газ от Варна, след като можем да го

купим на ВПГ терминал? Къде са ни адекватно развитите капиталови и финансови пазари, които са готови да обслужват подобни сделки в газовия ни хъб? Къде ни е газовата борса, с доказаните ликвидни количества търгуван газ и много играчи? Къде са ни националните играчи, които имат капацитета и търгуват на газови борси, и могат да осигурят достатъчно натоварване на газовия ни хъб?

И знаете ли кое е гениалното на Борисов - изкара, че идеята за газов хъб е на Иван Костов. И сега всички ще коментират Костов, а той ще остане на завет, както и шефовете на енергийните дружества и всички

други, които всеки божи ден ни предлагат поредната порция от гранд илюзии, докато не си свършим обикновената нормална работа и така да си усилим позициите. Ползите на България няма да дойдат от упоритото преследване на гранд идеи поради липса на самочувствие или реални познания - а от ежедневната работа в преследване на реално постижими малки цели, които всеки ден ще ни правят по-уверени и по-богати. Дали това е най-добрата възможност да похарчим 2 милиарда евро? Не само не мисля, но и съм убеден. Защото идеята е лоша и защото нямам никакво доверие на хората, които ще ги харчат.



Юлияна Корнажева, журналист в БНР

Ползи може да има, стига идеята да се осъществи

Ако вземем една чужда дума, намерим гръмко име, наместим Европейската комисия, резултатът, който можем да получим, е хъб „Балкан“. Амбициозен проект с несъвсем ясно аргументирана нужда от него и с недокрай ясно финансиране. Проектът е за газоразпределителен център, до който беше обявено, че ще идва газ от поне пет държави. Едната от тях - Русия, не изпрати свой представител на инвеститорската среща, която организира нашата страна, за да представи проекта. От останалите синьото гориво трябва да дойде по съществуващи все още само

като проекти газопроводи и да влезе на територията ни през все още липсващи газови връзки (изключение може би прави съществуващата газова връзка с Гърция). Изграждането на газоразпределителния център се предвижда да бъде осъществено от ново търговско дружество, дъщерно на „Булгартрансгаз“ ЕАД, в което инвеститорите могат да получат до 50% от акциите му. Така стигнахме до създаването на проектна компания. И до израза, че ако искаш нещо да не заработи, създай работна група. Проектни компании бяха създадени за газопроводите „Южен поток“ и

„Набуко“, петролопровода „Бургас - Александруполис“, хидроенергийната каскада „Горна Арда“. Проекти, кой преустановен, кой замразен, кой стигнал доникъде, за които са изхарчени много, ама много пари. Разбира се, всички се надяваме лошите примери да спрат дотук и сред тях да не се присъедини и проектът за бъдещия хъб. Иначе ползи от него страната ни би могла да има, стига газовият хъб да не остане странна чужда дума с гръмко име.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Между компаниите и университетите трябва да има диалог



връзка между бизнеса и хората, които правят образователните програми, така че образователните програми да бъдат максимално доближени до изискванията на бизнеса. И трето, като граждани, трябва да държим на ефективното изразходване на парите за образование.

- Как специалностите в университетите могат да се свържат с интересите на бизнеса?

- Това става, като бизнесът води диалог с ВУЗ, с който има пресичане на интересите и на материята, с която се занимава. Бизнесът може да помогне на университета да структурира програмите си така, че да му вършат работа. Това може да са програми за допълнително обучение, не непременно много

сложни, многогодишни и тежки. Възможностите са безкрайни - програми за подобряване на квалификация, дори общи изследователски програми за разработка и развитие на нещо. Не мисля, че този тип дейност трябва да се централизира. Безсмислено е държавата да хвърля един куп пари с надежда, че някъде нещо ще се случи.

Ако има сектори в икономиката, които изпитват глад на кадри, те трябва да се свържат с университет, който предоставя знание в подходящия вид. Много често това знание просто го няма или ако го има, не е тук, а някъде в Европа. Да се създадат добре квалифицирани кадри е въпрос на системна работа, в която едните стимулират другите и взаимно доказват полезността си. Това не става с декрети, програми и помощи, а става с предприемчивост, активност, интелект и добри намерения.



С Левон Хампарцумян, главен изпълнителен директор и председател на Управителния съвет на УниКредит Булбанк, разговаря Мирослава Кирилова

-н Хампарцумян, какви според Вас са недостатъците на висшето образование в България по отношение професионалната подготовка на младите хора?

- Не бих обобщавал за висшето образование като цяло. По-скоро въпросът е до каква степен младите хора се ориентират към образование, с което биха се реализирали относително лесно и изгодно. Качеството на образованието е една-та страна на въпроса, другата е насоката на образованието. Когато става дума за технологични специалности, които са в сфери, развиващи се изключително бързо, човек трябва да е готов да учи цял живот. Дали тези възможности съществуват, дали са оптимизирани, това е световен проблем, не само български. До голяма степен е и лична отговорност на всеки да продължава своето развитие. Не може да обвиняваме образователните системи, по-скоро трябва да има лична инициатива и разбиране, че нещата се развиват. Едно време получаването на висше образование в дадена сфера беше почти 100-процентова гаранция за жизнен успех, днес вече не е така. Има

хора, които са предприемчиви и успешни, без непременно да имат формалното образование. Тук не говоря за мутренски кариери, а за хора, които всички познаваме, на които университетът им е станал тесен и са започнали да правят много успешни неща в световен мащаб.

- Разминават ли се интересите на бизнеса и на абсолювентите?

- Те не се разминават. Отговорният бизнес прави така, че да влияе върху подготовката на абсолювентите в различните нива на образование, така че те да бъдат подготвени за това, което ще се търси. Понякога и бизнесът не може много ясно да си планира нуждите за 5, 10 или 15 години напред. Затова е много важно младите хора да получат фундамент - един или два чужди езика, математика, физика, компютърни науки за тези, които ще се развиват в техническите области. А другите, избрали по-либералната насока на образованието, трябва да бъдат с широка обща култура, адаптивни и космополитни. Много важно е младежите да бъдат в състояние бързо да се адаптират към изискванията на работодателя си. Светът е прекалено динамичен, цели про-

фесии изчезват, появяват се нови, понякога дори и най-добрите университети в света не са готови да следват последните технологични тенденции. Много често големите фирми доразвиват и образоват служителите си, и то на изключително високо ниво. УниКредит Булбанк също прави усилия в тази посока. Да хвърляме обвинения, че образователната система не подготвя необходимите хора, просто няма смисъл.

- Какво трябва да се промени в образователната ни система, за да се гарантира професионалното развитие на висшестите?

- Не мисля, че трябва да държим образователната ни система отговорна, камо ли пък да дава гаранции, че някой ще се развие. Образователната система просто е инструмент, който всеки използва по-добре или по-зле, за да постигне целите си и максимума на възможностите си.

- Как може да помогне бизнесът?

- По много начини. Първото нещо, с което вече помага, е, че плаща данъци, благодарение на които се финансира образователната система. Другото е, че трябва да има изградена обратна

Забавление вкъщи и в движение!

TV 130+ канала
@ 100 Mbps
TV GO 45 канала
мобилен телевизия

27⁸⁰
лв./мес.
**ЗА ЦЕЛИЯ СРОК
НА ДОГОВОРА**



Промо цената на пакети Duo: Net+TV и TV GO Start е 27.80 лв./мес. и важи за целия срок на договора при сключване на нов или преполюване на съществуващ договор, до чийто изтичане остават не повече от 3 месеца, за нов 24-мес. срок. Посочените параметри се получават при добавянето

VIVACOM

към Duo: Net+TV на gon, nakemu +TV Extra, +FiberNet 80, +Smart SD. След изтичане на промоционалния период се заплаща стандартна цена за всяка от услугите. Офертата важи до 30.09.2016 г. и при наличие на техническа възможност. Повече информация на www.vivacom.bg

- Това лято за първи път от години сезонът ще е по-дълъг

Септември ще е без отстъпки по морето

Тази година през септември в по-големите курорти по Българското Черноморие няма да има сериозни намаления на цените както в други години. Това прогнозира проф. Стоян Маринов, член на управителния съвет на Варненската туристическа камара.

Причината е във високата посещаемост на морето тази година, която ще продължи и през деветия месец от годината, като много хотели отново ще бъдат запълнени на 100%.

„Повечето от качествените хотели, които са на първа линия, са заети почти на 100%, така че българи, решили в последния момент да изберат родното Черноморие, може би няма да намерят това, което търсят“, обясни проф. Маринов, цитиран от агенция „Фокус“.

Липсата на сериозни намаления ще засегне не само българските, но и чуждите туристи, тъй като търсенето на България като дестинация тази година е по-силно. Едва в началото на октомври може да се очакват по-сериозни отстъпки в цените, но тогава посетители ще има предимно в първите две седмици на месеца, и то ако метеорологичните условия се запазят без съществена промяна. По същото време обаче се засилва интересът към планинските курорти и посетителите там започват да се увеличават. Фести-

валите и другите културни събития също крият сериозен потенциал за привличане на туристи, каза проф. Маринов.

Много от посетителите на културни фестивали обаче

това лято се оплакват от липсата на подходяща туристическа инфраструктура.

Софийската опера например реши през юли да организира фестивал „Опера на върховете“ на Белоградчишките скали. В продължение на 3 дни там бяха изнесени спектакли на „Турандот“, „Тоска“ и балета „Лебедово езеро“, съчетани с перформанси по музика на Вагнер в пещера „Магурата“. Неочак-

вано доброто посещение – и трите вечери местата бяха запълнени до последното, обаче предизвика вълна от коментари в социалните мрежи, че регионът няма никаква подготовка да посрещне по-масово посещение въпреки претенциите, че Белоградчишките скали са национален туристически обект.

Много от посетителите е трябвало да ходят чак до Видин, за да се хранят,

защото заведенията в Белоградчик са по-малко от пръстите на едната ръка и са, меко казано, доста непретенциозни.

По същата причина повечето меломани е трябвало да нощуват във Видин и само пускането на специални автобуси, уговорени между Софийската опера и кметството в Белоградчик, им е позволило да присъстват на всички представления. Разполагащите с коли пък не можеха да скрият недоволството си от пътищата в региона, който е един от най-изостаналите в България.

В този смисъл 18-процентният ръст на туристите в България това лято може и да не се окаже съвсем устойчива тенденция

и догодина да се превърне в спад, смятат експертите. Защото причината за засиления поток това лято беше невъзможността да се почива в съседна Турция, но никой не знае дали това ще продължи и през лятото на 2017 г. От друга страна, Гърция е 12-ата страна в света с най-дълга брегова линия и разполага с на практика неизброими плажове.

Ако един българин се е заклел да не ходи повече по нашето Черноморие, може всяко лято да почива на различни плажове в южната ни съседка и един човешки живот да не му стигне да обходи всичките.



Какво трябва да предлага хотел „пет звезди“?

Дългият уикенд в началото на септември почти докара до истерия две категории хора у нас – предпочитателите да отидат на морския бряг в Гърция и онези, които по никакъв начин не желаят да се разделят с родното Черноморие. Между двете групи прехвърчаха искри във Фейсбук и в различни блокове. Най-вече по отношение на качеството на обслужване в хотелите и заведенията на Черно и на Бяло море.

Хубаво е обаче да се знаят някои основни неща по отношение на изискванията за заведения с „четири звезди“ и с „пет звезди“, които са описани доста подробно в наредбата за категоризация, за да не останат хора с неоправдани очаквания.

Най-актуалният такъв документ е от 17 август миналата година – тогава е публикуван в „Държавен вестник“. Според тази наредба не всяко място за настаняване би могло да получи най-високата категория, независимо от условията, които предлага. Семейните хотели, стаите и апарта-

- Държащите на репутацията си места за настаняване от висока категория правят повече от това, което се изисква от наредбите

ментите за гости например могат да имат най-много „три звезди“. Същото се отнася и за бунгалата, т.е. ако видите категория „пет звезди“ за такова място, значи трябва веднага да го докладвате на Комисията за защита на потребителите. А тя да провери как е направена подобна фалшификация.

Когато бъдете настанени в стаята в хотел с 4 или с 5 звезди, първо пресметнете каква е площта на помещението. Единичната стая в четиризвезден хотел трябва да е поне 16 квадрата, а двойната – минимум 22 квадрата. В петзвездния размерите трябва да са съответно 18 и 26 квадрата. Тези размери би трябвало да са задължителни особено по морето, където повечето хотели са в нови сгради. Защото в центровете на големите градове има исторически сгради, които няма как да се прекроят. В

такива случаи обаче хотелът трябва да предложи допълнителни екстри, които да компенсират маломерността на помещението.

Друго, което можете веднага да установите, са различни предмети от първа необходимост, които трябва да са налични и при 4, и при 5 звезди. Такива са например четката за дрехи в гардероба, гъбата за почистване на обувки и малък сет с игли и конци. В допълнение в петзвездния хотел в банята трябва да има халат за баня, козметични принадлежности за еднократна употреба, сешоар, климатик, сейф и минибар, който трябва да е винаги зареден, а наблизко до него да е поставен лист с ценоразписа на съдържанието. Отделно от това в петзвездния хотел трябва да има кана за гореща вода, разтворимо кафе, различни видове захар и подсладители, като тези неща трябва да

се зареждат по веднъж всеки ден.

В петзвездните хотели персоналът трябва да преглежда стаята по два пъти на ден и да я оставя в различно състояние – през деня завесите се издърпват, така че вътре да е светло, а вечерта се пускат. Освен това държащите на репутацията си 5-звездни хотели правят и допълнителни неща, макар че това не се изисква от наредбата. Например – персоналът може да оставя всяка вечер шоколадов бонбон или друго лакомство върху възглавницата ви, да оставя свежи цветя всеки ден в стаята или по две бутилки минерална вода с две чаши, чиято цена е включена в цената на стаята.

По това се познава дали сте в наистина престижен 5-звезден хотел или просто в място за настаняване, чийто собственик, веднъж сдобил се с категорията, е решил да прави само това, което му изнася.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ



Знаете ли какви може да са състоянията на протонно-неутронната симетрия, какво означава ядрена киралност или квадруполна колективност? Докато за повечето от нас това са съвсем чужди понятия, за проф. Георги Райновски те са научни направления, по които не само е работил, но е постигнал и конкретни резултати. Възпитаникът на ПМГ „Проф. д-р Асен Златаров“, Ботевград, се увлича от малък по точните науки, затова и пътят му продължава през Физическия факултет на Софийския университет. Бързо започва да гради научна кариера. Специализирал е в Дармшат, Германия, бил е постдокторант в университета в Ливърпул, работил е в лабораторията по ядрена структура в университета на Стони Брук, Ню

Йорк, САЩ. Бил е гостуващ учен в Милано (Италия), Истанбул (Турция) и Росендорф (Германия). Ръководител е на катедра „Атомна физика“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Днес с болка разказва, че българската наука е оставена на доизживяване. Затова пък с целия си хъс и енергия работи със студентите, като се надява, че няма да загубят интерес към науката въпреки проблемите с финансирането и липсата на модерни лаборатории. Той се гордее, че българските атомни физици успяват да се реализират на фона на жестока международна конкуренция, правят нови открития, участват в редица интернационални проекти и експериментални програми.

Ядрената физика трудно привлича младите хора

Проф. Райновски, кои са най-сериозните проблеми пред българските ядрени физици?

- Проблемите са комплексни – от недостига на финансиране за лаборатории и научни изследвания, през липсата на мотивация сред младите хора да се развиват в областта на ядрената физика и ниското заплащане на позиции, които изискват сериозна научна подготовка.

- Затова ли тази професия не се смята за престижна от кандидат-студентите?

- Малко са децата, които имат интерес и в същото време притежават достатъчно знания, за да се развиват в една толкова динамична и трудна наука. Трябва да ви призная, че тази година ударихме дъното с броя на кандидатстващите студенти. Обявените места за редовно обучение за всички 12 специалности във Факултета по физика са 124, за момента заетите са 66. И при нас има, разбира се, популярни и търсени специалности като „Оптиметрия“, която намира обаче директно практическо приложение. Най-слабият интерес е към една нова специалност – „Физика на ядрото и на елементарните частици на английски език“. Истината е, че закъсняхме и тя не беше включена в справочника за кандидат-студенти. Надяваме се обаче в следващите години тя да е желана, защото студентите ще имат възможност да овладеят професионалната терминология на английски език, който всъщност е работният език за 100% от международните проекти.

- Водите редица лекционни курсове и имате пряко наблюдение върху младите хора, какво им липсва в подготовката, когато стъпят в университета?

- През последните години виждам как подготовката на много от първокурсниците, преди да влязат в Алма матер, става все по-слаба. С добри математически познания са едва 15-20% от младите хора, които идват от специализирани природо-математически гимназии. Но пък с тях е лесно и приятно да се работи и затова се стараем да ги задържим. Основният проблем за студентите като цяло е да завършат, защото цедката е голяма, но това пък е гаранция за качеството на образованието.

- Признават ли международните научни среди българските дипломи на нашите ядрени физици?

● С проф. Георги Райновски разговаря Мирослава Кирилова

- Експертният потенциал на България от години е международно признат в областта. Под 1% от нашите абсолвенти са безработни. Началната заплата е от порядъка на 1080 лв. Това са данни на рейтинговата система на висшите училища в България, изготвена на базата на данни от НОИ. Това означава, че не са взети данните на нашите студенти от чужбина, които получават несравнимо по-високи възнаграждения.

- Насърчавате ли Вашите студенти да градят кариерата си в чужбина? Каква част от завършилилите катедра „Атомна физика“ избират да останат в България?

- Ако съдя по моето поколение, повече от половината се реализират в чужбина – някои от тях в големите европейски центрове за ядрена физика, други в по-малки изследователски звена основно в Германия и Франция. Що се отнася до първия въпрос – и като баща, и като професионалист искам да посъветвам студентите да не се хвърлят да учат в чужбина само за да излязат навън. Нека се спрат на специалност и направление, в което искат да се развиват, и след това да изберат къде да учат. В България също може да се получи висококачествено образование в различни сфери. Освен това, ако все пак студентите искат да пътуват, има много възможности за стаж и международен обмен. По програмата „Еразъм“ нашите студенти по няколко месеца учат в чуждестранен университет. Имаме чудесни предложения за добре платени стажове в големи научни лаборатории в Европа и по света.

- Заминавате за четири месеца в Европейския център за ядрени изследвания (ЦЕРН) – най-голямата организация в света, която се занимава с физиката на елементарните частици. Какви ще са ангажиментите Ви там?

- От доста време подготвям експерименти на една установка, която се нарича „ИЗОЛДЕ“ и представлява ускорителен комплекс за радиоактивни снопове. В ЦЕРН има множество ускорители. Най-големият е добре известният Голям адронен колайдер, но предназначението му е свързано с решаването на задачи в областта на физика на елементарните частици. Ускорителят сам по себе

си не прави експерименти. За момента българското правителство подкрепя само участието на наши учени в проекта Си Ем Ес – Компактен мюонен соленоид – един от големите детектори на елементарни частици на Големия адронен ускорител в ЦЕРН. Всички други експерименти не се подкрепят от държавата, така че голяма част от българските ядрени физици са принудени сами да търсят чуждо финансиране. Такъв е случаят и с работата ми на „ИЗОЛДЕ“.

- Имат ли подобни изследвания практическо приложение?

Ако съдя по моето поколение, повече от половината се реализират в чужбина – някои от тях в големите европейски центрове за ядрена физика, други в по-малки изследователски звена основно в Германия и Франция

- Със сигурност. На „ИЗОЛДЕ“ например стартира проект, чиято цел е да се синтезират нови радиоактивни изотопи за целите на медицината – за диагностика и за терапия. Върху такива проекти ядрените физици работят съвместно с медици и други специалисти. Ядрената физика намира приложения в много области – помага за разбиране и наблюдение на климатичните промени, за рационалното използване на ядрената енергия, за контролиране на радиационните заплахы и т.н.

- Как към момента се набира чуждо финансиране за участието на български учени в международни проекти?

- Всичко става доста трудно. Най-лесно е да сте направили нещо видимо в съответната научна област и научните среди да ви познават. В българските условия това е трудно. Имаме обаче много интересни и оригинални идеи, които привличат внимание и така оцеляваме. Показали сме, че можем, въпросът е да ни се даде шанс. Затова успяваме да вземем финансиране от чужбина, най-често чрез различни научни фондации и институти за изследвания в

Германия и в Западна Европа. Но това е режим на оцеляване. Ние нямаме потенциал, с който да привлечем повече млади хора. Лошото е, че при участието си в международни проекти не сме равностойни партньори. Когато участваме в една такава колаборация, се очаква да покрием и част от разходите по експериментите.

- Кои са най-ярките постижения на нашите учени през 70-годишната история на катедра „Атомна физика“?

- На практика ядрената физика в България и катедра „Атомна физика“ са основани от Елисавета Карамихайлова – първата жена ядрен физик и хабилитиран преподавател в Софийския университет. През 50-те години започва ерата на проф. Цветан Бончев, която е свързана най-вече с приложната ядрена физика. През 1986 г. екип от нашата катедра съвместно с военните засича радиация след чернобилската авария и се опитва да предупреди обществото. В по-ново време българските атомни и ядрени физици бележат други постижения в областта на радиационната защита и радиоокологията. Така например група от катедрата изследва риска от радоново облъчване (вторият най-голям рисков фактор за рак на белия дроб след тютюнопушенето). Тези изследвания се базират на оригинален метод, при който се изследва компактдиск, престоял поне година в дадено жилище. Поликарбонатният материал на дисковете „улавя“ радон от въздуха. При радиоактивното си разпадане атомите на радона излъчват частици. Те оставят следи в поликарбонатния материал на компактдиските. По броя им на единица площ може да се прецени за това колко е радонът в даденото помещение и съответно какъв е рискът за обитателите. Учени от катедрата имат съществени постижения в редица области – от приложни радиометрични изследвания през Мьосбауерова спектроскопия, фундаментални ядреноструктурни изследвания, компютърно моделиране на квантови системи и физика на елементарните частици до био- и медицинската физика (нуклеарна медицина, методи за образна диагностика).

Мила ХРИСТОФОРОВА

Тази година в българските университети има истински бум на нови магистратури. При това доста от тях вече са на английски.

Стремежът на вузовете ни при все по-увеличаващата се демографска криза е да привлечат млади хора от чужбина, а единственият вариант за това са програмите на чужд език, при това уникални в своята сфера.

Амбицията СУ да привлече студенти с програми на английски заяви още с встъпването си в длъжност ректорът на Софийския университет проф. Анастас Герджиков. Още тогава той заяви, че има няколко специалности, в които вече съществува готовност да бъдат пуснати програми на чужд език, които ще привлечат студенти от Европа. Първата от тях е в Стопанския факултет и се нарича „Приложна иконометрия и икономическо моделиране“, като очакванията са в нея да постъпят студенти не само от България, но и от други европейски страни.

Бум на гърците има пък в програмата по педагогика на английски.

Поначало педагогическите ни специалности привличат все повече млади хора от южната ни съседка, поясниха от СУ. Тази година те ще могат да учат и в магистърската програма „Образователни науки и интеркултурно възпитание“. Интересна е и друга магистърска програма, която факултетът обявява заедно с Богословския, макар и на български – „Църковно социално дело“, която съчетава обучение от две области – теология и социално дело. Две магистърски програми на английски предлага и Философският факултет, като едната от тях е по публична администрация.

Математическият също има програма по логика на английски език,

а във Физическия на него може да се учи „Термоядрен синтез и плазмени технологии“. Университетът има и съвместна програма с френски университети, която дава възможност да се получат двойни дипломи – българска и френска. Преподаването се води изцяло на френски език, а нашите студенти учат за определен период от време в Лил. Като цяло кандидатите за СУ могат да избират от над 400 магистърски програми, казаха от университета.

Програма съвместно с чуждо висше училище много успешно върви и в УНСС,

откъдето можеш да излезеш с диплома на британски икономист. Тя се прави заедно с университета Нотингам Трент и е с продължителност четири семестъра, като първите два семестъра са в УНСС, третият

– в университета Нотингам Трент. Четвъртият семестър, в който има задължителен стаж и подготовка на дипломна работа, може да бъде по желание в България или Великобритания. Обучението е на английски език, по английски стандарти и в малки групи. Завършилите получават диплома за магистърска степен и от двата университета, която е равностойна на придобитата магистърска степен във Великобритания. През август програмата получи изключително висока международна оценка и беше ревалидирана за нов тригодишен период.

УНСС предлага и магистърска програма, която е единствената в света.

Това е „Икономика на отбраната и сигурността“ със специализация „Ядрена сигурност“. Тя е резултат от споразумение за сътрудничество в областта на образованието и научните изследвания между УНСС и Международната агенция за атомна енергия (МААЕ), подписано през 2014 г. от ректора на УНСС проф. д.и.к.н. Статев и генералния секретар на Агенцията – Юкия Аmano. Програмата има интердисциплинарен характер, като основната ѝ цел е подготовката на висококвалифициран ръководен състав за нуждите на ядрената сигурност. Тя е четирисеместриална, а преподаването е изцяло на английски език. През миналата година бяха записани десет студенти от седем страни – България, Буркина Фасо, Замбия, Ирак, Йордания, Нигерия, Ливан, част от които са стипендианти на МААЕ. Сега кандидат-магистрите от

чужбина са близо два пъти повече от миналата година. Очаква се кандидатите от България също да са повече, като през първите два семестъра те могат да се обучават в държавна поръчка.

Сред новите програми една от най-търсените е свързана с валутните пазари –

„Теория и практика на валутната търговия“. Специалността „Икономическа социология и психология“ със специализация „Бизнес социология и психология“ също е нова. Тя има интердисциплинарен профил и ще създава възможности за изследване, анализ и оценка на сложни и взаимосвързани социални, икономически и психически явления.

В Нов български университет тази година ще има 12 програми на английски и по една на руски и френски език. Най-много студенти се обучават в програмите „Бизнес администрация“ (дистанционно обучение), „Управление и развитие на човешките ресурси“ (на български и английски език), „Финанси“, „Счетоводство и одитинг“ и „Управление на проекти по информационни технологии“.

Уникални за България са програмите като „Аерокосмически изследвания на околната среда“,

„Дизайн на електронни издания и уеб сайтове“, „Международни бизнес комуникации“ (на английски език), „Стратегическо лидерство“ (на английски език), „Киберсигурност“, „Театрално изкуство и общество“,

„Лингводидактика“.

Висшето училище по застраховане и финанси (ВУЗФ) има съвместна програма с университета в Шефийлс, която също дава българска и британска диплома. Обучението у нас обаче е на далеч по-ниски цени от тези във Великобритания и това я прави много атрактивна не само сред българските кандидати. Тази година ВУЗФ пуска и няколко нови програми съвместно с бизнеса. Заедно с една от големите ни банки е направена програмата „Банков мениджмънт и инвестиционна дейност“.

Основната цел на програмата е да отговори на нуждите на икономиката от практически ориентирано образование,

базирано на съчетание между утвърден и съвременен бизнес с академичен опит и експертност. Лекторите ще бъдат хора с доказан опит в банковото дело, като идеята е те да споделят и личния си опит пред участниците в програмата. Тя гарантира усвояване на практически умения в областта на организацията и управлението на банковата дейност, предоставяне на пълно банково обслужване на различните пазарни сегменти, управлението на финансовите рискове и проблемни активи, банковите и финансовите системи, електронните борси.

Магистърската програма „Бизнес мениджмънт и планиране в строителството“ пък се прави съвместно с една от големите строителни фирми у нас, която има и своя академия.

Тя дава възможност

инженерите да наваксат пропуските в своите знания в областта и на мениджмънта,

тъй като отлично подготвен инженер не означава на всяка цена и отлично подготвен и ефективен ръководител. Тази програма подготвя за това как се управляват и планират ресурсите при изграждането на голям строителен проект, как се координират дейностите в практиката, как се сформира екип, какви са правилата, гарантиращи ефективно управление на финансовите потоци.

Магистърската програма „Бизнес анализ и ERP системи“ пък е първата по рода си у нас, фокусирана изцяло върху бързо развиващия се сегмент на системите за управление на бизнеса. С нея студентите стават не програмисти, а специалисти по внедряването, управлението, продажбата и развитието на такива софтуерни решения. Става дума за професии, които ще стават все по-търсени през следващите години.

Като цяло прави впечатление стремежът на всичките ни университети да предлагат магистратури, направени съвместно с бизнеса, така че той да има възможност да си „поръча“ кадрите, които ще се подготвят. В Техническият университет, както и в Химикотехнологичния, също има доста подобни специалности, които понякога се правят директно с компании – особено в областта на компютърните системи. Това е и начин бъдещите магистри да се срещнат с бъдещите си работодатели още на студентската скамейка или по време на стажове.

Бум на магистърски програми на английски



Много хора, като чуят, че някои професии са застрашени от инвазията на роботите, си представят дошлия от бъдещето Арнолд Шварценегер, който, вместо да търси дрехи, обувки или коли, с категоричен тон казва: „Нужна ми е твоята длъжност“. Според работещите в сферата на високите технологии обаче представителите на някои професии, като сътрудници в колцентрове, пекари, мениджъри в туризма или заварчици, имат пълно основание да виждат бъдещето си по подобен начин. И да се опасяват, че скоро функциите им ще бъдат иззети от роботи.

В крайна сметка мит или реалност са твърденията, че „бездушното желязо“

ще замени човешкия труд

През 2014 г. американският професор Джоузеф Стиглиц публикува изследването си „Иновации и безработица“. Между другото Стиглиц не е кой да е, а носител на Нобелова премия по икономика за 2011 г. Една от целите на поредното му проучване е да опровергае мита, че новите технологии ще подобрят живота на всеки човек.

„Само ни се струва, че мощният производствен потенциал ще направи всички хора успешни. На практика винаги има победители и губещи – пише професорът. – Иновациите намаляват потребността от неквалифицирана работна сила. И заплатите на такива работници падат.“

Освен това естествено расте неравенството. Съкращавайки неквалифицирания персонал, работодателите повишават заплатите на специалистите. А това предизвиква социално напрежение.

„Предшният напредък в технологиите – пише Стиглиц – рязко намали броя на заетите в селското стопанство и в заводите. Но изчезването на едни работни места беше съпроводено с появата на нови отрасли в икономиката, а това означава и нови работни места. Този път това няма да се случи твърди професорът от Колумбийския университет. – Автоматизацията заплашва една от най-надеждните стратегии, към които прибегваха бедните страни, за да привлекат чуждестранни инвеститори. Те предлагаха евтина работна сила. Но интелигентните машини стават все по-евтини и съвършени и все по-често ще заменят човешкия труд.“

Изследване на Оксфордския университет по тази тема е още по-песимистично.

Според прогнозите на експертите роботите ще изгонят на улицата 47 от всеки 100 души. А през 2025 година само в САЩ заради автоматизацията на труда без работа ще останат 22,5 милиона американци. При това заплашени са трудещите се във всички области на икономиката. На първо място са работещите в транспорта и товарните превози заради настъплението на безпилотните влакове, автобуси и автомобили.

Според икономистите в следващите десет години ще започне масово преминаване към автономни машини в различни сектори – в промишлеността, в селското стопанство, в товарния транспорт. Пазарът на тези технологии расте с една трета всяка година.

Ще дадем само един пример, а те са много. Колцентровете на крупните компании активно внедряват програми за автоматизирано обслужване на клиентите. Технологичните иновации вече могат да разпознават реч, да

● **Топ мениджърите, консултантите и учените могат да спят спокойно**



дават съвети и да работят с жалби. Половината пекари и сладкари смятат, че 3D принтерите ще се справят с работата им не по-зле от тях. Между отмиращите професии е и тази на мениджърите в туризма. Доказателство е растящият брой на сайтове за покупки на билети и резервации за хотели онлайн.

Определено експертите са песимистични, когато говорят за внедряването на новите технологии, които неминуемо ще стеснят пазара на ръчния труд. От друга страна,

цялата тази огромна армия от роботи и програми трябва да се управлява, а също така да се поправя и обслужва.

Затова пазарът на труда ще усети глад за нови професионални умения. Какви ще бъдат те? Специалистите вече са определили някои от необходимите за съвсем близкото бъдеще умения, които хората ще трябва да усвоят, ако не искат да останат на улицата без препитание.

На едно от първите места ще е уменията да се бори с промишлена роботехника – в заводите от ново поколение работници почти няма да има. На второ място ще расте необходимостта от програмисти и от хора, владеещи 3D моделирането. Нови ще бъдат и длъжностите, заемани от професионалисти, знаещи как да интегрират всички елементи на завода в единна мрежа. Ще се появят и хора, „администратори на предприятието“, които ще следят „умното оборудване“ правилно да работи.

Но това, че нещо може да бъде автоматизирано, не

Изкуственият интелект ще остави милиони хора без работа

мо да се прояви съчувствие, такт или грижа). Така се получили два списъка. Първият се състои от професии, които ще отпаднат от пазара на труда с вероятност от 80% и повече. А вторият – от професии, които е невъзможно засега да бъдат заменени от изкуствен интелект. Според учените в историята ще останат професиите на счетоводителите, продавачите, касиерите, шофьорите, готвачите, товарачите, сервитьорите, строителите, чистачите и охранителите. Автоматизацията засега не заплашва учени, инженери, преподаватели, лекари, топ мениджъри, журналисти, дизайнери, социални работници, юристи, програмисти.

И още един извод направили Карл Фрей и Майкъл Озбърн: колкото по-сериозен е вашият опит и колкото е по-висока длъжността, която заемате, толкова е по-малка вероятността да бъдете заменени от машина. Например шансът на редактора да запази работата си е с една трета по-висок от този на начинаещия репортер. Така че стремежът към растеж в кариерата се сдоба с още един плюс.

Ако изследванията са правилни дори отчасти, картинката, която се обрисова, съвсем не е оптимистична.

Действително ръчният труд се превръща в атакизъм и постепенно ще изчезва. В Европа безработицата е 10-15% и ще се задълбочава. Една от причините е, че част от професиите вече не са нужни и в крайна сметка стотици хиляди ще се окажат на улицата.

Учените предлагат няколко начина за справяне с бъдещата безработица, но те едва ли ще решат проблема. Най-разпространена е идеята за преквалификация. Но първо, не всички имат желание и сили да сменят професията. Второ – не е ясно за чия сметка ще става тази преквалификация в такива големи размери.

Има и друг вариант, предложен от икономиста Стиглиц. Нека, пише той, държавата да субсидира компаниите, които имат намерение да преминат на пълна автоматизация, защото те често правят това заради високата стойност на труда. Властите ще им заплащат определена сума за всеки работник, когото задържат на работа, и по този начин ръчният труд ще стане изгоден. Но това според повечето икономисти много прилича на утопия. Особено по време на криза. Едва ли идеята да потискаш по подобен начин технологичния напредък ще проработи.

Затова най-добре е всеки да разчита на себе си, да се ориентира навреме към професиите, които имат бъдеще, да се преквалифицира, докато на неговото място не е седнал послушен робот, който нито закъснява, нито взема болнични, нито оправдава махмурлука си с вчерашния рожден ден. (ЖД)

означава, че задължително ще се случи.

Може например готвачи с ниски заплати да бъдат заменени със скъпоструващи роботи, но в това невинаги има смисъл. Роботът също иска грижи, което означава разходи. А е и въпрос за предпочитания. Робот или жив човек ще избере работодателите, когато става въпрос за медицинска сестра например.

Резултатите от изследване на компанията McKinsey показват, че някои традиционни професии просто няма как да изчезнат. Невъзможно или много сложно е да се автоматизират длъжности, които са свързани с управление на хора и тяхното развитие. Топ мениджърите, консултантите и учените могат да спят спокойно. На второ място е творческият труд и професиите, налагащи взаимодействие с доставчици и клиенти. Засега роботите не умеят нито да пишат лирика, нито владеят дипломатичните отношения. С облекчение могат да въздъхнат писатели, журналисти, специалисти по връзки с обществеността, мениджъри по продажби.

В здравеопазването могат да бъдат автоматизирани една трета от задълженията на медицинските сестри, при стоматолозите – едва 13%. Със съвременните технологии ще се разминат и учителската професия: преподаването изисква дълбочина, опит и предполага сложно взаимодействие с хората, на което роботите не са способни.

Футуролозите Карл Фрей и Майкъл Озбърн анализирали над 700 вида специалности.

Всяка от тях те преценявали като креативност, а също така и като емоционален интелект (когато е необходи-

Културна контрареволюция. Така унгарският премиер Виктор Орбан и лидерът на управляващата в Полша консервативна партия „Право и справедливост“ Ярослав Качински наричат плановете си за трансформация на Европейския съюз след вота на британците да го напуснат. Двата централноевропейски лидери са решени да наложат идеите си, за начало представяйки на срещата на върха на ЕС в Братислава конкретни предложения заедно с останалите две членки на Вишеградската четворка – Словакия и Чехия.

„Политиките в Европа са късогледни“, заяви Орбан в характерния си цветист стил дни преди братиславския форум. Заедно с Качински те участваха в публичен дебат за „икономическия патриотизъм“ в Полша. Там двамата демонстрираха вълна от топли чувства един към друг.

„В Унгария казваме, че ако вярваш на някого, значи може да крадете коне заедно“, обръна се Орбан към Качински. А полякът му отвърна: „Има няколко конюшни, включително една извънредно голяма – ЕС, откъдето можем да започнем“.

Приятелството между двамата е странно заради много фактори, като например различните им нагласи спрямо Русия.

Качински е яростен противник на Владимир Путин по разбираеми причини – исторически поляците нямат основание да са влюбени в руснаците. А и според него Москва има пръст в смъртта на брат му Лех в самолетната катастрофа край Смоленск през 2010 г.

Вишеградската четворка поставя диагноза на Европейския съюз

Орбан, чиято политическа звезда изгря едновременно с тази на Иван Костов в България през втората половина на 90-те години на XX век, винаги се е гордял с дисидентството си по времето на комунизма. Сега обаче е сред най-добрите европейски приятели на властта в Кремъл.

Но Унгария и Полша, изглежда, са поели по един и същ път – на, както се изразява Орбан, „нелибералната демокрация“.

В двата бивши съветски сателита се налага пълен контрол върху медиите, посяга се на независимостта на съдебната власт, а ключови индустрии, като банковата например, се деинтернационализират.

За да контрират критиките и нормативно регулираната намеса на евроинституциите за защита на демократичните общоевропейски ценности, Орбан и Качински искат радикална реформа на ЕС. Мантрата им е той да се превърне в т.нар. съюз на столиците. С други думи да се прехвърлят властови правомощия от Брюксел към страните членки и по-конкретно – националните парламенти да имат последната дума за всяка европейска директива. И така един ден центърът на сила и влияние в съюза да се измести от Берлин и Париж на изток.

В катализатор на единството на Орбан и Качински и на не



по-малко националистическите власти в Словакия и Чехия се превърна мигрантската криза. Тя е като манна небесна за Орбан в пропагандната кампания сред сънародниците му срещу статуквото в ЕС.

Той първи издигна миналата година гранична ограда, за да спира пришълците от Близкия изток и Азия, и се обявя за защитник на историческата идентичност на европейците. Преди това се противопостави яростно срещу прокарвания от Германия план за кратно преразпределение на бежанците сред страните членки. И въпреки че успя фактически да го неутрализира, сега се готви за референдум по въпроса на 2 октомври, с който иска да покаже на Брюксел, че унгарците предпочи-

тат решенията на техния парламент да са по-силната карта в играта за европолитиките.

„Черните овце сме вече толкова много, че станаме стадо“, констатира Орбан в началото на кампанията за референдума, която включва огромни билбордове с популистски послания като „Над 300 европейци убити от мигранти“, „Рязък скок на тормоза над жени“ и „Брюксел иска Унгария да приеме цял град с бежанци“.

Засега единственият шанс Орбан да не постигне целта си е унгарците масово да не участват в референдума или повече от половината от тях да пуснат невалидни бюлетини. За това зове слабата и разпокъсана опозиция в Будапеща,

която също плати за билбордове, но с много по-злободневни послания, като „Народът не е глупав“ и „Над 1 милион унгарци искат да емигрират“.

Надеждата на Орбан и Качински е мигрантската криза да помете от постовете им германската канцлерка

Ангела Меркел, френския президент Франсоа Оланд и ръководството на Еврокомисията. В това те виждат втори благоприятен шанс след Брекзит и разбираемо използват момента.

Фактическият лидер на ЕС – Меркел, претърпя тежко поражение на изборите в провинция Мекленбург-Предна Померания, където нейният ХДС бе изместен от позицията на втора сила от антиимигрантската „Алтернатива за Германия“. Канцлерката частично призна, че не е била права да отваря широки обятия за мигрантите. Но не отстъпи от политиката си, въпреки че през есента на 2017 г. предстоят избори за федерален парламент.

Знаково е, че Меркел още не е обявила дали ще се кандидатира за четвърти мандат. Възможно е да се вслуша в предупреждението на историка от Оксфорд Тимъти Гартън Аш. А то гласи, че границата на успеха по политическите върхове е 10 години. И че който се заседи по-дълго, започва да прави грешки. Който и да било – Дьо Гол, Кол, Тачър, а сега и Ердоган, Путин и... иначе прагматичната Меркел.

Втора черна изборна неделя очаква френската левица

Първият тур на президентските избори във Франция е насрочен за 23 април 2017 г. И според прогнозите това ще е черна неделя за социалистическата партия на най-непопулярния досега президент – Франсоа Оланд. По всичко изглежда, че разцеплението сред левницата, причинено от рекордно ниската популярност на държавния глава, ще доведе до повторение на краха от 21 април 2002 г., когато „изненадващо“ Националният фронт за първи път се добра до балотаж на президентския вот.

Преди 15 години социалистите номинираха премиера Лионел Жоспен, убедени, че само той може да победи борещия се за втори мандат в Елисейския дворец голист Жак Ширак. По-малките партии от лявото пространство обаче – независими социалисти, зелени, комунисти, троцкисти, радикали – също надушиха очаквано обръщане на политическия цикъл от десницата към левницата и издигнаха свои кандидати. Общо 16 души се състезаваха за президентския пост.

Целта бе трупане на политически дивиденди на първия тур и щедра подкрепа за Жоспен на балотажа срещу Ширак. Но очакванията не се сбъднаха. Ширак поведе след първото гласуване с 19,88% от гласовете, Жоспен получи 16,18% и бе изместен от втората позиция от основателя на Националния фронт Жан-Мари льо Пен, който взе 16,86%. На балотажа социалистите масово гласуваха „с отвращение“ за Ширак и той победи убедително крайнодесния популист.

Сега социолозите вещаят повторение на историята. Данните им сочат, че Оланд, който упорито не се отказва от опит за втори мандат, ще бъде разбит на първия тур идната пролет. Съгласно 9 сценария с различни комбинации от кандидати той би получил едва 11-15% от гласовете.

Мераклии за Елисейския дворец от лявото пространство вече има още няколко. Сред тях – четирима бивши министри от правителството на Оланд. Най-обещаващ изглежда подалият наскоро оставка от поста министър на икономиката Еманюел Макрон. Неговите шансове се оценяват на 15-20%, а тези на вечния кандидат от Лявата партия Жан-Люк Меланшон – на 10-13%.

Това разцепление означава, че френската левица се лишава от поне

36% подкрепа за евентуална единна кандидатура. И това при положение, че допитванията отреждат на дъщерята на Жан-Мари льо Пен – Марин, „едва“ 29% от вота. А според различните сценарии традиционната десница – Републиканците, би получила 27% или 33%, ако номинира съответно бившият президент (2007-2012) Никола Саркози или бившият премиер (1995-1997) Ален Жюпе.

Първичните избори на Републиканците са насрочени за 20 и 27 ноември и засега шансовете на Саркози и Жюпе се определят като равни – по 34%. Който от тях надделее, най-вероятно ще победи Марин льо Пен на балотажа на 7 май.

МАРКОВСКИ ПО ДЕЙСТВИТЕЛНИ СЛУЧКИ

След необичайно огненото лято и дългото си пътуване „по ръба на морето“ художникът Росен Марковски се завръща в галерия „Сезони“, където от 15 септември ще опъва живописните си платна.



Наименованието на експозицията му също не е обичайно – то гласи: „Марковски по действителни случаи“, и ще събира погледите на ценителите му след средата на месеца. Основен мотив в новите му картини е лятната възбуда от красотата на женското тяло, изведена от различни гледни точки, някои от които са доста впечатляващи и запомнящи се.

Росен Марковски е от групата, наречена от Мартин Карбовски, „Балкански хуманисти“, каквото и да означава това, защото този автор е заклет индивидуалист и едва ли би изтърпял която и да е арт група, колкото и хуманна да е целта ѝ.

Ето какво твърди той за себе си: „Не художникът, а животът му рисува картините. Ако мога да

докосна света около нас, ако допусна малки частици от него в подсъзнанието си, ще оставя отпечатъци от живота си. Вярвам, че изкуството започва там, където свършва съзнателното. Кафе, тютюн и лавандула. Отпечатъци от срещи, контакти и любов. Рисувам това, което живея“.

След продължителното си ходене по ръба на родното море, участия в опияняващи пърформанси и ярки присъствия в различни изложения художникът се завръща с поредната си самостоятелна изложба. Освен платна и рисунки в големи формати в нея са включени и пластики от дърво. До момента творецът има над 45 самостоятелни изложби в София, Пловдив, Варна, Париж, Есен, Прага, Будапеща и др.



БРИТАНСКИ ЛЕГЕНДИ ЗАПОЧНАХА ПЪРВОТО СИ БАЛКАНСКО ТУРНЕ ОТ СОФИЯ

Радиофестивалът „Аларма Пънк Джаз“ на програма „Христо Ботев“ на Българското национално радио навлезе в 16-ия си сезон. И още преди лятото да е изтекло, в столичния клуб „Mixtape 5“ вече се сбъдна мечтата на столичните тийнейджъри да се срещнат на живо с легендите на постпънка от „The Membranes“. От 77 година насам бандата от Блекпул е безспорно една от най-разпознаваемите и едновременно с това една от най-атипичните и отвъджанрови постпънк банди на британската сцена. Фронтменът им Джон Роб навярно ви е добре познат и от удивителния музикален сайт „Louder Than War“, който е едно от редките доказателства, че адекватната музикална журналистика и критика не е мъртва.

Голямото завръщане на „The Membranes“ – след 26-годишна пауза, беше с албума „Dark Matter/Dark Energy“ (2015), песните от който впоследствие претърпяха неочаквано развитие във вариантите с естонски хор, както и в редица ремикси. Ако „концептуален пънк албум“ ви звучи като безсмислица, чуите само „Dark



Matter/Dark Energy“ – това е един от редките примери в звукозаписната индустрия за перфектна симбиоза между суров пънк и атмосферичност, със съответните

разклонения към астрономията и философията, без това да го прави натруфен и да го отдалечава от всеилната енергия на трите акорда.

Първото балканско турне на „The Membranes“ започва именно от предаването на БНР „Аларма Пънк Джаз“. С тях от Скопие пристигнаха момчетата от SIZ, което е съкращение на „Самоуправна Интересна Заедница“, една от знаковите македонски гараж-рок банди от поколението непосредствено след „Bernays Propaganda“.



„ОБИЧ ЗА ГЕНА“ НА ДИМИТЪР СОТИРОВ С ПЪРВА НАГРАДА ОТ МЕЖДУНАРОДНИЯ ФЕСТИВАЛ НА МУЗИКАЛНИЯ ФИЛМ „НИКОЛАЙ ГЯУРОВ“

Музикалният портрет с автор Димитър Сотиров и оператор и продуцент Милена Стойкова е посветен на 75 г. от рождението на Гена Димитрова и припомня знакови изпълнения на великото драматично сопрано на сцени по цял свят, сред които Арена ди Верона, Ла Скала, Метрополитън, Нагоя, София, Неапол, Плевен. Арии и дуети из опери на Верди, Пучини, Маскани и



Обич за Гена

Филм на Димитър Сотиров и Милена Стойкова



Джордано се редуват със спомени за изпълнителката от нейни приятели и колеги – Хосе Карерас, Пласидо Доминго, Фиоренца Косото, Роберто Скандюци, Курт Ридъл, Бруна Бальони, Александрина Милчева, акад. Пламен Карталов, Уго де Ана, Михаил Ангелов, Маурицио Модуньо, Александрина Пендачанска, Анна Томова-Синтова, Лучана Д'Интино. За първи път могат да се видят уникални кадри с Гена Димитрова зад сцената, по време на репетиция с партньори като Никола Мартинучи и Джузепе Джакомини и сред нейни приятели и близки. Показани са и вълнуващи моменти като награждаването на Гена Димитрова и Франко Дзефирели в Торе дел Лаго с Наградата „Пучини“.

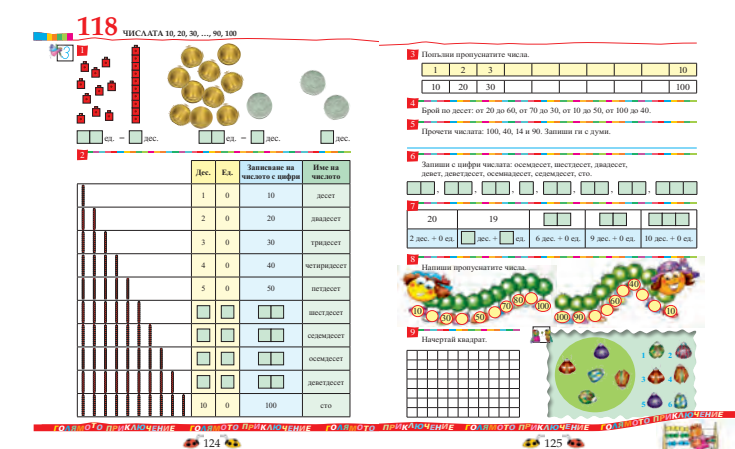
„Просвета“ има решение на проблема нови програми - стари учебници

Издателска група „Просвета“ намери решение на голямото предизвикателство, пред което са изправени всички български учители и ученици в 1. и 5. клас.

● Издателството подготви специални работни материали за всички български ученици в 1. и 5. клас

един от учебниците на издателството, да направят сравнение между тях и за следващата 2017/2018 учебна година да изберат онзи, който е най-подходящ за техните деца.

За първокласниците материалите са по математика, околна среда и технологии и предприемачество. По математика липсващите уроци по смятане от 20 до 100 са в две отделни тетрадки: така както са в учебника на Юлияна Гарчева и Ангелина Манова и както са в другия учебник – на Владимир Ангелова. По околна среда в една тетрадка са поместени липсващи уроци, избрани и от трите проекта за учебници – на Лиляна Найденова, на Димитрина Гетова и на Емилия Василева. В тетрад-



Математиката на „Просвета Плюс“ с автори Владимир Ангелова и Радка Топалска въвежда по забавен начин първолаците в света на числата

ката по технологии и предприемачество са включени уроци от двата проекта – на Георги Иванов и на Любен Витанов.

В 5. клас има готови свитъци с липсващите уроци по география и икономика (от учебниците на Стела Дерменджиева и на Люсила Цанкова), по български език (от трите проекта за нови учебници – на Весела Михайлова, на Татьяна Ангелова и на Милена Васева), по литература (от двата учебника – на Албена Хранова и на Весела Михайлова), по човекът и приро-

дата (от учебниците на Мария Кабанова, на Виктор Иванов и на Мая Гайдарова) и по математика (от трите учебника – на Пенка Нинкова, на Снежина Матакиева и на Татьяна Аргирова).

Всички тези работни материали ще бъдат на чиновите на децата за началото на новата учебна година.

„Вложихме много труд и средства за този жест, но го правим с радост – приемере го като израз на обич към нашите деца. И като знак за уважение към българските учители“, е коментарът на главния редактор на издателство „Просвета“ г-жа Кина Андреева.

Новият проект за учебник по български език за 5. клас на „Просвета“ с автори Весела Михайлова и др. е изцяло по новата учебна програма



А именно – през сега започващата учебна година е задължително да се преподава по новите учебни програми, но нови учебници няма. С изключение на история и цивилизации за 5. клас се предвижда новите учебници да влязат в употреба едва през следващата 2017/2018 учебна година.

Така учители и ученици ще трябва да се справят със сега действащите учебници, в част от които има сериозни несъответствия с новите програми. Най-често липсват важни уроци. Например в сегашната математика за 1. клас липсват уроците по смятане по десетици от 20 до 100. Досега това се учеше във 2. клас. В 5. клас пък липсват над 15 урока по география –

уроците за континентите Африка и Антарктида, които се изучаваха в 6. клас.

„Просвета“ реши проблема, като подготви работни материали, покриващи най-големите празноти между старата и новата програма. Те ще бъдат предоставени безплатно не само на всеки учител, но и на всеки български ученик – на всеки първолак и на всеки петокласник.

Тези образователни материали са на базата на новите проекти на издателска група „Просвета“ – учебниците с логата на „Просвета“, „Просвета Плюс“ и „Просвета АзБуки“.

Така учителите, от една страна, могат спокойно да запълнят липсващите празноти, а от друга – да изпитат на практика как работи всеки

Една ПРОСВЕТА. Четири марки. Защо?

Издателска група „Просвета“ внесе за одобрение в МОН по два или дори по три проекта за учебници по всеки предмет за 1. и 5. клас – три букварчета и две математики за първи клас, две географии и три учебника по човекът и природата за пети клас и т.н.

Защо толкова много? Нали учебната програма по всеки предмет и за всеки клас е една и съща?

Програмите са едни и същи, но децата не са. Те са различни като индивидуални потребности, способности и интереси, като мотивация и амбиции – собствените и на родителите си, на околната среда. Право и задача на учителя е да подбере най-добрия учебник конкретно за своите деца.

Затова екипите на „Просвета“ са създали и различни учебници – макар всеки от тях стриктно да следва програмата и да дава пълния обем задължителни знания, те са различни по използваната методика (по

подхода, начина и реда на поднасяне на основния материал, по подобрени примери, задачи и упражнения и др.). Различни са, разбира се, и като илюстрации и оформление.

Именно за да се ориентират учителите, родителите и децата, издателската група използва три отделни логата:

С логото „Просвета“ са обозначени учебници, които изчерпателно и на разбираем език поднасят на децата всички задължителни познания по съответния предмет. Те гарантират на учителите резултатност, на учениците – устойчиви постижения, а на родителите – сигурност, че децата им са знаещи, можещи и успяващи.

„Просвета Плюс“ е новата марка в семейството. Тя обединява учебници, предназначени за амбициозни учители и ученици (а те съвсем не са малцинство!). Съдържанието отново

е поднесено леко и интересно, като се търсят модерни и разнообразни методически форми за усвояване на необходимите знания и умения.

„Просвета АзБуки“ пък предлага най-добрите и доказани в досегашната практика учебници, преработени и допълнени съгласно новите програми. Тези учебници са познати, желани, харесвани и обичани от учители и ученици.

Общото между трите линии – на „Просвета“, „Просвета Плюс“ и „Просвета АзБуки“, е изключително прецизният подбор на автори, художници и редактори; внимателното и съобразено с възрастта на децата изграждане на всяка урочна единица; лекото, ясно, интересно и същевременно изчерпателно изложение; и разбира се, пълното съответствие с учебната програма.

Но има и четвърта марка –

„Просвета Либри“. Под нейното лого пък се правят образователните ресурси на бъдещето – електронните учебници.

А електронен учебник има към всеки печатен. За да се уверите със собствените си очи каква е разликата – вижте на www.prosveta.bg.

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.bg, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Нека да започнем с Тайния македонски революционен кръжок „Трайко Китанчев“...

- Кръжокът е основан през 1897 г. от група ученици в Самоковското железарско училище. Тогава съществуващата в училището социалистическа група е трансформирана от Гоце Делчев в македонски революционен кръжок. От първоначалните 36 членове на организацията само трима са от Македония, а останалите са от свободна България. По-късно към кръжока се присъединяват и ученици от Самоковския американски протестантски колеж. Участници в кръжока подпомагат нелегалната дейност на ВМОРО, набират средства, пренасят оръжие от България към Македония, укриват и подпомагат четниците. През 1900 г. властите разкриват тази дейност и всички членове на тайния кръжок са изключени от Железарското училище, след което мнозина от тях преминават във вътрешността на Македония, където стават войводи и секретари на чети.

- А какво знаем за Тайното младежко дружество „Дружба“?

- През 1991 г. Дамян Груев и Петър Попарсов като студенти в Софийския университет основават тайно студентско дружество, наречено „Дружба“. Според Попарсов дружеството си е поставило за цел да вербува съмишленици, които да заминат за Македония и там, на място, както някога Васил Левски и другарите му, да подготвят почва за революционно движение, съобразено с местните условия. По-късно Попарсов става съосновател и на друго дружество – „Млада македонска книжовна дружина“. Това е просветно и благотворително дружество на българи, родени в Македония, живеещи в София, просъществувало от

История на българите от Македония

● Тайните революционни кръжоци и братства

края на 1891 г. до 1894 г. То издава списание „Лоза“, от което излизат шест броя. То се списва предимно на македонския диалект на българския език и е опит за прокарване на идеите на македонизма под формата на „борба за автономна Македония“. Това е повод правителството на Стефан Стамболов да започне да преследва участниците в сдружението като сепаратисти и да забрани списание „Лоза“. И разпорежда забраната на дружеството. След което Попарсов написва брошурата „Стамболовщината в Македония и нейните представители“. Димитър Матов обявява автора на брошурата и съидейниците му за предатели на своята народност и ги нарича „подкупни изроди“.

- Дружината става известна като „лозарите“... Кои са по-известните участници в нея?

- В „Младата македонска книжовна дружина“ участват редица български просветители и общественици от Македония - това са Евтим Спространов, Петър Попарсов, Тома Карайовов, Христо Попкоцев, Димитър Мирчев, Андрей Ляпчев, Наум Тюфекчиев, Георги Баласчев, Коста Шахов, Георги Белев... По-късно, макар и за кратко, в дейността му участват Даме Груев, Гоце Делчев, Лука Джеров, Иван Хаджиниколов и Христо Матов. Дружеството е сред инициаторите за създаването на Върховния македонски комитет като Висш орган на легалната македонска организация в България.

- Стигнахме до появата на „Българското тайно революционно братство“... С какво се различава от останалите организации?

- Революционно братство е създадено от привърженици на еволюционния метод в борбата за автономия на Македония и Одринска Тракия. Тя е съществувала от 1897 до 1900 г. с център в Солун. Целта на братството е формулирана в устава: „Да подготви българския народ за борба, щото сам да извоюва свободен политически живот. Да се разправи с отделни мъчителни народни, да защити българската народност от посегателствата на инородните пропаганди. Но на първо място сред средствата за борба е живата и печатната реч. На второ и трето са терорът и смъртта. И накрая – революцията.“

- Защо по това време в

Солунската гимназия избухват ученически бунтове?

- Учениците и учителите в Солунската гимназия са били разделени на два лагера – „революционери“ и „еволюционисти“, както и цялото българско общество в Солун след 1893 г. Вижданията на привържениците на еволюционното развитие са били свързани със становището на Екзархията за нуждата от продължаване на културно-просветното и икономическото развитие на населението в Македония и Одринско с легални средства. Но през 1897 г. група консервативно и проекзархийски настроени българи основават в Солун нова организация. Това е групата на революционерите. Лозунгът им според Павел Шатев е: „Свободата не ще екзарх, а иска Караджата“. Революционерите са привърженици на идеите на ВМОРО за подготовка за въоръжена борба с цел извоюването на автономия на Македония.

- Срещу какво конкретно се бунтуват учениците?

- В гимназията няколко пъти избухват ученически стачки, провокирани от позицията на учителите по въпроса за пътищата на борбата. Бунтовете на учениците са по-скоро резултат на спорове между учители и граждани, разделящи се, както казаха, на революционери и еволюционисти, а учениците естествено стават инструмент в ръцете на по-радикално мислещите българи.

- Защо Братството е срещу революцията?

- Лидерите му са били твърдо убедени, че Македония и Одринско имат нужда преди всичко от просвещение. Уставът му носи дата март 1897 г. и е подписан с псевдонимите на 12 членове – основатели. Между тях са учителите Иван Гарванов, Димитър Мирчев, Христо Тенчев, Христо Ганов, Анастас Наумов, Антон Попстоилов, както и Йосиф Кондов – търговец, Коне Самарджиев – книжар, Неделчо Колушев – служител в българското консулство. Организацията е ръководена от Иван Гарванов, който преподава в Солунската българска мъжка гимназия. Организацията постепенно създава свои клонове в Прилеп, Велес, Тиквеш, Смолянско и Сяр. Но появата на Братството кара сръбските и гръцките среди в Солун да се активизират. На 3 юни 1897 г. в тамошното кафене

„Коломбо“ е убит Христо Ганов от сърбоманина Илия Пейчиновски. Това става пред очите на Иван Гарванов, който му се притичва на помощ, но също е тежко ранен. Съдебното следствие установява, че следите на атентата водят към сръбския консул. Това е повратен момент в идеологията на Братството, което е принудено да преосмисли частично идеите си. Лидерите му постепенно започват да осъзнават необходимостта и от въоръжена борба.

- Как се развиват събития насетне?

- Започват противоречия между Братството и ВМОРО. Дейността на Братството среща противодействие не само от страна на Вътрешната организация, но донякъде и от Върховния комитет в София. Започват междусобици и се стига до взаимни покушения, в които няма убити, но има ранени. По повод тези пререкания Георги Баждаров пише в спомените си: „Хората на Братството, изглежда, са се счели оскърбени, загдето са били пренебрегнати от другите. Това чувство ще да е било доста остро, защото хората на Братството са имали самочувствие да не бъдат нито помалко умни, нито по-малко патриоти и авторитетни от другите... С Централния комитет в Солун бяха повече хората от еснафа, а с Братствениците бяха повече от нотабилите. В психологията на едните и на другите може би има известна разлика вследствие на разликата в социалното им положение, но разлика между водачите, които бяха гимназиални учители, не можеше да има,

освен чисто индивидуална, свойствена на лицата и от двете групировки... В това разцепление сигурно ще да е имало и личен елемент, може би и смисъл и интерес. У обществата с ниска култура мъчно е да разбереш караниците и те почват поради идеи, материален интерес или нахърнено честолюбие“.

- Но разумът все пак надделява над пристрастията...

- Разумът почва да надделява, след като Борис Сарафов става председател на Върховния комитет през 1899 г. и когато той предлага на Братството преговори и посредничество. През 1900 г. Гарванов заминава на разговори в София. Сарафов, който открито симпатизира на Вътрешната организация, го съветва да се помирят и обединят. Гарванов получава такъв съвет и от министър-председателя Рачо Петров. Но остава недоволен и отива в Цариград, където се среща с Екзарх Йосиф. Екзархът също не одобрява революционните действия на ВМОРО, но отказва да се бори срещу тях, като се мотивира, че на нейна страна са както князът, така и правителството. След поредицата от разговори Гарванов се връща в Солун и запознава Братството с положението. Надделяват гласовете за помирение и разбирателство. И решават да изчакат помирителен пратеник от Сарафов, както им е било обещано. През септември 1900 г. в Солун пристига офицерът от ВМОК Иван Камбуров Йоцов от Елена. И между двата враждуващи лагера се постига споразумение, като с протокол, подписан от Христо Татарчев и от Гарванов, преподписан и от Камбуров, Революционното братство прекратява съществуването си.



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



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Преди началото на учебната година много родители се интересуват какъв е редът децата им да бъдат освободени от предмета „Физическо възпитание и спорт“ по здравословни причини. Това може да стане легално, като се спази определен ред.

Важно е да се отбележи, че родители, които освобождават децата си, без да има реални здравословни основания, не им правят добра услуга. На първо място физическите занимания са сериозен фактор за развитието на децата и освен това се дава лош пример на бъдещите пълноправни граждани как да заобикалят правилата.

Когато ученик има установени здравословни причини, поради които за определен период от време или постоянно не е в състояние да участва в часовете по предмета „Физическо възпитание и спорт“, това трябва да бъде документирано от лекар или лекарска комисия. Някои ученици, а и родители смятат, че могат самоволно да решат отсъствие на детето от спортните занятия при здравословен проблем, но това може да доведе до сериозни административни и дисциплинарни последици, включително невъзможност да се завърши съответен етап от училищното образование.

Действащите в момента нормативни актове в системата на средното образование не регламентират изрично реда,

по който следва да се организира и осъществява освобождаването от физическо възпитание и спорт на учениците и участието и отговорностите на директора на училището в тази процедура. В Наредба № 3 от 15 април 2003 г. за системата на оценяване е определено оформянето на срочни, годишни и окончателни оценки на учениците, освободени от учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“.

Имайки предвид, че причината за освобождаване от този учебен предмет е здравословен проблем, то процедурата следва да се съобразява и основава на действащите в момента нормативни актове в областта на здравеопазването и

Как се освобождава ученик от часовете по физическо възпитание

боден да напуска училището по време на тези часове, но не участва в конкретните занимания.

2. С Протокол от лекарска консултативна комисия (ЛКК) по профила на заболяването (специализирана ЛКК) се освобождава ученик с необходимост от по-продължително или пълно освобождаване за цялата учебна година.

подпис в самото заявление.

Директорът като орган на управление на училището, който организира цялостната дейност в него, определя със заповед как учениците, освободени по здравословни причини от учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ за учебен срок и/или учебна година, ще уплътняват времето, определено за този

например преди освобождаването, да се оформи срочна оценка;

- * На учениците, освободени през двата учебни срока, не се оформя годишна оценка. На учениците, освободени само за единия учебен срок, като годишна оценка се вписва оценката от учебния срок, за който ученикът има оценка;

- * Окончателните оценки при завършване на средно образование се формират с точност до 0,01 като средноаритметични от годишните оценки по учебните предмети, изучавани в гимназиалния етап от задължителната подготовка, задължително-избираемата подготовка и свободнотоизбираемата подготовка. Не се формира окончателна оценка по учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“, когато не е формирана годишна оценка за нито един от класовете на гимназиалния етап.

Когато не е формирана годишна оценка за един или повече класове на гимназиалния етап, окончателната оценка се определя по следния начин:

1. За окончателна оценка се вписва годишната оценка по учебния предмет – когато предметът е изучаван в един от класовете на етапа.
2. Окончателната оценка се формира с точност до 0,01 като средноаритметична от оформените годишни оценки по учебния предмет.

Отговорността на директора на училището е свързана с осигуряване изпълнението на препоръките на здравните органи по отношение освобождаването на съответния ученик от физическо възпитание и спорт и спазването на тези препоръки от ученика.

Всяко училище би могло да предвиди и вътрешен ред за освобождаване на учениците от физическо възпитание и спорт. По тази причина всяко училище може да създаде различна вътрешна организация за освобождаването на учениците от този учебен предмет, като го регламентира в Правилника за дейността на училището. Същият е вътрешен нормативен акт за всяко училище и с него могат да се регламентират въпроси, свързани с организацията на училището, които не са уредени със закон или друг нормативен акт.



медицинската експертиза. Учениците имат право да бъдат освободени от учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“, за да се предпазят от медицински състояния и/или усложнения, за които е противопоказно упражняването на такъв тип физическа активност. Видът на заболяването и заключението за освобождаване се определят с различни документи в зависимост от здравословното състояние и необходимостта от предпазване от натоварване.

Възможните медицински документи за освобождаване са:

1. С медицинско удостоверение, издадено от личния или лекуващия лекар, със срок за „допускане“ или „недопускане“ да се упражнява спортна дейност, се извършва краткосрочно освобождаване. Извършеният преглед се вписва в медицинската документация, издавана от лечебното заведение. При наличие на медицински документ за краткосрочно недопускане за упражняване на спортна дейност присъствието на ученика следва да се контролира от учителя по физическо възпитание и спорт. Т.е. ученикът не е сво-

3. С Решение на Трудовоекспертна лекарска комисия (ТЕЛК) в случаите, когато с това решение е определена степента на намалената възможност за социална адаптация на децата до 16-годишна възраст.

За да бъде освободен ученик от заниманията по физическо възпитание, трябва да представи на директора на училището медицински документ сред посочените по-горе (от т. 1 до т. 3). Не е предвиден изричен ред, по който да става представянето на медицинските документи до директора на училището, но най-добре е това да стане с писмено заявление до него, към което да бъде приложен и съответният медицински документ.

Когато ученикът, който трябва да бъде освободен от физическо възпитание, е на възраст до 14 г.,

заявлението се подава от единия от родителите (настойниците) му в качеството им на законни представители. Учениците на възраст от 14 до 18 г. могат и сами да подадат заявление, но със знанието и съгласието на техните родители (настойници), които удостоверяват това със съгласувателен

час. Директорът писмено уведомява родителите и ученика по този въпрос.

Копие от документа, с който се определя ученикът, освободен от часовете по физическо възпитание, и съответният медицински документ, удостоверяващ това, следва да се връчат и на медицинското лице от здравния кабинет в училището, което да регистрира здравното състояние на ученика в личната му здравно-профилактична карта. Уведомяват се също преподавателят по физическо възпитание, както и класният ръководител.

В случаите, когато ученици са освободени по здравословни причини от физическо възпитание, в задължителната училищна документация следва да се записва текст „освободен“.

Срочните, годишните и окончателните оценки на учениците, освободени от физическо възпитание, в зависимост от срока на освобождаване се формират при следните условия:

- * Не се оформя срочна оценка по този учебен предмет на освободените ученици, ако броят на текущите оценки не отговаря на минималния брой задължителни оценки, т.е. не може по една или две текущи оценки, получени



„Топлофикация София“ ще получава гориво от инсталацията



Г-жо Бояджийска, достигна ли софийският завод за боклук пълния си капацитет, както беше предвидено по проект?

- Заводът за механично-биологично третиране (МБТ) на отпадъци с производство на RDF гориво на площадка „Садината“ е фаза II на проект „Изграждане на интегрирана система от съоръжения за третиране на битовите отпадъци на Столичната община“. Проектът е осъществен с финансовата подкрепа на ОП „Околна среда“

Заводът за боклук се оказва по-ефективен от очакваното

• Със зам.-кмета Мария Бояджийска разговаря Петър Галев

и заем от ЕИБ. Съоръжението е с капацитет 410 000 тона годишно и е предвидено да преработва смесения битов отпадък на София. Заводът е в експлоатация от септември 2015 г. За изминалата година задължение на строителя беше да докаже предвидените по проект технически и технологични показатели, както и да отстрани напълно всички констатираны дефекти. От април 2016 г. в инсталацията постъпва и се преработва цялото събрано количество битови отпадъци от столицата и към момента с удовлетворение можем да отчетем добрите резултати от работата на завода. Той достигна планирания капацитет при по-ниски експлоатационни разходи от очакваните.

- Има ли вече реални анализи какви са екологичните ползи от изграждане на съоръжението?

- С изграждането на всички съоръжения за третиране на отпадъците, генерирани от територията на Столичната община – Инсталацията за биологично третиране „Хан Богров“, Завода за МБТ и депото за неопасни отпадъци „Садината“, се постигнаха

целите за екологосъобразно управление на отпадъците, залегаели както в българското и европейското законодателство, така и в стратегията на общината. Модерното технологично оборудване на завода позволява обработката на отпадъците в съответствие с най-добрите налични техники в европейски и световен мащаб, вследствие на което се постигна намаляване на депонираните биоразградими и битови отпадъци. В контекста на това можем да отчетем реални ползи както за околната среда, така и в чисто икономически и социален аспект чрез подобряване качеството на живот на хората в града и създаването на 235 нови работни места.

- Какво се произвежда от преработените отпадъци?

- Технологията на завода осигурява регенериране на рециклируеми материали, като стъкло, черни и цветни метали, хартия, картон и пластмаси, при висока степен на чистота, които се продават на рециклиращите компании чрез търгове; производство на гориво от отпадъци (RDF гориво), което може

да се използва както за градско топлоснабдяване, така и в промишлени електроцентрали и циментовите заводи; производство на подобен на компост продукт, който се използва при рекултивацията на депа и други техногенно компрометирани терени. Всички тези дейности са в пряка зависимост с намаляване на количествата депонирани отпадъци – една от основните цели на законодателството по управление на отпадъците в България и Европа.

- Преди заводът да бъде построен, имаше опасения от населени места наоколо, че ще им се наруши комфорта - сега има ли оплаквания?

- Дейностите в завода не водят до влошаване на качеството на живот и околната среда в района. До момента не сме регистрирали оплаквания. Площадката на завода е на достатъчни отстояния, на повече от 1 км от регулационните граници на близките населени места – с. Яна и с. Долни Богров. Издаденото комплексно разрешително за работа на инсталацията и модерното

технологично оборудване гарантират контрол на работата при определените изисквания за опазване на околната среда.

- Предвижда ли се разширение на завода и кога?

- Капацитетът на съоръжението позволява преработването на смесен битов отпадък в обем, който е изцяло съобразен с нуждите на Столичната община в дългосрочен план. Планира се изграждането на изцяло нова модерна инсталация за оползотворяване на произведено гориво. Проектът предвижда тя да се изгради на територията на ТЕЦ София. Проектният капацитет на инсталацията е до 180 000 т/г. оползотворяване на RDF, в резултат на което ще се произведат около 135 000 MWh електроенергия за нуждите на 25-30 хил. домакинства и около 390 000 MWh топлинна енергия, покриваща нуждите на 30-40 хил. домакинства. С този проект ще се развие алтернативна горивна база в „Топлофикация София“ при гарантирано устойчива ценова политика към клиентите за произведената от инсталацията енергия за период от минимум 20 г.

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

Д-р Михаил Колев е завършил Медицинския университет в София. Взява специалност по урология след работа в университетската болница за спешна медицина „Пирогов“. В рамките на две години 2011 – 2013 г. специализира и усъвършенства основно уменията си по долна ендоскопия – съвременен диагностично-лечебен метод в урологията във Великобритания. В България е завършил курсове за всички ендоскопски методи в своята специалност, както и с екстракорпорален литотриптор, притежава сертификат за работа с йонизиращи лъчения, интервенционална ехография в урологията. Основните му интереси са в областта на диагностиката и лечението на простатната жлеза (доброкачествените и злокачествените заболявания). В момента работи в екипа на доц. д-р Цветин Геннадиев в Клиниката по урология на МБАЛ „Уни Хоспитал“ в гр. Панагюрище и 25 ДКЦ в София.



Има значение с какъв лазер се работи при урологични операции

урология на МБАЛ „Уни Хоспитал“, всеки пациент може да получи адекватен отговор за нужда от лечение, преценка какво да бъде то, осъществяване на самото лечение и последващо проследяване. Говорим за всички етапи на заболяването – било то ранен или напреднал. Можем да диагностицираме и лекуваме всякакви заболявания на простатата във всичките им етапи. Ако това се налага обективно, прилагаме всички познати хирургични техники – отворени, ендоскопски, лазерни. Много от мъжете се притесняват дали след операция ще запазят сексуалните си възможности. Това зависи от много фактори, но ако трябва да се обобща – трансуретралните методи, които се прилагат при доброкачествена простатна хиперплазия, не трябва да водят до еректилна дисфункция. При рак на жлезата се налага премахването на цялата простата. А от двете й страни се намират двата съдовено-нервни снопа, които отговарят за ерекцията. Ако е възможно те да бъдат запазени, не очакваме трайни про-

блеми в това отношение. Затова най-щадящата операция при рак е лапароскопската простатектомия, извършена от опитен екип.

По отношение на аденомите на простатата най-често пациентите се интересуват, ако се налага оперативно лечение, кой метод е най-добрият. Разбира се, това е въпрос на конкретна преценка на уролога спрямо състоянието на съответния пациент. Всеки метод си има предимства и недостатъци. Например ние прилагаме основно лазерните методи за трансуретрална простатна резекция, защото при тях вероятността от усложнения е много по-малка. Освен това има значение точно какъв лазер се прилага. Понастоящем най-често използвани в урологията са зелен, тулиев и холмиев лазер.

За записване на час при г-р Михаил Колев: 0888 237 539.

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

Значителна част от мъжете над 55-60 години имат заболяване на простатната жлеза – доброкачествена простатна хиперплазия или рак на жлезата. В България ракът на простатата заема около 20 на сто от всички ракови заболявания при мъжа и се нарежда на второ място по честота след белодробния карцином. Това заболяване може да се открие много успешно чрез туморния маркер PSA (простатноспецифичен антиген). За съжаление изследването не се назначава и извършва редовно при мъжете в рисковата възраст, а в

някои случаи интерпретацията на резултатите е неправилна. Затова е задължително не само веднъж годишно всеки мъж над 50 г. да си направи въпросното кръвно изследване, но след това да посети уролог за консултация. Ракът на простатата не е възможно да бъде установен от самия пациент в ранен стадий, защото не предизвиква никакви субективни оплаквания. Затова при съмнителен резултат от изследването на PSA трябва да се направят допълнителни изследвания, за да се потвърди или отхвърли диагнозата. В Клиниката по



Лечебните свойства на маслото от бергамот

Когато през XV век Христофор Колумб се завърнал от Новия свят, той донесъл със себе си едно растение, което било наречено бергамот (*Citrus Bergamia*) на италианския град Бергамо. Дотогава италианците не познавали този плод.

Есенцията от бергамот е основна съставка в много парфюми. А лечителите в Италия открили, че маслото от кората на плода има широко медицинско приложение. Те започнали да го използват срещу депресия и стрес, мускулни и ставни болки, лошо храносмилане, кашлица и диабет.

Съвременните учени потвърдиха, че бергамотът облекчава състоянието на тревожност.

Според някои от тях той има същия ефект като диазепам и валиум. Едно изследване установи, че приемът на бергамот в продължение на 1 месец понижава холестерола и триглицеридите. Най-благоприятно обаче действа върху кожата. Неговото масло унищожава бактериите и бори

инфекциите. То помага за спиране на развъждането на бактериите, вирусите и гъбичките по кожата. Също така премахва акнето и петната. Като силен анти-септик маслото от бергамот ускорява заздравяването на рани. То заличава белезите от акне, екземи и херпеси.

Маслото от бергамот стимулира и регенерира кожните клетки и обновява и освежава уморената кожа.

В същото време то изравнява тена и изсветлява тъмните петна, защото помага за преразпределянето на природния кожен пигмент меланина. Специалистите препоръчват употребата на масло от бергамот при акне, херпеси,

ухапвания от насекоми, екзема и тъмни петна. Сложете 5-6 капки масло върху памуче и нанесете върху засегнатото място. Ако кожата ви е чувствителна, смесете с няколко капки масло от кокос или жожоба. Не се излагайте веднага след това на слънце. Бергамотът съдържа вещества, които абсорбират ултравиолетовите лъчи.

За да подобрите настроението си и премахнете напрежението, преди да вземете топла вана, добавете във водата 10-15 капки есенция от бергамот. Тази есенция облекчава и симптомите на псориазис, разширени вени и обриви. Може да добавяте по няколко капки към шампоаните за коса и тяло и балсамите.

Употребявайте студено пресовано масло от бергамот. При дестилиране, при което се използва вода или пара, маслото се разрежда и качеството се влошава.

Както всички есенции, извлечени от цитрусови плодове, бергамотът е кисел и за да не се развали, трябва да се съхранява в стъклена опаковка. (ЖД)

Днес бергамотът се култивира главно в Южна Италия. Той е кръстоска между кисел портокал и лимон. Сокът от него е малко по-горчив, отколкото на грейп-

фрута, но е по-сладък от лимоновия сок. Някои го наричат сладък лимон.

Отначало бергамотът се е употребявал като чай. Неговият аромат и досега се усеща в чая „Ърл Грей“.

Хумус: хранителни стойности и ползи за здравето

Хумусът е традиционна храна от блискоизточната кухня, която става все по-популярна и в други страни. Той се приготвя от сварен и смачкан нахут, сусамов тахан, лимонов сок, чесън, зехтин, сол и оцет. Сервира се като разядка, може да се използва като дип за крекери или да се маже на филия.

„Хумус“ е арабската дума за нахут. Това вариво се култивира от 7000 години и се готви в Близкия изток и средиземноморските страни. Има различни сортове нахут – бежов, зелен, черен и червен.

Основната съставка на хумуса е нахутът, но понякога той се прави от някои други варива, като например сладки картофи или тиквички.

Традиционният хумус е беден на вредни мазнини и калории и не съдържа захар. Той е богат на протеини и дава енергия, но от него не се напълнява.

Мазнините в хумуса са полезни, те са поли- и мононенаситени. Според учени от клиниката Майо този тип мазнини помагат за подобряване на нивото на холестерола, за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания и контролиране на кръвната захар.



В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които помагат за контрола над теллото и за стабилизиране на кръвната захар.

Според едно изследване хората, които консумират редовно нахут или хумус, имат по-нисък индекс на телесната маса и по-малка обиколка на талията. Те са с над 50% по-малко застрашени от затлъстяване и висока кръвна захар в сравнение с тези, които не употребяват нахут.

Хумусът намалява риска от рак,

защото помага за правилното делене на клетките. Като всички храни, които съдържат фолиева киселина, хумусът предпазва от колоректален карцином. Според учените диетичните фибри в него засилват растежа на полезните бактерии в дебелото черво. Освен фолиева киселина хумусът съдържа много витамини и минерали, включително витамин К, цинк, желязо, магнезий и витамин С.

Хумусът е много здравословен, но той не трябва да се яде в големи

количества. Въпреки че е беден на мазнини, той съдържа калории – около 408 в една чаша. Това не е много, но трябва да се пресмятат и калориите от другите порции.

В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които съставляват 59% от препоръчителната дневна доза. Прекаляването с хумуса може да причини стомашни проблеми и разстройство. (ЖД)

Класическа рецепта за хумус

Продукти

- 2 чаши сварен нахут
- 2 смачкани скилидки чесън
- 1/4 чаша сок от лимон
- 1 супена лъжица сусамов тахан
- 2 супени лъжици зехтин

Начин на приготвяне

1. Смачкайте нахута на гладка каша. Ако имате блендер, го смелете заедно с лимоновия сок.
2. Добавете чесъна, лимоновия сок, тахана и зехтина и разбъркайте добре.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.09.2016

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.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~23,93 лв.~~

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

ПРАЗОЛИД

-20%



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

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа 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. А50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~12,96 лв.~~

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

РЕСВИРОЛ

-25%



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~15,07 лв.~~

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

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~16,38 лв.~~

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло
- Билкови 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.



17 септември - ден без автомобили

Инициативен комитет „София – зелена столица“ предлага на Столична община празникът на София – 17 септември – тази година да бъде отбелязан като ден без автомобили. Така жителите на големия град ще могат да изпитат удоволствие от почивния ден и да се включат в празничните мероприятия, наслаждавайки се на рядка комбинация от чист въздух и тишина. Свеж и тих, подобен ден би бил почувстван от гражданите като действително различен, специален и празничен, пишат авторите на идеята.

С обявяването на ден без автомобили наврх своя празник София би могла и да се включи в Европейската седмица на мобилността (16-22 септември 2016 г.). Това е многогодишна общоевропейска кампания за популяризиране на устойчивите алтернативи за движение в града. Над 1490 града вече са



заявили своето участие в програмата. Тази година тя протича под мотото „Разумна мобилност – силна икономи-

ка“. Засега в Европейската седмица на мобилността са заявили участие 13 български града, но столицата не

фигурира сред тях. София е една от малкото европейски столици, които до момента не са се включили в инициативата.

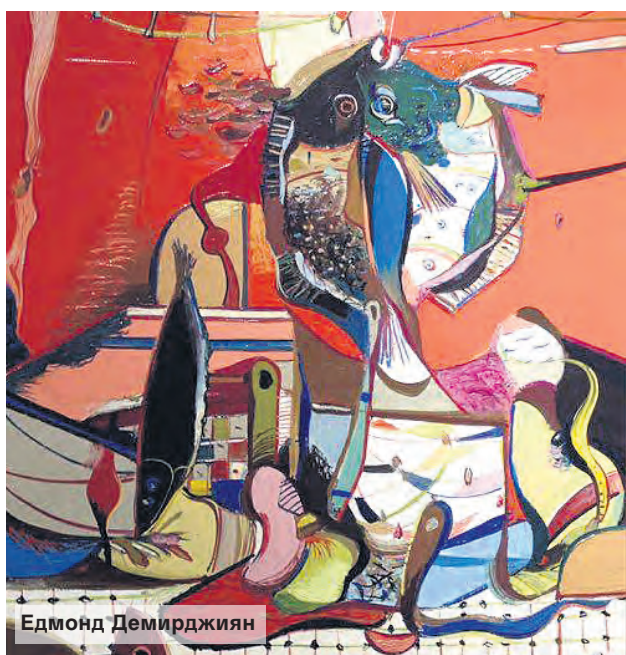
Над половината от градовете, регистрирани в Европейската седмица на мобилността, смятат да проведат ден без автомобили в рамките на инициативата. Най-често датата на деня без коли е 22 септември, определена за Международен ден без автомобили.

Някои европейски градове провеждат дни без автомобили и извън рамките на инициативата ECM. От май

тази година Париж спира автомобилния трафик в центъра на града всеки първи неделен ден от месеца.

Водена от заявеното желание да кандидатства в конкурса за Европейска зелена столица, София би могла да отбележи и двата предстоящи празника (и 17, и 22 септември) с ограничаване на движението на ДВГ автомобили в централната градска част. Нещо повече, с това Столичната община би могла да постави началото на традиция за регулярно ограничаване на автомобилния трафик в сърцето на града.

Придвижването в града с алтернативен транспорт предлага редица предимства пред движението с автомобил. Намалването на вредните газове и фините прахови частици във въздуха е най-често посочваното сред тях. Наред с това намалява и шумовият фон в града. Придвижването с велосипед, мотопед или друго алтернативно превозно средство често пъти е по-гъвкаво и по-бързо от карането на кола. Не на последно място придвижването чрез алтернативни превозни средства създава предпоставки за повече и по-непринудено общуване между хората, възвръщайки човешкия облик на големия град.



Едмонд Демирджиян



Владимир Рилски

Галерията на Женския пазар представя елитни художници

Общинската галерия „Сердика“ открива новия си сезон с елитна колекция, която всеки ценител на изкуството трябва да види. Изложбата „Съвременен и старо изкуство“ включва само много внимателно подбрани творби както на съвременни автори, така и на стари майстори на живописата и графиката. През целия септември в салона на галерията ще дефилират картините на някои от най-бележитите български автори, сред които са Велислава Гечева, Юлия Сотирова, Димитър Труканов – Трукан, Иван Нинов, Тома Трифоновски, Светлин Русев, Енчо Пиронков, Петър Морозов, Дечко Узунов, Атанас Михов, Владимир Рилски, Александър Мутафов, Димитър Казаков – Нерон, Едмонд Демирджиян, Евгений Босячки и Иван Георгиев – Рембранда. Насладата от творчеството на тези национални дарования е животворна глътка



Юлия Сотирова

тишина сред виковите и тирадите на продавачките от тържището, глътка чистота за душата, която се храни с красота и извисеност.

Заповядайте в галерия „Сердика“ до 30 септември. „Съвременен и старо изкуство“ ще ви очаква, за да се потопите в светлите светове на българските гении.

За поредна година столицата избира своята песен

По случай празника на столицата в зала 1 на НДК ще се проведе традиционното издание на Международния фестивал за поп и рок музика „София 2016“. Той ще се състои на 16 септември и е част от Календара на културните събития на Столична община.

Тази година участие ще вземат Маргарита Хранова, Орлин Горанов, Петя Буюклиева, Христо Кидиков, Ния, Васил Чергов, Mr VOG (Георги Кючуков), Христина Живкова, Галя Ичеренска, Димитър Атанасов, Татяна Петрова, Петър Иванов, група „Атлас“, Rock Session, Галя Георгиева, Константин Белчев, група „Спринт“, група „Хоризонт“ и други обичани български изпълнители.

И този път Селекционната комисия, съставена от утвърдени автори на музика, текст и аранжирмент, както и представители на радиостанции, изпита затруднение при избора на 12-те песни, които ще се борят за Голямата награда в Конкурса за нова българска поп и рок песен.

По традиция Песента на публиката се избира от зрителите, слушателите и публиката в залата, като песента фаворит може да бъде подкрепена на единен дарителски номер 17 777 с текст DMS BUDNI и номер на избраната песен. Цената на един SMS е 1.00 лв. с ДДС. Средствата са в полза на Националната благотворителна кампания „Нека бъдем по-добри“.





Волята да правиш добро или как доброволството да бъде не екзотика, а обичайна, рутинна част от живота ни, как да дариш умения и време в полза на близка до сърцето ти кауза - в това помощник, а и мотиватор е платформата „Time heroes“. Дело на неколцина съвсем млади хора, тя предлага десетки мисии и идеи, в които всеки с отзивчиво сърце може да намери своето място и да бъде герой. Не от тези, които летят и убиват лошите, а от тези, които правят света по-добър стъпка по стъпка, казват от „Time heroes“. Платформата позволява много бързо да избереш мисия и да се запишеш за участие. Всичко е максимално опростено, въпрос на няколко клика.

За какви мисии с адрес Пловдив екипът на платформата набира доброволци в момента, подпомагайки организаторите на различни проекти, разказва директорът на „Time heroes“ Павел Кунчев:

През септември Българският младежки Червен кръст – Пловдив, ще раздаде повече от 14 тона храна на хора в нужда. Търсим чрез нашата платформа доброволци за сортиране, разпределяне по индивидуални пакети и раздаване на храни от първа необходимост, което става в пет пункта в петте района на града от 9:00 до 14:00 ч. в делничните дни.

Екипът ни вече търси и енергични и позитивни доброволци, вдъхновени от идеите на международния фестивал One Architecture Week, които да се включат преди и по време на събитието в подготовката на многобройните прояви от програмата – в изграждането на основната и гостуващите изложби, реализирането на няколко архитек-

турни намеси в квартал „Тракия“, както и в работата на професионалисти от България и чужбина по осъществяване на проектите им. Фестивалът, много интригуващ проект на фондация „ЕДНО за култура и изкуства“, тази година ще се проведе от 30 септември до 9 октомври, а за обмен на идеи и творчески заряд отново пристигат забележителни професионалисти, визионери и активисти в областта на градската среда от цял свят. Мястото на вдъхновението този път е панелният квартал „Тракия“. Доброволството не е само начин да даваш от себе си, то е вълнуващ път да се обогатиш – с опит, нови приятели и съмишленици, с безкрайно позитивни и запомнящи се емоции. Добре дошли са всички, които са

Да бъдеш герой Всеки ден



отговорни, дисциплинирани, организирани и... умеят да се забавляват. За участие в тази мисия доброволците трябва да кандидатстват до 25 септември.

„Излез на улицата и направи нещо за квартала си в рамките на един ден“ - това е идеята на инициативата 100in1day, която вече обхвана 30 града по цялата планета. На 1 октомври към тях ще се присъедини и пловдивският квартал „Тракия“. Организатор на инициативата е „Фабрика за идеи“, също в рамките на фестивала One Architecture Week. Идеята е да се покаже, че и най-дребното наглед нещо, направено със сърце, променя към по-добро и хората, и средата. Обръщението ни към бъдещите доброволци е: „Може да участваш с малка намеса в квартала - да боядисаш пейка, да посадиш дърво, да

сглобиш навес, да направиш миниизложба. Може да организираш събитие - прожекция, танци, концерт, работилница, скейт демонстрация. А може просто да нарисуваш дама или да изнесеш маса и шах в градинката“. Защото 100in1ден е празник, в който всички са заедно, за да се забавляват, творят, изобретяват и променят облика на своя град. Преди 1 октомври ще се проведат четири творчески работилници, по време на които с помощта на „Фабрика за идеи“ проектите на всички желаещи ще се развият и подготвят за реализация. Мястото е между 8 и 9 блок в парк „Майка и дете“. Като резюме на идеята или като вдъхновение и мотивация организаторите припомнят казаното от неповторимия Джоко Росич: „Днес всичко се е юрнало нанякъде. Като ми кажат „Ще ходя в

Германия или Швеция, щото там е хубаво“. Чакайте бе, хора! Там не е било вечно хубаво, направили са си го. Което ще рече, абе, копелета, дайте да запретнем ръкави, и при нас ще стане хубаво!“.

Една от каузите, която има нужда от доброволци винаги и по всяко време на годината, е грижата за бездомните животни. Организации като Animal Hope Bulgaria – Пловдив, спасяват пострадали или изхвърлени на улицата кучета и котки, лекуват ги и им търсят осиновители. В този период е ключова ролята на доброволците, които стават временни приемни стопани на животинките и се грижат за тях, докато бъдат осиновени. Има също и приюти, като например котешките домове Cat Rescue в „Кършиака“ и Cat House на ул. „Варшава“ 35, където има нужда от доброволци за помощ във всекидневните грижи за котетата. Cat Rescue е страховто местенце за котета в беда, създадено и поддържано с много любов от група доброволци в Пловдив. Техният миниприют е временна квартира, в която спасените от улицата, ранени, отровени или изоставени мъничета живеят, след като оздравеят и докато очакват своите осиновители. Екипът също е мини и не му достигат ръце за ежедневните грижи, затова търси активни помощници. Нашата платформа „Time heroes“ е един начин те да бъдат открити. (ЖД)

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



Д-р Васил Ангелов е уролог в МБАЛ „Централ хоспитал“. Завършил е МУ-Пловдив през 1994 г. Оттогава се ориентира към урологията, като специалност взима през 2001 година. Има две специализации в Германия по лапароскопска хирургия.

В болницата лекуваме всички урологични проблеми в крак със съвременните методи – като правим отворени, конвенционални операции, ендоскопски, лапароскопски, разби-

Успеваемостта при урологичното лечение е висока

ване на бъбречни камъни - ендоскопски и с екстракорпорална литотрипсия. Най-често пациентите ни мъже са със заболявания на простатната жлеза – било то доброкачествено уголемяване или карцином на жлезата. Второто направление е лечението на бъбречнокаменната болест – това е наличие на конкременти в различните сегменти на пикочоотделителната система – от бъбрека до пикочния мехур.

Лечението като правило е комбинирано. Започва се с различни видове препарати, най-често за облекчаване на симптомите, примерно на затруднението в уринирането при проблеми с простатата. И когато няма ефект или той се изчерпи, пристъпваме към оперативна интервенция.

Когато е налице усложнена бъбречнокаменна болест, със задръжка на урина в бъбрека, при отложена спешност се пристъпва към елиминирането на проблема, за да не се

задълбочи усложнението. Първо се прилагат ендоскопски методи за отстраняването на камъка. Ако се окаже невъзможно или пък има настъпили усложнения, тогава се пристъпва към оперативно лечение. Може обаче да се каже, че в днешно време, със съвременната апаратура и начините за дрениране на урината, с които разполагаме, това е изключение, налага се изключително рядко. Бих казал, че ако изключим някои напреднали туморни образувания, при които работим съвместно с колегите онколози, успеваемостта при лечението е много висока.

Конкретно за бъбречнокаменната болест трябва да кажа, че за хора, които са имали вече конкременти, е много важно да приемат повече течности, да си правят ехографски прегледи при уролог периодично, за да се види евентуално начало на образуване на камък. При здравите хора като цяло е препоръката за прием на повече течности, за да няма условия

урината да се концентрира. По отношение фамилната предразположеност - известно е, че ако някой от родителите е страдал от бъбречнокаменна болест, има вероятност това да се предаде на децата.

За съжаление не съществува средство, медикамент, който може да гарантира, че няма да се развие проблем с простатната жлеза. Важното е след 50-годишна възраст мъжете да се прегледват редовно, веднъж годишно, за да може евентуален карцином да бъде хванат максимално рано. Защото в такъв случай се постига трайно излекуване, като се премахва цялата жлеза.

Д-р Васил Ангелов приема пациенти в МЦ1, бул. „В. Априлов“ 20, тел. 032/644 222, 0878 112 088.

Тел. на Отделението по урология в МБАЛ „Централ хоспитал“ - 0879 097 094.

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



Лечебните свойства на маслото от бергамот

Когато през XV век Христофор Колумб се завърнал от Новия свят, той донесъл със себе си едно растение, което било наречено бергамот (*Citrus Bergamia*) на италианския град Бергамо. Дотогава италианците не познавали този плод.

Есенцията от бергамот е основна съставка в много парфюми. А лечителите в Италия открили, че маслото от кората на плода има широко медицинско приложение. Те започнали да го използват срещу депресия и стрес, мускулни и ставни болки, лошо храносмилане, кашлица и диабет.

Съвременните учени потвърдиха, че бергамотът облекчава състоянието на тревожност.

Според някои от тях той има същия ефект като диазепам и валиум. Едно изследване установи, че приемът на бергамот в продължение на 1 месец понижава холестерола и триглицеридите. Най-благоприятно обаче действа върху кожата. Неговото масло унищожава бактериите и бори

инфекциите. То помага за спиране на развъждането на бактериите, вирусите и гъбичките по кожата. Също така премахва акнето и петната. Като силен анти-септик маслото от бергамот ускорява заздравяването на рани. То заличава белезите от акне, екземи и херпеси.

Маслото от бергамот стимулира и регенерира кожните клетки и обновява и освежава уморената кожа.

В същото време то изравнява тена и изсветлява тъмните петна, защото помага за преразпределянето на природния кожен пигмент меланина. Специалистите препоръчват употребата на масло от бергамот при акне, херпеси,

ухапвания от насекоми, екзема и тъмни петна. Сложете 5-6 капки масло върху памуче и нанесете върху засегнатото място. Ако кожата ви е чувствителна, смесете с няколко капки масло от кокос или жожоба. Не се излагайте веднага след това на слънце. Бергамотът съдържа вещества, които абсорбират ултравиолетовите лъчи.

За да подобрите настроението си и премахнете напрежението, преди да вземете топла вана, добавете във водата 10-15 капки есенция от бергамот. Тази есенция облекчава и симптомите на псориазис, разширени вени и обриви. Може да добавяте по няколко капки към шампоаните за коса и тяло и балсамите.

Употребявайте студено пресовано масло от бергамот. При дестилиране, при което се използва вода или пара, маслото се разрежда и качеството се влошава.

Както всички есенции, извлечени от цитрусови плодове, бергамотът е кисел и за да не се развали, трябва да се съхранява в стъклена опаковка. (ЖД)

Днес бергамотът се култивира главно в Южна Италия. Той е кръстоска между кисел портокал и лимон. Сокът от него е малко по-горчив, отколкото на грейп-

фрута, но е по-сладък от лимоновия сок. Някои го наричат сладък лимон.

Отначало бергамотът се е употребявал като чай. Неговият аромат и досега се усеща в чая „Ърл Грей“.

Хумус: хранителни стойности и ползи за здравето

Хумусът е традиционна храна от блискоизточната кухня, която става все по-популярна и в други страни. Той се приготвя от сварен и смачкан нахут, сусамов тахан, лимонов сок, чесън, зехтин, сол и оцет. Сервира се като разядка, може да се използва като дип за крекери или да се маже на филия.

„Хумус“ е арабската дума за нахут. Това вариво се култивира от 7000 години и се готви в Близкия изток и средиземноморските страни. Има различни сортове нахут – бежов, зелен, черен и червен.

Основната съставка на хумуса е нахутът, но понякога той се прави от някои други варива, като например сладки картофи или тиквички.

Традиционният хумус е беден на вредни мазнини и калории и не съдържа захар. Той е богат на протеини и дава енергия, но от него не се напълнява.

Мазнините в хумуса са полезни, те са поли- и мононенаситени. Според учени от клиниката Майо този тип мазнини помагат за подобряване на нивото на холестерола, за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания и контролиране на кръвната захар.



В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които помагат за контрола над телното и за стабилизиране на кръвната захар.

Според едно изследване хората, които консумират редовно нахут или хумус, имат по-нисък индекс на телесната маса и по-малка обиколка на талията. Те са с над 50% по-малко застрашени от затлъстяване и висока кръвна захар в сравнение с тези, които не употребяват нахут.

Хумусът намалява риска от рак,

защото помага за правилното делене на клетките. Като всички храни, които съдържат фолиева киселина, хумусът предпазва от колоректален карцином. Според учените диетичните фибри в него засилват растежа на полезните бактерии в дебелото черво. Освен фолиева киселина хумусът съдържа много витамини и минерали, включително витамин К, цинк, желязо, магнезий и витамин С.

Хумусът е много здравословен, но той не трябва да се яде в големи

количества. Въпреки че е беден на мазнини, той съдържа калории – около 408 в една чаша. Това не е много, но трябва да се пресмятат и калориите от другите порции.

В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които съставляват 59% от препоръчителната дневна доза. Прекаляването с хумуса може да причини стомашни проблеми и разстройство. (ЖД)

Класическа рецепта за хумус

Продукти

- 2 чаши сварен нахут
- 2 смачкани скилидки чесън
- 1/4 чаша сок от лимон
- 1 супена лъжица сусамов тахан
- 2 супени лъжици зехтин

Начин на приготвяне

1. Смачкайте нахута на гладка каша. Ако имате блендер, го смелете заедно с лимоновия сок.
2. Добавете чесъна, лимоновия сок, тахана и зехтина и разбъркайте добре.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

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

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- 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

АПТЕКИ ЗАПАД

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

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

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

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

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



Античният театър е най-голямата забележителност

Античният театър е най-голямата забележителност в Пловдив. Това мнение споделят над 50% от хората, участвали в специална анкета, организирана от сдружение „Пловдив - най-старият жив град в Европа“.

Допитването се проведе в рамките на един месец и в него взеха участие 6327 души. Гласуването се осъществи чрез анкетиори доброволци и чрез няколко електронни сайта, в това число и сайта на сдружението.

Римският стадион и тепе-

тата също попадат в Топ три на забележителностите. Определените от пловдивчани исторически обекти ще бъдат отбелязани със „Знак за древността“. Така те ще се превърнат в атрактивни туристически точки, които гостите на Пловдив да посетят, запознавайки се с исто-

рията и културата на най-древния жив град в Европа. Гласове са събрали още Гребният канал, Цар Симеоновата градина, Хисар капия, Одеон, Античният форум, Небет тепе, Етнографският музей, Архитектурният комплекс „Капана“, Сахат тепе -

Часовниковата кула, Пловдивският панаир, паметникът „Альоша“ и други.

Организаторите са си поставили за цел улесняване на множеството очаквани посетители, след като вторият по големина български град спечели титлата „Европейска столица на културата – 2019“.

„Бихме искали, като културна столица на Европа през 2019 година, да подготвим града си за огромния международен интерес, който очакваме. Отбелязвайки най-атрактивните исторически обекти със „Знак за древността“, ние ще акцентираме върху важното значение на Пловдив за историческото развитие на континента. Заедно с това ще работим за развитието на духовните ценности, културата и изкуството, науката и спомагането за утвърждаването на града ни като културна столица на Европа.

Предвиждаме поредица от събития, които да разкрият красивата история на Пловдив, като едновременно с това очакваме подкрепата на сдружения, развиващи сродна дейност, както и от страна на Общинска администрация, Пловдив – заяви председателят на Управителния съвет на СНЦДОП „Пловдив - най-старият жив град в Европа“ Любомир Костов. На сайта на дружеството създателите на инициативата припомнят някои от най-важните моменти от историята на древния град.

За великолепието на Пловдив основна роля са играели огромният стадион, амфитеатърът, баните и на първо място римският преаториум. Това била резиденцията на императорския управител на провинция Тракия, както и мястото, където отсядал императорът при посещенията си в града.

„Гардиън“ постави града под тепетата сред най-добрите туристически дестинации

Пловдив трябва да бъде на върха в листата на най-предпочитаните дестинации. Това пише един от водещите британски всекидневници „Гардиън“ в статия за най-добрите европейски градове за почивка. Авторът Кевин Ръшби нарежда Пловдив сред Топ десет на дестинациите на Стария континент, предлагащи перфектен отход, които непременно трябва да се посетят.

„В топла вечер, сипвайки си младо местно вино в чудесно кафене на открито, на древна калдъръмена уличка, близо до Амфитеатъра, чувам само българска реч“, пише авторът. И допълва, че градът е бил на 4000 години, когато римляните са дошли тук и са построили великолепен амфитеатър на централно място, акведукт, одеон и римски стадион, който след забележителни възстановителни дейности е експониран полуподземно точно в главната търговска част на Пловдив.

Кевин Ръшби не пропуска и факта, че къщите на търговците от XIX век са превърнати в красиви музеи. Той препоръчва туристите да посетят Етнографския и Историческия музей, галерии, хотели и ресторанти.

„Но истинската наслада идва от непринудения чар на това място: улично изкуство, любопитни котки, смях и музика от високите прозорци. Изкушението да се разхождате из криволичещите тесни улички е огромно, а близостта на Родопа планина дава възможност за излети и посещения на манастири. Храната е превъзходна, виното – неустойимо“, се казва още в статията на водещия британски всекидневник „Гардиън“.



Три абитуриентки осигуриха стипендии на 70 талантливци ученици

На благотворителен коктейл три пловдивски абитуриентки успяха да съберат средства за стипендии на 70 талантливи ученици. С това бе поставено началото на стипендиантската програма на общество Nota Bene, съобщиха организатори на благотворителното събитие.

Инициативата е на Елизабет Джамбазова, Николет Матакова и Надя Колева и тяхната цел е да помогнат на ученици от 8. до 12. клас, които искат да развиват и усъвършенстват своите умения и таланти. Момичетата бяха подкрепени от бизнесмени, юристи, лекари и хора от управлението на града, като още преди старта 50 пловдивчани се ангажираха

да осигурят по една стипендия на ученик.

Благотворителният коктейл събра над 250 гости, като голяма част от тях направиха дарение със суми между 10 и 500 лева, а някои от бизнесмените удвоиха и утроиха обещанията си за стипендия.

Стипендиантите на Общество Nota Bene ще бъдат определяни след конкурс от Съвета на менторите, който ще бъде сформиран към сдружението. През първата година подборът ще бъде извършван от директорите на училищата в Пловдив. Стипендиите ще бъдат месечни, в размер на 100 лева, и учениците, които ги спечелят, ще ги получават в рамките на учебната година.



До края на тази година беше удължен срокът за експлоатация на научноизследователския кораб „Академик“. Каква ще е по-нататъшната съдбата на кораба, който се нуждае от спешен ремонт, проф. Пейчев?

- Ще отговоря на въпроса с малко предистория. На 30 април изтекоха документите за експлоатация на кораба „Академик“, което означава, че той няма право да плава, ако не бъде осъществен плановият ремонт. На три пъти беше удължаван срокът за експлоатация на плавателния съд. В края на август беше удължен до 31 декември и това е последното възможно по закон удължаване на експлоатационния срок. Тоест до края на годината трябва да започне и плановият ремонт, който се оценява на 1,1 млн. лева. Собственик на кораба е Българската академия на науките. По принцип тя трябва да се погрижи за плавателния съд, но тя не разполага с такива средства. Институцията едва успя да плати увеличението на минималната работна заплата от 380 на 420 лева. Тоест единствената възможност за осъществяване на ремонта е да се отпусне целева субсидия

България може да остане без научноизследователски кораб



● С проф. Веселин Пейчев, директор на Института по океанология към БАН, разговаря Мирослава Кирилова

вателски кораб?

- Абсолютно безхаберие е една морска държава да остане без научноизследователски кораб. С него изпълняваме най-различни задачи – на международно, национално и местно ниво. Например имаме договор с Министерството на околната среда и водите за извършване на химически и биологичен мониторинг на водите на Черно море. Това е един от ангажиментите, които България е поела като страна – членка на Европейския съюз. Друга важна задача е да се определят запасите на промишлените видове риба в българската акватория на Черно море. Работим върху редица други проекти – проучване за отпадъците в морето, проектиране на бъдещото рибарско пристанище „Карантината“, което се намира

в южната част на Варненския залив, и т.н. Проучвахме акваторията и във връзка с първоначалния план за изграждане на газопровода „Южен поток“, който впоследствие беше замразен, преди това оказваме съдействие и за „Бургас-Александруполис“. Ако ни потърсят, бихме могли да окажем техническа помощ при проектирането на бъдещия газов хъб „Балкан“. НИК „Академик“ е доста ангажиран, само през последните 12 месеца има близо 100 плавателни дни. Освен това корабът е носител на научноизследователската ни подводница, която е твърде малка, за да осъществи сама излизането си в морето. Така че без „Академик“ и тя няма да функционира.

- Има ли други варианти

за осигуряването на очевидно необходимия ни научноизследователски кораб?

- Имахме още един – „Проф. Александър Вълканов“, но той от пет години чака ремонт. Общо взето, на държавата ще струва между 30 и 50 милиона лева нов изследователски кораб. Има възможност да кандидатствате за финансиране на покупка на нов кораб по Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“. Тя е предназначена за научни изследвания и технологично развитие. Бюджетът ѝ е близо 545,8 млн. лв., които идват от Европейския фонд за регионално развитие и национално съфинансиране. Ще кандидатстваме, защото за нас това е потенциална възможност да се закупи кораб. Получихме уверения, че ще бъдат допустими разходите за инфраструктура. Приемът на документи е до януари догодина и тогава ще се разбере кои кандидат-бенефициенти ще получат финансиране.

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

Светило в криохирургията оперира съвместно с Варненските уролози от УМБАЛ „Св. Марина“



Проф. Александър Хинев и гост-операторът д-р Франко Луняни (вдясно)

Един от най-опитните криохирурги в света - д-р Франко Луняни, съвместно с варненските си колеги оперира петима пациенти с урологични заболявания и проведе уъркшоп в УМБАЛ „Св. Марина“ на тема: „Криоаблация за лечение на доброкачествената простатна хиперплазия и карцином на простата“. Д-р Луняни е признат за най-добрия специалист в света и в момента е почетен председател на Световното общество по криохирургия. Процедурата, която бе приложена при петима пациенти в университетската болница „Св. Марина“, е миниинвазивна, прилага се при строги показания и е щадяща за болните. Криоаблацията за лечение на доброкачествена простатна хиперплазия и карцином на простата се реимбурсира от НЗОК.

Криотерапията (наричана още криохирургия или криоаблация) е иновативен миниинвазивен оперативен метод, който се основава на замразяването на простатата с въглероден диоксид, въведен в нея трансперинеално посредством 2 до 6 игли. Въвеждането на иглите и последващото замразяване на жлезата стават под ултразвуков контрол. Обикновено се извършват 2 цикъла на замразяване и размразяване общо за оперативно време от около 20 мин. Процедурата завършва с налагане на уретрален катетър, с който пациентът се изписва от болницата. Катетърът се сваля от 1 до 3 седмици по-късно.

Замразяването на простатата довежда до некроза (загиване) на клетките на жлезата. Методът може да се приложи първично при простатен карцином в ранен стадий или вторично при локален рецидив след лъчетерапия. Той намира приложение и при доброкачествената простатна хиперплазия.

Екипът на клиниката по урология в УМБАЛ „Св. Марина“ начело с проф. д-р Александър Хинев планира постоянно партньорство с водещи световни учени, с чието съдействие иновативни методи да започнат да се прилагат редовно в България. Доброкачествената прос-

татна хиперплазия и простатният карцином са много често срещани заболявания при мъжете във възрастовата група над 55-60 г. Миниинвазивното лечение на тези заболявания позволява скъсяване на престоя в болница, по-бързо и безболезнено възстановяване на пациентите, избягване на усложненията от отворените операции.

Всички пациенти, които имат урологични проблеми, могат да се обърнат към Клиниката по урология на УМБАЛ „Св. Марина“ за консултация, диагностично уточняване и планиране на консервативно и оперативно лечение.

За записване за консултация с проф. Хинев: 052/978 636.





Лечебните свойства на маслото от бергамот

Когато през XV век Христофор Колумб се завърнал от Новия свят, той донесъл със себе си едно растение, което било наречено бергамот (*Citrus Bergamia*) на италианския град Бергамо. Дотогава италианците не познавали този плод.

Есенцията от бергамот е основна съставка в много парфюми. А лечителите в Италия открили, че маслото от кората на плода има широко медицинско приложение. Те започнали да го използват срещу депресия и стрес, мускулни и ставни болки, лошо храносмилане, кашлица и диабет.

Съвременните учени потвърдиха, че бергамотът облекчава състоянието на тревожност.

Според някои от тях той има същия ефект като диазепам и валиум. Едно изследване установи, че приемът на бергамот в продължение на 1 месец понижава холестерола и триглицеридите. Най-благоприятно обаче действа върху кожата. Неговото масло унищожава бактериите и бори

инфекциите. То помага за спиране на развъждането на бактериите, вирусите и гъбичките по кожата. Също така премахва акнето и петната. Като силен анти-септик маслото от бергамот ускорява заздравяването на рани. То заличава белезите от акне, екзема и херпеси.

Маслото от бергамот стимулира и регенерира кожните клетки и обновява и освежава уморената кожа.

В същото време то изравнява тена и изсветлява тъмните петна, защото помага за преразпределянето на природния кожен пигмент меланина. Специалистите препоръчват употребата на масло от бергамот при акне, херпеси,

ухапвания от насекоми, екзема и тъмни петна. Сложете 5-6 капки масло върху памуче и нанесете върху засегнатото място. Ако кожата ви е чувствителна, смесете с няколко капки масло от кокос или жожоба. Не се излагайте веднага след това на слънце. Бергамотът съдържа вещества, които абсорбират ултравиолетовите лъчи.

За да подобрите настроението си и премахнете напрежението, преди да вземете топла вана, добавете във водата 10-15 капки есенция от бергамот. Тази есенция облекчава и симптомите на псориазис, разширени вени и обриви. Може да добавяте по няколко капки към шампоаните за коса и тяло и балсамите.

Употребявайте студено пресовано масло от бергамот. При дестилиране, при което се използва вода или пара, маслото се разрежда и качеството се влошава.

Както всички есенции, извлечени от цитрусови плодове, бергамотът е кисел и за да не се развали, трябва да се съхранява в стъклена опаковка. (ЖД)

Днес бергамотът се култивира главно в Южна Италия. Той е кръстоска между кисел портокал и лимон. Сокът от него е малко по-горчив, отколкото на грейп-

фрута, но е по-сладък от лимоновия сок. Някои го наричат сладък лимон.

Отначало бергамотът се е употребявал като чай. Неговият аромат и досега се усеща в чая „Ърл Грей“.

Хумус: хранителни стойности и ползи за здравето

Хумусът е традиционна храна от блискоизточната кухня, която става все по-популярна и в други страни. Той се приготвя от сварен и смачкан нахут, сусамов тахан, лимонов сок, чесън, зехтин, сол и оцет. Сервира се като разядка, може да се използва като дип за крекери или да се маже на филия.

„Хумус“ е арабската дума за нахут. Това вариво се култивира от 7000 години и се готви в Близкия изток и средиземноморските страни. Има различни сортове нахут – бежов, зелен, черен и червен.

Основната съставка на хумуса е нахутът, но понякога той се прави от някои други варива, като например сладки картофи или тиквички.

Традиционният хумус е беден на вредни мазнини и калории и не съдържа захар. Той е богат на протеини и дава енергия, но от него не се напълнява.

Мазнините в хумуса са полезни, те са поли- и мононенаситени. Според учени от клиниката Майо този тип мазнини помагат за подобряване на нивото на холестерола, за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания и контролиране на кръвната захар.



В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които помагат за контрола над телото и за стабилизиране на кръвната захар.

Според едно изследване хората, които консумират редовно нахут или хумус, имат по-нисък индекс на телесната маса и по-малка обиколка на талията. Те са с над 50% по-малко застрашени от затлъстяване и висока кръвна захар в сравнение с тези, които не употребяват нахут.

Хумусът намалява риска от рак,

защото помага за правилното делене на клетките. Като всички храни, които съдържат фолиева киселина, хумусът предпазва от колоректален карцином. Според учените диетичните фибри в него засилват растежа на полезните бактерии в дебелото черво. Освен фолиева киселина хумусът съдържа много витамини и минерали, включително витамин К, цинк, желязо, магнезий и витамин С.

Хумусът е много здравословен, но той не трябва да се яде в големи

количества. Въпреки че е беден на мазнини, той съдържа калории – около 408 в една чаша. Това не е много, но трябва да се пресмятат и калориите от другите порции.

В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които съставляват 59% от препоръчителната дневна доза. Прекаляването с хумуса може да причини стомашни проблеми и разстройство. (ЖД)

Класическа рецепта за хумус

Продукти

- 2 чаши сварен нахут
- 2 смачкани скилидки чесън
- 1/4 чаша сок от лимон
- 1 супена лъжица сусамов тахан
- 2 супени лъжици зехтин

Начин на приготвяне

1. Смачкайте нахута на гладка каша. Ако имате блендер, го смелете заедно с лимоновия сок.
2. Добавете чесъна, лимоновия сок, тахана и зехтина и разбъркайте добре.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.09.2016

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%

~~23,93 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеки „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

-18%

- Главоболите
- 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“

~~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 аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

~~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

-25%



- 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“

~~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.



Най-големият кораб в света е кръстен на българския град Варна. Любопитната новина е съобщена от специализирания портал за новини от морската индустрия **Maritime.bg**.

Огромният плавателен съд е с внушителни размери, а цялото му име е **EAGLE VARNA** (от англ. eagle - орел). „Корабът носи името на велик български град“, официално потвърждават от компанията в Сингапур, която е собственик на огромната конструкция. От компанията не посочват защо са избрали морската ни столица, но са изключително

Най-големият кораб в света носи името на морската ни столица

горди от името.

Мастодонтът **EAGLE VARNA** е построен през 2013 година и е сред най-новите кораби във флота на компанията. Съдът има дедеуейт 320 299 тона, дължина 333 метра и широчина 60 метра, максимално газене от 22,3 метра и максимална скорост от 17,3 Кп.

Любопитен факт е, че други плавателни съдове на компанията също са кръстени на населени места, и то с преобладаваща буква В - Ванкувър, Върмонт, Верона, Версай и Вирджиния.



Аспаруховият мост стана на 40 години

Пуснат предсрочно в експлоатация на 8 септември 1976 година, Аспаруховият мост е открит лично от председателя на Държавния съвет Тодор Живков. Преди да бъде построен, транспортът между Варна и Бургас е бил доста по-затруднен. Каналът между езерото и морето е преодоляван посредством подвижен метален мост, вдигащ се при преминаване на кораби, който съществува и сега. Това изключително е забавяло стопанските и туристическите връзки между Северна и

Южна България.

Днес Аспаруховият мост продължава да е единствената връзка през плавателния канал, свързващ Варненското езеро с Черно море. Той е част от магистрала „Черно море“ и Европейски път Е87.

Той е и мостът с най-голям отвор в България – 160 m, но гордостта на варненци скоро ще остане на второ място, защото мостът Видин-Калафат, след като бъде завършен, ще има няколко отвора от 180 m.

Част от реколтата пострада заради сушата

Няма напълно унищожени земеделски площи във Варненска област заради засушаването, настъпило през юли и август. Очакват се обаче по-ниски добиви от слънчоглед и царевица, заявиха за **Varnautre.bg** от Министерството на земеделието. До момента са обработени едва 4% от засетите с царевица близо 160 хил. декара, като са добити 2221 тона, или 394 кг/дка.

205 кг/дка е средният добив на маслодаен слънчоглед, от който са обработени 14%, или около 55 хил. дка при общо около 405 хил. дка. Близо 12 000 тона е добитото количество.

За сметка на това тазгодишната реколта от есенниците е по-добра спрямо миналогодишната. 512 кг/дка, или 305 116 тона пшеница са добити при 485 кг/дка през 2015 г. В региона са засети близо 60 000 хектара, като с унищожена реколта са едва 20 декара, съобщиха от Министерството на земеделието.

501 кг са добити от декар ечемик при 470 кг миналата година. Общата продукция от 90 780 дка засети и реколтирани площи е 45 509 тона. Традиционно с най-добър урожай са общините Вълчи дол и Ветрино, където са добити съответно 572 и 550 кг/дка, а най-малко е събраната пшеница в Бяла – 410 кг/дка.

Малко под 20 хил. тона е добивът на маслодайна рапица, която се отглежда върху приблизително 62 000 дка. Събрани са и 401 тона тритикале (хибрид между пшеница и ръж). С житното растение, чието зърно се използва за фураж и производство на спирт и бира, са засети 640 декара в региона.



Общината получи 174 гка в Морската градина

Два терена в Морската градина извън историческото ядро – 134 дка и още 40 дка, предоставя държавата за управление на Община Варна, съобщиха кметът Иван Портних.

„Благодаря за жеста към Варна! Един от вариантите е да развием тези площи, като създадем атракции за най-малките варненци – по подобие на Столичния Музейко“, обърна се кметът към премиера Бойко Борисов, който посети новостроящия се храм „Св. Прокопий Варненски“.

„Бях обещал на варненци тези 134 дка държавна земя в Морската градина, даряваме ги на Община Варна, разчитайки, че кметът, Общинският съвет, гражданите ще намерят най-доброто решение за тях. Още около 40 дка, собственост на военното министерство, също предоставяме. А в момента работим активно с министерството на правосъдието, за да дарим на общината и терена на цирковата площадка. Крали са го, правили са врътки, затова сега работим да го дадем на варненци. Нека там стане това, което прецени Варна. Достатъчно щедри сме към града“, каза

премиерът. Той припомни, че активно се работи по изграждането на автомагистрала „Хемус“ – проектира се строителството до Търговище и от Ябланица – посока Варна.

В храм „Св. Прокопий Варненски“ министър-председателят бе посрещнат от Варненския и Великопреславски митрополит Йоан. Сред гостите бяха министърът на външните работи Даниел Митов, председателят на ОбС Тодор Балабанов, народни представители, евродепутати, общински съветници.

Митрополит Йоан благодари на премиера за финансовата подкрепа за храма. Последното дарение с решение на МС е 300 000 лв., като средствата вече са преведени по сметка на митрополията.

Специална благодарност бе отправена и към кмета Иван Портних, иницирал дарения за храмовия комплекс в размер на 450 000 лв. за период от 3 г. Средствата са били осигурявани след решение на ОбС.



Каква е оценката Ви в края на летния сезон, г-н Иванов?

- Отиваният си летен сезон беше отличен за туристическия бранш в Бургас и по Южното Черноморие, но не бива да се главозамайваме, а да решим задълбочаващите се сериозни проблеми в сектора. Само през месец август отчетохме 15,37% ръст на чуждестранните туристи спрямо същия месец на миналата година. В абсолютни цифри в Бургаска област сме посрещнали 401 896 гости от чужбина, което е с 65 616 души повече. Ръстът обаче може да не се дължи на отличните условия и доброто качество на услугата, а на сложните геополитически обстоятелства, които повлияха сериозно на лято 2016. Сред тях са кризата с бежанците в Гърция и Италия, отливът на туристи от Турция, Египет и Тунис заради проблемите със сигурността и нестабилната политическа ситуация, както и влошените руско-турски отношения.

- Как тези международни фактори ще се отразят на морския туризъм в България в перспектива?

- Важно е да сме наясно, че тези и други международни фактори се променят непрекъснато. Те не само ще повлияят на бранша през лято 2017, но и могат да доведат до отлив на туристи от нашите курорти, ако не успеем да ги привлечем с добри условия и услуги.

Не бива да се главозамайваме от силния туристически сезон

● **С Иван Иванов, председател на Бургаската регионална туристическа камара, разговаря Мирослава Кирилова**



- Какви са основните проблеми, които се очертаха в сектор туризъм в Бургас и по Южното Черноморие това лято?

- Проблемите могат да бъдат групирани в три направления. Първото и най-сериозно е липсата на кадри и квалифициран персонал. Не може за два-три месеца да бъдат обучени подходящи хора, които да обслужват туристите на ниво. За съжаление от бранша се сблъскваме с абсолютното нежелание на отговорните министри да извършат реформи, така че да се запълни недостигът на кадри. А е нужна много работа – и от страна на държавата, и от страна на бизнеса, и от образователните институции. Ще ви дам един пример. Студентите по туризъм от Института в Монтрьо, Швейцария, от Сорбоната във Франция, от Оксфорд във Великобритания ходят на задължителен платен стаж, който се оценява от работодателите, от учебното заведение и от ментора на съответния студент. Както миналата година, така и в началото на тази от Бургаската регионал-

на туристическа камара се опитахме да предоставим възможност на студентите по туризъм от редица български университети да изкарат летния си стаж в някой хотелски комплекс, ресторант или заведение на морето. Въпреки че подписахме предварителни споразумения с някои от ВУЗ-овете, всичко пропадна. Студентите отивали на бригади, не искали да стажуват дълго време, условията не им допадали и т.н., и т.н. Тук искам само да засегна и още един аспект от проблема – липсата на средни специалисти. Не може още от училище да обучаваме младите хора да са мениджъри по ресторантьорство, по хотелиерство и т.н. За да управляваш нещо, ти трябва първо да станеш специалист в съответната сфера, да минеш през различни позиции, да натрупаш опит. Ние все тръгваме отзад напред!

- Кои са другите две направления, които се очертават като проблемни?

- Вторият сериозен проблем е свързан с медицинското обслужване. Говорих с шведски, норвежки и финландски туристи, които са в

потрес от липсата на контрол в определянето на цените за медицинско обслужване. За обикновена превръзка с марля и риванол частни лекари са взимали до 300 лева! Това е безобразие. В цивилизованите страни по света Министерството на здравеопазването определя таван на цените за медицинско обслужване, у нас такава неща няма. Трябва да споделя, че бодигардовете на частните кабинети се обличат в медицински дрехи и всяват страх и потрес с изнудване и с ходене по хотелите и търсене на пациенти за заплащане на допълнителни такси. Липсва всякакъв контрол кой каква услуга предлага, на каква цена, квалифициран ли е! Третият сериозен проблем, който се нуждае от спешно решение, е таксиметровият транспорт. Редовно туристи се оплакват, че за изминаване на два-три километра таксиметрови шофьори им искат 50-80-100 лева. Това никъде го няма! Да не говорим, че има десетки уж таксиметрови автомобили, които въобще нямат лиценз за дейността си.

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



Д-р Ирина Лазаревска е специалист гастроентеролог. Родена е в гр. Куманово, Македония. Завършва медицина в МУ - Плевен през 2008 г. В периода 2009 – 2014 г. специализира гастроентерология. В момента работи в МБАЛ и МЦ „Лайф Хоспитал“, гр. Бургас.

За диагностика на гастроентерологично заболяване в кабинета провеждаме редица кръвни изследвания в комбинация с биохимични показатели и изследване на урина. При проблеми в горната част на стомаха задължително провеждаме горно ендоскопско

Заболяванията на стомаха и дебелото черво са скрити, правете профилактика

изследване – фиброгастростопия с последваща биопсия, полипектомия или пак ендоскопско кръвоспиране в зависимост от патологията.

Използваме най-висококачествена ендоскопска апаратура. Уточняването на проблемите в долната част на гастроинтестиналния тракт е чрез фиброколоноскопия. Когато пациентът откаже ендоскопско изследване, прибягваме към рентген и скенер.

През последната година особен интерес за нас представляват диагностиката и лечението на упорития горно- и долнодиспептичен синдром - т.е. гадеене, киселини, упорити повръщания, болков синдром, диаричен проблем или обстипатии (запек), неповлияващ се от лечение вкъщи. Отключващ фактор за тези проблеми най-често се оказва приемът на пикантна и пържена храна или пък след консумация на алкохол. Възможните причини за подобен синдром започват от ГЕРБ, хроничен обострен гастрит, язва на стомаха и ред други заболявания, както и туморни

образувания. Причината може да е и в друг орган.

През летния период потокът от пациенти се засили осезаемо. Предимно идват пациенти с хронични проблеми, които се обострят в този сезон. Особен интерес представлява упоритият диаричен синдром, при който е затруднена диагностиката и най-често погрешно се приема за вирусен проблем. След неповлияване от лечение в инфекциозно отделение обикновено такива пациенти попадат при нас. Оказват се с хронично възпалително чревно заболяване (ХУХК или болест на Крон), където подходът за лечение е коренно различен. Това е заболяване за цял живот.

Особено важно е след навършването на 50 години хората да провеждат профилактични кръвни изследвания и ендоскопска диагностика поне веднъж на 5 години, ако няма налице тревожни симптоми. Туморните заболявания на долния гастроинтестинален тракт заемат второ място по абсолютен брой

туморни образувания при жените след рак на гърдата и първо място при мъжете. Заболяванията от нашата област обикновено протичат скрито и незабележимо, т.е. когато има изразена симптоматика, пациентите вече са в напреднал стадий на заболяването. Ранната диагностика спасява живота.

Моят съвет е хората да обръщат внимание на проблеми като незначителна болка в горния етаж на корема, периодично гадеене и киселини, придружени с болков синдром, или пък когато забележат необичайни признаци като кръв и слуз при изхождане. Свалянето на телото за кратък период от време и появата на анемия вече се смятат за тревожни симптоми.

Д-р Ирина Лазаревска преглежда в МЦ и МБАЛ „Лайф Хоспитал“, ж.к. „Изгрев“ в Бургас, и в МЦ „Магжуров“, ж.к. „Зорница“ в Бургас.

Телефони за контакт:

0883 360 062; 0894 679 807.

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



Лечебните свойства на маслото от бергамот

Когато през XV век Христофор Колумб се завърнал от Новия свят, той донесъл със себе си едно растение, което било наречено бергамот (*Citrus Bergamia*) на италианския град Бергамо. Дотогава италианците не познавали този плод.

Есенцията от бергамот е основна съставка в много парфюми. А лечителите в Италия открили, че маслото от кората на плода има широко медицинско приложение. Те започнали да го използват срещу депресия и стрес, мускулни и ставни болки, лошо храносмилане, кашлица и диабет.

Съвременните учени потвърдиха, че бергамотът облекчава състоянието на тревожност.

Според някои от тях той има същия ефект като диазепам и валиум. Едно изследване установи, че приемът на бергамот в продължение на 1 месец понижава холестерола и триглицеридите. Най-благоприятно обаче действа върху кожата. Неговото масло унищожава бактериите и бори

инфекциите. То помага за спиране на развъждането на бактериите, вирусите и гъбичките по кожата. Също така премахва акнето и петната. Като силен анти-септик маслото от бергамот ускорява заздравяването на рани. То заличава белезите от акне, екземи и херпеси.

Маслото от бергамот стимулира и регенерира кожните клетки и обновява и освежава уморената кожа.

В същото време то изравнява тена и изсветлява тъмните петна, защото помага за преразпределянето на природния кожен пигмент меланина. Специалистите препоръчват употребата на масло от бергамот при акне, херпеси,

си, ухапвания от насекоми, екзема и тъмни петна. Сложете 5-6 капки масло върху памуче и нанесете върху засегнатото място. Ако кожата ви е чувствителна, смесете с няколко капки масло от кокос или жожоба. Не се излагайте веднага след това на слънце. Бергамотът съдържа вещества, които абсорбират ултравиолетовите лъчи.

За да подобрите настроението си и премахнете напрежението, преди да вземете топла вана, добавете във водата 10-15 капки есенция от бергамот. Тази есенция облекчава и симптомите на псориазис, разширени вени и обриви. Може да добавяте по няколко капки към шампоаните за коса и тяло и балсамите.

Употребявайте студено пресовано масло от бергамот. При дестилиране, при което се използва вода или пара, маслото се разрежда и качеството се влошава.

Както всички есенции, извлечени от цитрусови плодове, бергамотът е кисел и за да не се развали, трябва да се съхранява в стъклена опаковка. (ЖД)

Днес бергамотът се култивира главно в Южна Италия. Той е кръстоска между кисел портокал и лимон. Сокът от него е малко по-горчив, отколкото на грейп-

фрута, но е по-сладък от лимоновия сок. Някои го наричат сладък лимон.

Отначало бергамотът се е употребявал като чай. Неговият аромат и досега се усеща в чая „Ърл Грей“.

Хумус: хранителни стойности и ползи за здравето

Хумусът е традиционна храна от блискоизточната кухня, която става все по-популярна и в други страни. Той се приготвя от сварен и смачкан нахут, сусамов тахан, лимонов сок, чесън, зехтин, сол и оцет. Сервира се като разядка, може да се използва като дип за крекери или да се маже на филия.

„Хумус“ е арабската дума за нахут. Това вариво се култивира от 7000 години и се готви в Близкия изток и средиземноморските страни. Има различни сортове нахут – бежов, зелен, черен и червен.

Основната съставка на хумуса е нахутът, но понякога той се прави от някои други варива, като например сладки картофи или тиквички.

Традиционният хумус е беден на вредни мазнини и калории и не съдържа захар. Той е богат на протеини и дава енергия, но от него не се напълнява.

Мазнините в хумуса са полезни, те са поли- и мононенаситени. Според учени от клиниката Майо този тип мазнини помагат за подобряване на нивото на холестерола, за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания и контролиране на кръвната захар.



В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които помагат за контрола над телното и за стабилизиране на кръвната захар.

Според едно изследване хората, които консумират редовно нахут или хумус, имат по-нисък индекс на телесната маса и по-малка обиколка на талията. Те са с над 50% по-малко застрашени от затлъстяване и висока кръвна захар в сравнение с тези, които не употребяват нахут.

Хумусът намалява риска от рак,

защото помага за правилното делене на клетките. Като всички храни, които съдържат фолиева киселина, хумусът предпазва от колоректален карцином. Според учените диетичните фибри в него засилват растежа на полезните бактерии в дебелото черво. Освен фолиева киселина хумусът съдържа много витамини и минерали, включително витамин К, цинк, желязо, магнезий и витамин С.

Хумусът е много здравословен, но той не трябва да се яде в големи

количества. Въпреки че е беден на мазнини, той съдържа калории – около 408 в една чаша. Това не е много, но трябва да се пресмятат и калориите от другите порции.

В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които съставляват 59% от препоръчителната дневна доза. Прекаляването с хумуса може да причини стомашни проблеми и разстройство. (ЖД)

Класическа рецепта за хумус

Продукти

- 2 чаши сварен нахут
- 2 смачкани скилидки чесън
- 1/4 чаша сок от лимон
- 1 супена лъжица сусамов тахан
- 2 супени лъжици зехтин

Начин на приготвяне

1. Смачкайте нахута на гладка каша. Ако имате блендер, го смелете заедно с лимоновия сок.
2. Добавете чесъна, лимоновия сок, тахана и зехтина и разбъркайте добре.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

ПРАЗОЛИД

-20%

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

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопразол. 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%

- Главоболие
- 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%

- Главоболие
- 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
- Защищава 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.



От 7 септември бургазлии могат да зареждат новите електронни карти и да ги ползват като разплащателно средство в градския транспорт. Вече е възможно на каса да заредите съответния абонамент за пътуване, ако използвате намаление, или пари в електронното портмоне на картата, с които ще се извършва таксуването в автобуса.

Бургазлии могат да получат електронна карта в Транспортна къща на улица „Александровска“ 106, но зареждането става не само там, а и на Автогара Юг, Терминал „Меден рудник“ и Автогара Запад.

В първите дни след въвеждането на електронната система за таксуване Община Бургас и „Бургасбус“ ЕООД осигуриха специални асистенти, които информират гражданите и им помагат да се адаптират към новостите. Те са на разположение на най-използваните спирки в града. Асистентите са облечени със специални жилетки, за да ги разпознаят лесно жителите на града.

Стартира новата система за електронно таксуване в градския транспорт



Друго важно нововъведение е, че пътниците трябва да се качват в транспортното средство единствено от първата врата. Втората врата ще се използва от пътници с ограничена мобилност и граждани с детски колички.

С новата система се въвежда и времево пътуване. То дава възможност за едно пътуване с неограничен брой прекачвания в рамките на 45 минути. Ако например използвате един автобус, слезете от него, качите се във втори и се чекирате в него на 44-ата минута след първото таксуване, то можете да завършите пътуването си до желаната спирка по тази линия, без да ви се отнема втори лев от картата.

Гражданите ще трябва да се самотаксуват, когато влязат в автобуса. Това означава, че при влизане в транспортното средство те трябва да допрат картата си до валидатора (сините устройства, които са монтирани във всички нови автобуси). Ако върху екрана на валидатора се появи изображение на зелена карта - таксуването е успешно. Ако се появи червена карта и характерен звуков сигнал - има проблем и е желателно да се обърнете за съдействие към инспектора в автобуса.

Докато всичко тръгне гладко и бургазлии свикнат с новата система, още известно време се запазва възможността да си купите хартиено билетче от 1 лв. в самия автобус.

На 21 септември започва есенната „Флора“

В изданието през септември ще се представят както производители и вносители на цветя, така и пчелари, производители на торфени смеси, керамични саксии, препарати и други продукти, свързани тематично с изложението.

За разлика от пролетното издание на „Флора“, в есенното отсъстват чисто изложбената част и конкурсният характер на изложението.

Търговските площи на цветния базар ще бъдат разположени във вътрешния двор на експоцентъра (при лоши метеорологични условия в залите на експоцентъра).

Всички посетители ще имат възможността да се срещнат директно с производители и вносители на цветя и сходни продукти, както и да се запознаят с тенденциите в озеленяването, актуалните грижи за цветята през есенно-зимния сезон.

Традиционно в цветните изложения присъстват и пчеларите. В есенната „Флора“ те ще бъдат силно представени. Освен различни видове висококачествен мед привържениците на здравословния начин на живот и биопродуктите ще намерят пчелен прашец, восък, прополис, пчелно млечице и др.

Растения в саксия, луковичи, семена, билки, смеси, пластмасови изделия за цветята, керамични изделия, торове, препарати, биопродукти, мед и др. - всичко това очаква посетителите на „Флора“ Есен 2016 г.

Есенното издание на „Флора Бургас“ ще се проведе в периода 21-25 септември в морския град.



Рибарското селище ще влезе в ЮНЕСКО

Рибарското селище край Бургас ще бъде обявено за световно нематериално културно наследство. Процедурата за обявяването му напредва. Това каза в Бургас председателят на Парламентарната комисия по икономическа политика и туризъм Петър Кънев.

Кандидатурата „Плетене на рибарски такъми – таляни, мрежи и винтери: хилядолетен занаят от Бургаския залив“ е сред номинациите, които ще бъдат предложени за включване в Световната листа на ЮНЕСКО.

„Съхранение в селището фрагменти на рибарски традиции, култура и умения се радват на все по-голямо обществено внимание дори и

след отиващия си летен сезон“, каза Петър Кънев.

На срещата присъстваха председателят на рибарското сдружение „Морски сговор“ Димитър Янчев и Стефан Пейков от Международния търговски и културен център ГЕОПАН.

Тема на разговорите бе стратегията на Рибарското селище като значима културна и туристическа атракция, образователен и възпитателен център за рибарските традиции по Южното Черноморско крайбрежие.

Кандидатурата „Плетене на рибарски такъми – таляни, мрежи и винтери: хилядолетен занаят от Бургаския залив“ е втората кандидатура на Регионалния исторически

музей Бургас, която успява да достигне до международния етап. През 2008 г. нестинарството заслужено бе обявено за световно нематериално културно наследство и влезе в списъка на ЮНЕСКО.

Регионален исторически музей избра за своя кандидатура точно тази характерна дейност на местното население, тъй като занаятът „плетене на рибарски такъми“ е на отмиране в традиционния си вид. Археологически находки – куки за плетене и тежести за мрежи, намерени на н. Форос край кв. „Крайморие“, свидетелстват, че той е бил практикуван в Бургаския залив още от дълбока древност.

Община Бургас има амбицията да подпомогне съхранението на този занаят чрез изграждане на етнографски комплекс в р.с. Ченгене скеле, където живите носители на традицията ще могат да демонстрират и предават на новите поколения.



Праховите частици продължават да съсипват качеството на въздуха

Автоматичните станции на територията на град Стара Загора, които отчитат качеството на атмосферния въздух, са регистрирали превишения единствено по показател фини прахови частици под 10 микрометра.

За периода януари-юни 2016 г. регистрираните от станцията „Зелен клин“ превишения на средноденоношната норма за фини прахови частици са 53 и са отчетени в отоплителния период.

Резултатите показват, че **замърсяването е ясно изразен сезонен характер**, като произходът му се дължи основно на това, че хората се отопляват с твърди горива – дърва и въглища, и в по-малка степен на наслагване от автомобилния транспорт, обясниха за в. „Животът днес“ от Регионалната инспекция по околната среда и водите в Стара Загора.

Качеството на въздуха в Стара Загора се контролира от стационарната автоматична станция „Зелен клин“, както и от пункт с ръчно пробонабиране – РП РИОСВ, за измерване нивата на 2 атмосферни замърсителя. Един от големите проблеми на Стара Загора, както на всички по-големи градове в

страната, са фините прахови частици. Общината в града изпълнява Програма за оценка и управление качеството на атмосферния въздух. В тази насока е и последната промяна на Закона за чистота на атмосферния въздух, която предвижда възможността общинските съвети да приемат ограничаване на употребата на определени видове горива за битово отопление от населението, както и да ограничават движението на моторни превозни средства.

С оглед отчитане на влиянието на полигона „Змейово“, разположен на север от Стара Загора, към момента OPSIS система в село Ръжена извършва 24-часов мониторинг по 8 основни показателя на въздуха. Допълнително, във връзка с дейността на полигон „Змейово“, пунктът измерва хлор, солна киселина, циановодород и фосген. За периода от началото на годината



до момента не са отчетени превишения по контролираните показатели с изключение на показателя фини прахови частици под 10 микрометра, като за този период са отчетени 10 броя. От РИОСВ Стара Загора обаче уточняват, че съгласно Закона за опазване на околната среда държавната политика за опазване на околната среда се интегрира в политиките за транспорт, енергетика, строителство, промишленост и други, но без правомощия за контрол на обекти на министерствата на отбраната и на вътрешните работи.

На 50 км югоизточно от Стара Загора е разположен енергийният комплекс „Марица-изток“, включващ четири топлоелектрически централи. Централите емитират в атмосферния въздух серни, азотни, въглеродни оксиди и прах. В Гълъбово е разположена автоматична измервателна станция АИС-Гълъбово, която се намира в застроената част на града и извършва 24-часово измерване на качеството на въздуха с възможности да отчита влиянието на емисиите и от комплекса „Марица-изток“.

Два пъти от началото на 2016 г. са регистрирани превишения на алармен праг на серен диоксид –

това е отчетено в три последователни часа със стойност над 500 микрограма на кубичен метър, съобщават от РИОСВ – Стара Загора. За периода от началото на годината до момента са регистрирани общо 57 превишения на средночасовата норма по показател серен диоксид. Превишенията са регистрирани през различни периоди от денонощието.

За недопускане на високи концентрации на серен диоксид в атмосферния въздух предписанията, които се издават, от една страна, имат превантивен характер и изискват задължително намаляване на емисиите при експлоатацията на горивните инсталации. От друга страна, се издават предписания, изискващи намаляване на товара на работещите в четирите ТЕЦ-а мощности. За да се контролира този процес в Гълъбово, допълнително РИОСВ – Стара Загора сформира екипи за извършване на засилен контрол на четирите ТЕЦ-а. (ЖД)

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



Д-р Тихомир Трандев е специалист по вътрешни болести и гастроентерология. Завършил е ВМИ - Ст. Загора през 1993 г. Работил е в Клиниката по гастроентерология в университетската болница в града, в момента е част от медицинския екип на МБАЛ „Тракия“.

Фитнес гобавките увреждат черния дроб

В болницата лекуваме и наблюдаваме пациенти с оплаквания, характерни за целия спектър на гастроентерологията – с жлъчно-чернодробни проблеми, стомашно-чревни оплаквания, язви, гастрити, колити, синдром на раздразнено дебело черво. Обяснимо с характера на сезона, в момента идват повече хора със стомашно-чревни разстройства, които са причинени най-вече от ентеровируси и от настинка. Бактериалните инфекции са по-малко, с тях се занимават други колеги. Лечението на вирусните стомашни разстройства е основно симптоматично, в зависимост от оплакванията, както и с общоукрепващи средства. Препоръчваме и строг диетичен режим.

Забелязваме, че напоследък хората започват постепенно да обръщат малко повече внимание на чернодробния си статус. Това е във връзка с различни информационни кампании, които се водят за вирусните хепатити В и С, и повишената обществена осведоменост по темата. Смятам, че е положителна тенденция

хората да са отговорни за здравето си, да си правят профилактични прегледи и изследвания, а и да търсят специалист при дори лежестепенна промяна в стойностите на чернодробните ензими, открита по друг повод.

Алкохолът е традиционно силен хепатотоксичен продукт на българската трапеза. Не бих казал, че се обръща обаче внимание на качеството му – обикновено се пие домашна ракия, водка. През последните години се засили, особено сред младежите, употребата на различни добавки за бързо натрупване на мускулна маса, които никак не са безобидни. А в съчетание с алкохола се получава извънредно агресивна спрямо черния дроб комбинация. Пият се голяма гама от препарати, безконтролно и безразборно. Това води до доста сериозни чернодробни увреждания, дори може да се стигне до чернодробна недостатъчност.

Доста от пациентите ни, поне една трета, са с диагноза синдром на дразнимо дебело черво. Доказването ѝ изисква доста ресурс. Характерът на

самото заболяване е по-скоро неврогенен и функционален, резултат е от дисбаланс – и на вегетативната нервна система, и в емоционалното състояние и т.н. Повечето хора с този синдром са с професии, предполагащи високи нива на напрежение – учители, полицаи, счетоводители. Под стрес повече или по-малко живеем практически всички, но някои индивиди са с по-слаб тонус и по-склонни да развият синдрома.

В отделението разполагаме с апаратура на много високо ниво – ехографска, ендоскопска, при необходимост се прави преглед със скенер. Имаме пациенти освен от района на Стара Загора също от Хасково, Ямбол, Сливен, Кърджали, Бургас.

Болницата има авторитет, което се дължи на това, че още при създаването ѝ бяха подбрани опитни специалисти за всички клиники.

Д-р Трандев преглежда в МЦ „III поликлиника“ по следния график - понеделник от 09 до 13 ч., вторник от 14 до 17 ч., четвъртък от 15 до 18 ч. Записването става на тел. 042/988 999.

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



Лечебните свойства на маслото от бергамот

Когато през XV век Христофор Колумб се завърнал от Новия свят, той донесъл със себе си едно растение, което било наречено бергамот (*Citrus Bergamia*) на италианския град Бергамо. Дотогава италианците не познавали този плод.

Есенцията от бергамот е основна съставка в много парфюми. А лечителите в Италия открили, че маслото от кората на плода има широко медицинско приложение. Те започнали да го използват срещу депресия и стрес, мускулни и ставни болки, лошо храносмилане, кашлица и диабет.

Съвременните учени потвърдиха, че бергамотът облекчава състоянието на тревожност.

Според някои от тях той има същия ефект като диазепам и валиум. Едно изследване установи, че приемът на бергамот в продължение на 1 месец понижава холестерола и триглицеридите. Най-благоприятно обаче действа върху кожата. Неговото масло унищожава бактериите и бори

инфекциите. То помага за спиране на развъждането на бактериите, вирусите и гъбичките по кожата. Също така премахва акнето и петната. Като силен анти-септик маслото от бергамот ускорява заздравяването на рани. То заличава белезите от акне, екзема и херпеси.

Маслото от бергамот стимулира и регенерира кожните клетки и обновява и освежава уморената кожа.

В същото време то изравнява тена и изсветлява тъмните петна, защото помага за преразпределянето на природния кожен пигмент меланина. Специалистите препоръчват употребата на масло от бергамот при акне, херпеси,

ухапвания от насекоми, екзема и тъмни петна. Сложете 5-6 капки масло върху памуче и нанесете върху засегнатото място. Ако кожата ви е чувствителна, смесете с няколко капки масло от кокос или жожоба. Не се излагайте веднага след това на слънце. Бергамотът съдържа вещества, които абсорбират ултравиолетовите лъчи.

За да подобрите настроението си и премахнете напрежението, преди да вземете топла вана, добавете във водата 10-15 капки есенция от бергамот. Тази есенция облекчава и симптомите на псориазис, разширени вени и обриви. Може да добавяте по няколко капки към шампоаните за коса и тяло и балсамите.

Употребявайте студено пресовано масло от бергамот. При дестилиране, при което се използва вода или пара, маслото се разрежда и качеството се влошава.

Както всички есенции, извлечени от цитрусови плодове, бергамотът е кисел и за да не се развали, трябва да се съхранява в стъклена опаковка. (ЖД)

Днес бергамотът се култивира главно в Южна Италия. Той е кръстоска между кисел портокал и лимон. Сокът от него е малко по-горчив, отколкото на грейп-

фрута, но е по-сладък от лимоновия сок. Някои го наричат сладък лимон.

Отначало бергамотът се е употребявал като чай. Неговият аромат и досега се усеща в чая „Ърл Грей“.

Хумус: хранителни стойности и ползи за здравето

Хумусът е традиционна храна от блискоизточната кухня, която става все по-популярна и в други страни. Той се приготвя от сварен и смачкан нахут, сусамов тахан, лимонов сок, чесън, зехтин, сол и оцет. Сервира се като разядка, може да се използва като дип за крекери или да се маже на филия.

„Хумус“ е арабската дума за нахут. Това вариво се култивира от 7000 години и се готви в Близкия изток и средиземноморските страни. Има различни сортове нахут – бежов, зелен, черен и червен.

Основната съставка на хумуса е нахутът, но понякога той се прави от някои други варива, като например сладки картофи или тиквички.

Традиционният хумус е беден на вредни мазнини и калории и не съдържа захар. Той е богат на протеини и дава енергия, но от него не се напълнява.

Мазнините в хумуса са полезни, те са поли- и мононенаситени. Според учени от клиниката Майо този тип мазнини помагат за подобряване на нивото на холестерола, за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания и контролиране на кръвната захар.



В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които помагат за контрола над теллото и за стабилизиране на кръвната захар.

Според едно изследване хората, които консумират редовно нахут или хумус, имат по-нисък индекс на телесната маса и по-малка обиколка на талията. Те са с над 50% по-малко застрашени от затлъстяване и висока кръвна захар в сравнение с тези, които не употребяват нахут.

Хумусът намалява риска от рак,

защото помага за правилното делене на клетките. Като всички храни, които съдържат фолиева киселина, хумусът предпазва от колоректален карцином. Според учените диетичните фибри в него засилват растежа на полезните бактерии в дебелото черво. Освен фолиева киселина хумусът съдържа много витамини и минерали, включително витамин К, цинк, желязо, магнезий и витамин С.

Хумусът е много здравословен, но той не трябва да се яде в големи

количества. Въпреки че е беден на мазнини, той съдържа калории – около 408 в една чаша. Това не е много, но трябва да се пресмятат и калориите от другите порции.

В една чаша хумус има около 15 грама фибри, които съставляват 59% от препоръчителната дневна доза. Прекаляването с хумуса може да причини стомашни проблеми и разстройство. (ЖД)

Класическа рецепта за хумус

Продукти

- 2 чаши сварен нахут
- 2 смачкани скилидки чесън
- 1/4 чаша сок от лимон
- 1 супена лъжица сусамов тахан
- 2 супени лъжици зехтин

Начин на приготвяне

1. Смачкайте нахута на гладка каша. Ако имате блендер, го смелете заедно с лимоновия сок.
2. Добавете чесъна, лимоновия сок, тахана и зехтина и разбъркайте добре.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.09.2016

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.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-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 пантопрозол. А 93/26.05.2016

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. А50/07.03.2013

-25%

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

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

РЕСВИРОЛ

-25%



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

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

~~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 „Марви“ и аптеку „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 аптеку „Марви“ и аптеку „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 аптеку „Марви“ и аптеку „Фрамар“

-20%

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



Когато растат с домашен любимец, децата стават по-отговорни

Д-р Деница Русева-Терзиева завършва средното си образование в Стара Загора през 2006 г., а висшето - във Ветеринарномедицинския факултет също в родния си град. Две години работи във ветеринарна клиника, а през 2012 г. основава най-големия Национален зоопортал www.baubau.bg.

Както може да се очаква, Деница обожава животните и е сбъднала една от мечтите си – не само да помага и да бъде сред тях, но и да пише и да информира за техните проблеми, да бъде полезна на всички приятели на котки, кучета и не само.

Д-р Русева, останаха ли в миналото предразсъдъците, че не бива да съжителстват малки деца и домашни любимци?

- Лично аз съм твърдо „за“ съвместното отглеждане на дете и домашен любимец. Всеки стопанин на животинче може да потвърди колко по-различна и приятна е атмосферата у дома, когато в нея има животно. Да, детето е голяма отговорност и мнозина ще си кажат: „А кога ще намеря време за домашния любимец?“, „Не е ли опасно откъм хигиенна гледна точка?“, и още редица въпроси. Истината е, че когато има желание, намира се и начин. Ако стопанинът се грижи отговорно за своя домашен любимец, не би имало никакъв проблем той да съжителства заедно с неговото дете.

- Много специалисти дори твърдят, че отглеждането на дете и домашен любимец под един покрив е не само безопасно, но и полезно...

- Като майка на малко дете и стопанин на куче и котка мога да кажа на 100%, че съжителството им е полезно. Домашните любимци влияят благоприятно върху физическото здраве на децата. Установено е, че малчуганите, отглеждани

с домашен любимец у дома, страдат много по-рядко от респираторни и някои други инфекциозни заболявания. В опита си да защитят и предпазят децата си от различни микроби голяма част от стопаните полагат огромни грижи за тяхната хигиена, опитвайки се да им осигурят максимално стерилна среда. Точно поради тази причина се страхуват и да отглеждат съвместно домашен любимец и дете. Истината обаче е, че в резултат на тези „стерилни условия“ имунитетът отслабва и детският организъм губи защитните си сили. Микробите от домашния любимец, от който стопаните се притесняват, всъщност стимулират защитните сили на организма и така той много по-лесно се справя с всяка една инфекция.

- Има ли и други ползи от съвместното отглеждане на малко дете и домашен любимец?

- Да, разбира се. Не на последно място бих споменала факта, че съвместното им отглеждане влияе благоприятно върху емоционалното и психическото здраве на детето. Ако детето е неуверено и страхливо, това състояние може да бъде излекувано точно с домашен любимец. При децата, които живеят с

● С д-р Деница Русева разговаря Ивайло Тончев



някакво животно, се поражда чувство на отговорност към него, което влияе благоприятно на техния бъдещ характер. Стават по-силни и уверени в себе си, чувстват се отговорни пред това да гледат живо същество, защото те ясно си дават сметка, че от тях зависи и животът му. За малчуганите това е не само отговорност, но и едно огромно удоволствие, източник на позитивни емоции, което не е за пренебрегване.

- Вие самата можете ли да ни дадете пример за полезните ефекти от съвместния живот на малко дете и домашен любимец?

- Разбира се! Радвам се, че ми задавате този въпрос. Имам дъщеричка на 1 година, която успя да проходи още на 10 месеца и мога смело да заявя, че за това огромна роля изиграха нашите домашни любимци. Когато ги види, тя изпада в еуфория и неописуема

радост и в стремежа си да ги хване правеше постоянно опити за придвижване напред, което стимулираше и нейните движения. За нея те са по-малки приятели, за които тя носи отговорност и това я мотивира много.

- Чували сме, а и сме гледали по електронните медии, че домашните любимци са много добра терапия за децата с психически проблеми...

- Вече е научно доказано, че животните (основно кучета и котки) влияят благоприятно на децата с увреждания. Все повече болнични заведения по света започват да прилагат методи на лечение точно с домашни любимци, например при деца с аутизъм. И това неминуемо има успех!

- Какво бихте посъветвали хората, които искат, но се страхуват да си вземат домашен любимец, тъй като имат малко дете?

- Първо, бих ги посъветвала добре да преценят дали ще имат възможност да се грижат пълноценно за своя домашен любимец, защото макар и да е животно, то има нужда от грижи, особено ако и домашният любимец е все още бебе. Провеждайки редовните профилактични мероприятия на своя любимец, всичко ще бъде наред. При постоянни грижи и любов от страна на стопаните отглеждането на домашния любимец няма да бъде просто товар, а по-скоро удоволствие. Удоволствие от това да виждат радостта в очите на своите деца и усмивките на лицата им, когато са заедно.

- Кои са най-подходящите домашни любимци

за отглеждане, когато възрастни има малко дете?

- Всичко е въпрос на личен избор. Засега най-висок остава процентът на хората, предпочитайки куче. На второ място - котка, и след тях - морско свинче и зайче. Като породи кучета, които се разбират чудесно с деца, мога да посоча лабрадор, немска овчарка и голдън ретривър. Ако са отгледани заедно още от малки, те ще станат със сигурност най-добри и неразделни приятели.

- За какво трябва да внимават стопаните, желаещи да вземат на своето дете животинче у дома?

- Искам да посъветвам всички хора, желаещи да вземат животинче на своето дете или бебе, първо да се посъветват със своя педиатър, за да бъдат сигурни, че детето им не страда от определен вид алергия. Това се отнася основно за по-дългокосместите породи, които понякога (макар и рядко) може да провокират алергична реакция.

- Каква е мисията на Вашия портал baubau.bg?

- Бих цитирала мотото на зоопортала „Обичайте животните, за да обичат и те вас!“. Животните са един неизчерпаем извор на положителна енергия и любов. Искан да дам възможност на хората, които имат домашен любимец или тепърва се канят да вземат, да намерят на едно място всичко, което ги интересува – обяви, енциклопедия, новини, справочник и т.н. Секциите са направени по максимално достъпен начин за стопаните, за да намират точно това, което търсят. Било то нов любимец или информация за определена порода. При нас стопаните могат да споделят мнения, да задават своите въпроси, на които се стараем да отговорим и дадем съвет в минимален срок.

- Заглавието на портала предполага, че пишете само за кучета?

- Не, точно обратното. Нашият портал няма ограничения – пишем не само за кучета и котки, а за целия животински свят. Имаме страшно много идеи, които се опитваме да реализираме, но за това, разбира се, трябва време. Каним всеки, който обича животните, да посети www.baubau.bg, а и да сподели своите виждания, мнения, предложения, защото всички там сме едно голямо семейство и работим с огромна любов и желание.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

13 - 19 СЕПТЕМВРИ 2016

Кога рискът от инсулт е висок

Рискът от исхемичен инсулт (мозъчен инфаркт) се определя от наличието, комбинацията и степента на изразеност на различни фактори. На първо място според специалистите е артериалната хипертония. Подробности ще научите

на стр. 20

Надежда за белодробно болните

В Лондон представиха новости в диагностиката и лечението на белодробните заболявания. Четете

на стр. 24

Правилната стойка е важна за децата



Проблемът за учениците в наше време е, че са обездвижени, а физическата активност за тях е физиологична потребност. Без достатъчно движение стойката им катастрофално се влошава. Как трябва да се постъпи ще разберете

на стр. 25

Манганът е безценен за здравето ни



Най-голяма е концентрацията на манган в костите, главния мозък, черния дроб, панкреаса, сърцето и бъбреците. Изброяването на процесите обаче, в които участва този химичен елемент, си е истинско предизвикателство. Защо без манган животът ни ще бъде подложен на изпитание вижте

на стр. 27

СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ ПРАВЯТ ХОРАТА ЩАСТЛИВИ



Обмяната само на 60 коментара с близки хора на месец (по два коментара на ден) влияе върху субективното усещане за благополучие и степента на удовлетвореност от живота също така силно, както сключването на брак или раждането на дете. До този извод са стигнали учени от университета „Карнеги Мелън“ в Питсбърг, Пенсилвания. Те провели изследване, продължило три месеца, в което участвали 1910 ползватели на Facebook от 91 държави. Доброволците всеки месец давали отговори на предложените им от учените тестове. Резултатите показали категорично, че взаимодействието с приятели в социалната мрежа повишавало нивото на усещането за щастие, степента на удовлетвореност от живота, спасявало от самота и депресия. Положителен ефект обаче бил констатиран само при личните съобщения и коментари. (ЖД)

РОЗМАРИНЪТ КРИЕ ТАЙНАТА НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Екип от учени направил изследване сред жителите на малко италианско градче на юг от Неапол, където възрастта на всеки десети надхвърля 100 години. Резултатите показали, че дълголетниците имат отлични показатели на микроциркулацията в организма си. Именно много доброто състояние на малките кръвоносни съдове обезпечава постъпването на хранителни вещества в мозъка и другите органи. В същото време те извеждат и отпадъците от клетъчния метаболизъм. Известно е, че тези процеси с годините започват да нарушават нормалната им работа, което е изключително важно за дълголетие. Установено е още, че при възрастните хора обикновено е повишено нивото на хормона адреномедулин, който разширява кръвоносните съдове. При жителите на италианското градче обаче нивото на този хормон не било повишено. Анализът на учените показал, че ключова роля тук има розмаринът, който редовно присъствал на трапезата им. (ЖД)



МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg



КСАНАДРЕН - ПЕРФЕКТНА БИЛКОВА КОМБИНАЦИЯ С ТРОЕН ЕФЕКТ: ДРЕНАЖ, ДЕТОКСИКАЦИЯ И ОТСЛАБВАНЕ

Задръжането на течности в организма е сериозен здравен и козметичен проблем. Най-често се проявява в подуване на крайниците, лицето и корема, причина е за появата на повишено артериално налягане, ревматизъм, наднормено тегло, целулит, торбички под очите и други. Започваме да търсим какви ли не причини, а всъщност в основата е задръжката на течности в организма. Ефективно решение на проблема е Ксанадрен. Продуктът помага и за естественото освобождаване от излишните килограми и целулита (най-голямо количество течности се задържа именно в мастните клетки), още - за прочистването на черния дроб и бъбреците, "затлачени" от натрупаните токсини, ускорява метаболизма, поддържа нормалната детоксикация.

Какво съдържа и как действа Ксанадрен?

Ортосифон (бъбречен чай) - има диуретични свойства, помощ е за засилено освобождаване от тялото на пикочна киселина и хлориди, спомага за повишаване секрецията на стомашен сок в жлъчката.

Рунянка (миши уши) - билката работи добре при стомашно-чревни разстройства или камъни в бъбреците. Диуретичният ѝ ефект се използва при кардиоренални отоци, бъбречни заболявания, може да понижи нивото на кръвната урея.

Глухарче - растението съдържа дъбилни, смолисти, слузни и белтъчни вещества, фитонутриенти, органични киселини и инулин. Естествен пробиотик е, регулира обмяната на веществата. Отличен помощник е за детоксикация и очистване на организма, силен диуретик - предпазва от застойни състояния и възпалителни процеси в бъбреците, пречиства кръвта и черния дроб, тонизира целия организъм.

Бяла бреза - притежава силно отводняващо (пикочогонно и потогонно), както и общоукрепващо действие. Има ефект при разрушаване на бъбречни камъни, успокоява спазмите на гладката мускулатура. Прилага се при отоци от различен произход, извлекът има и противомикробно действие.

Ксанадрен съдържа и горчив портокал, който подпомага поддържането на нормално телесно тегло - ускорява метаболизма, усилва изгарянето на калории.

МОЗЪЧНОСЪДОВАТА БОЛЕСТ ВОДИ ДО ИНСУЛТ И ДЕМЕНЦИЯ

Дълго време тялото може да компенсира влошеното кръвоснабдяване и то да протича без симптоми или с трудно забележими промени. Най-често хората обръщат внимание на някаква остра проява – силни болки в гръдната област, екстремално високо кръвно налягане, силен световъртеж, проблеми с движението на крайниците, с говора, припадък и др. Всъщност мозъчносъдовата болест никога не възниква внезапно и на „празно поле“. Но малцина обръщат внимание на рисковите фактори, преди те да са прераснали в симптомно заболяване.

Рискът от исхемичен инсулт (мозъчен инфаркт) се определя от наличието, комбинацията и степента на изразеност на различни фактори.

На първо място е артериалната хипертония (хроничното поддържане на стойности над 140 на 85 мм живачен стълб), защото тя уврежда дифузно кръвоносните съдове в жизненоважните органи, като ги прави „удобни“ за тапицирането им с плаки. На второ място е дислипидемията – високите нива на LDL холестерола, високите триглицериди, ниският „добър“ холес-

Известно е, че атеросклерозата най-често е генерализиран процес, който засяга артериите в целия организъм. Ако при един пациент е установена например исхемична болест на сърцето, рискът да са стеснени кръвоносните съдове, хранящи мозъка, е много висок. Същото се отнася за артериите на вътрешните органи, бъбреците, долните крайници.

терол. Другите негативни фактори са неконтролиран или лошо контролиран захарен диабет, наднормено тегло и обездвижване, високи стойности на пикочната киселина, независимо дали те предизвикват или не пристъпи на подагра.

Често преди инсулт човек получава така наречените транзиторни исхемични атаки. Много е важно те да бъдат разпознати и да се вземат сериозни мерки за лечението им. Тези предвестници на инсульта го наподобяват, но признаците обикновено са по-слабо изразени и преминават спонтанно за 24 до 48 часа. Става въпрос за внезапно нарушение в говора – човек



започва да фъфли и пелтечи, опитвайки се да каже нещо, но не може; за моментна слабост или изтръпване в крака и/или ръката от едната страна на тялото; загуба на равновесие; изкривяване на лицето с увисване на устния ъгъл. Ако вие или ваш близък е имал пристъп с такива оплаквания, консултацията с невролог е задължителна. Той ще назначи кръвни и образни изследвания, за да се установи опасността от инсулт.

Ако се стигне до мозъчносъдов инцидент, времето за реакция е решаващо! В първите два до три часа от началото на заболяването е възможно да се приложи най-съвременното лечение – тромболиза, чрез която да се разбие тромбът, запушил мозъчна артерия. В някои случаи вместо прилагане във вената е възможно лекарството, разтварящо съсирека, да бъде приложено през специален катетър директно под мястото на запушване. Този метод се нарича супраселективна интраартериална тромболиза. В най-напредналите центрове правят и така наречената тромб аспирация, т.е. механично изсмукване на запушването. Бързото възстановяване на мозъчното кръвообращение е решаващо за живота и за последващото състояние на пациентите с исхемични инсулти. Но най-модерното лечение се прилага в сравнително нисък процент дори в богатите страни от Западна Европа и САЩ. Причината е, че мнозинството от пациентите не достигат до специализираното отделение в рамките на двата златни часа. А мозъчните клетки изключително бързо загиват без кислород и хранителни вещества.

Когато не може да се приложи тромболиза, пациентът се лекува по класическите методи. Ако жизнените функции са нарушени, първите дни болните са в интензивно отделение. По отношение на уврежданията на мозъка лечението включва медикаменти за подобряване на мозъчното кръвообращение и реологията (течливостта) на кръвта, лекарства за подобряване на метаболизма на мозъчните клетки, препарати за защита на мозъчната тъкан – невропротектори; вещества, подпомагащи възстановяването и ремодулирането на съседната на инсульта зона, в която невроните не са загинали, но са изпаднали в гранично състояние.

След инсулт решаващи са ранната рехабилитация – с правилни и достатъчни физически упражнения първоначално под ръководството на опитен рехабилитатор, вторичната профилактика, т.е. контрол на рисковите фактори, за да не се допусне повторен инци-

дент, както и дългосрочният прием на лекарства и препарати, които защитават мозъка и подобряват функцията му. Един от сериозните проблеми след инсулт е нарушаването не само на физическия капацитет, но и на паметта, възможностите за концентрация и възприемане на нова информация. Проблеми в паметта и интелектуалната сфера настъпват не само след инсулт, но и в резултат на съдовата деменция, която според статистиките засяга 5,6% от хората над 60 г. Честотата ѝ се увеличава с възрастта, като се удвоява на всеки 5,3 г.

Обикновено започва внезапно и най-често се характеризира със загуба на краткосрочна памет. Заболяването постепенно прогресира, като се нарушават още една или няколко когнитивни функции.

През годините са били изследвани множество лекарствени продукти за лечение на съдова деменция – както насочени към когнитивните и поведенческите проблеми, така и продукти, действащи неврозащитно. През 2002 г. проф. Стефано Руджиери провежда клинично проучване върху повлияването на симптомите на деменция чрез използването на Цитидин в комбинация с Уридин (перорални флакони). Резултатите доказват значително повишена ефективност на препарата в сравнение с плацебо. Цялостната оценка от изпитването показва, че тази комбинация притежава статистически значим ефект върху познавателните функции, депресията, ежедневната активност и невропсихиатричните симптоми на пациенти със съдова деменция и след инсулт. Изследваният продукт е с много добра поносимост, не се наблюдават промени в лабораторните параметри и жизнените показатели на изследваните. Статистически и клинично значимо подобрене се наблюдава в когнитивната, поведенческата и емоционалната сфера, както и в общото състояние на пациентите.

В България за пациентите е достъпен продуктът Мемостор, който съдържа ефективна комбинация от уридин, цитидин, глутамин, желязо и пантотенова киселина. За тях е клинично доказано, че подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене. Съдържащите се в продукта съставки играят съществена роля в метаболизма на нервната клетка, като допринасят за съхраняване на физиологичните процеси и структури в мозъка. Освен това Мемостор подпомага възстановяването на паметта, концентрацията и мозъчната дейност след инсулт.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

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

МЕЧТАЯ БЪЛГАРИЯ ДА ИМА ВИСОКОТЕХНОЛОГИЧНА ДЕТСКА БОЛНИЦА

● С проф. д-р Огнян Бранков разговаря Галина Спасова



За изключителния си принос в здравеопазването, медицинската наука и практика проф. Огнян Бранков е предложен за най-високото държавно отличие – орден „Стара планина“. Това признание е предшествано от много професионални награди, но преди всичко от усмивките на малките пациенти, от благодарността на хилядите щастливи родители. Проф. Бранков има 40-годишна кариера в детската хирургия, почти изцяло преминала в „Пирогов“, където като наставник и ръководител успя да създаде школа. Преподава и в Медицинския университет – София. Извършил е над 12 хил. операции, въвежда за първи път в България редица нови процедури и интервенции в областта на детската хирургия на хранопровода, стомашно-чревния тракт и белите дробове. Проф. Бранков има над 80 публикации в научни списания и 25 цитирания в западни издания. В момента е част от екипа на „Токуда“. Точно преди 70-годишния му юбилей логично разговорът започва с поглед към началото на пътя:

Преживял съм всичко – възторзи и отчаяния, възходи и падения. Но след толкова години най-важното за мен е, че не съм разочарован от професията си, не съм сбъркал в този романтичен избор – да вървя по стъпките на баща си, който беше известен хирург. А моят учител проф. Арнаудов ме въведе в детската хирургия, даде ми насока в научната и в практическата работа, след него бяха Асен Димитров, Ангел Боянов, Иван Иванчев – това са трима ръководители, които по различен начин са тласкали развитието ми напред. Те ме научиха на отговорност за пациента и изобщо за работата. Не да си играеш на началник. А и се оказа, че съм бил роден да работя с деца. Привличаме се взаимно. В този кабинет влизат плачещи деца, а след малко се смеят.

- Как се постига?

- Това се възпитава. Знаете преди 30-40 години колко сурови бяха отношенията – майките не се допускаха при болните деца, имаше час за свиждане. Такива неща като права на пациента нямаше. „Легни!“ – ляга, „Мълчи!“ – мълчи... Лека-полека се научих на уважение към децата, защото видях, че този подход отваря повече врати. И сега имам страшно много при-

ятелите от някогашните си малки пациенти.

- Зачитането на личността на пациента независимо от възрастта му остава едно от слабите места в здравеопазването.

- Мисля, че се върви постепенно към промяна. Но ние – лекарите, сестрите – работим под стрес и не винаги можем да се контролираме. Важен момент е и националният менталитет. Като българи сме си по-импулсивни, понякога пренебрегваме правилата, позволяваме си жестове или думи, които не са приемливи. Но една лека грубост бива забелязана от пациента и се приема болезнено. Тъй като се стараех още като млад лекар да имам опит и познания, които другите нямат, ходех на свои разноси по конгреси – тогава достъпни бяха ГДР, Полша, Чехия, Унгария, но това си беше за нас Запад. Там примерно виждах как се отнасят към децата, как разговарят, общуват с тях. И като се върнех в България, всеки път се опитвах да привнеса този различен поглед. Е, разбира се, всичко траеше дни, но аз бях упорит в тези опити да съм проводник на „западното“ влияние.

- Осигурява ли обучението на студентите надеждна подготовка, особено практическа?

- Вече 25 години преподавам и мисля, че системата не е много добра. Но и зависи от студента, от преподавателя също. Които искат да се развиват наистина в дадена професия, те не се отнасят формално към обучението. Има

преподаватели, които дори си крият професията, други с удоволствие показват всичко, което могат и знаят. Съществуват добри примери – университетските центрове още от II-III курс ангажират активни студенти с цел да ги обучат и да ги задържат. Тази практика е много добре развита в „Александровска“, в „Св. Марина“ във Варна, в Пловдив също. Но се очертава недостиг на кадри. През последните 10 години, докато ръководех детската хирургия в „Пирогов“, четирима перспективни млади колеги, които сме подготвяли, заминаха в чужбина. И в другите специалности е така – като им поукрепнат крилата, бягат навън.

- Ако се повишат доходите категорично?

- Винаги съм задавал въпроса, примерно при бунтовете преди години в „Пирогов“ – като ви повишат заплатата, ще станете ли по-добри, по-умни, по-човечни? Ако се увеличат заплатите, няма да се промени веднага положението. Много други неща са важни и необходими – условията за работа, условията за обучение... Менталитетът не се гради със заплатата. Например по отношение на подбора на медицинските кадри – не съм убеден, че всички искат да станат лекари. Сигурно е, че искат да станат висшисти. Или да вземат диплома по медицина и да отворят козметична клиника. Да откриеш кой е призван и да му дадеш възможност да се развива е работа на по-опитните, на ръководителите. Финансово, разби-

ра се, трябва да се оцени по-добавачо трудът.

В развитите страни изискванията към лекарите са много високи, те затова получават и много пари. Но това плаши всеки, който е тръгнал като на екскурзия. Защото примерно в САЩ една специализация по детска хирургия трае почти 10 години. Видял съм как по 18 часа специалистът седи на един стол, пие по 10 кафета и попива, учи се. Защото знае, че като излезе, трябва да е отлично подготвен, конкуренцията е жестока. При нас примерно няма конкуренция, в детската хирургия специално, няма и стимул за развитие. По принцип навсякъде липсата на конкуренция означава застой.

- С бързия прогрес в технологиите растат и очакванията на хората за възможностите на медицината.

- Има очаквания към лекаря, а апаратът не решава проблема. Рентгенът няма да постави диагноза. Това ще направи човек с опит. Роботизираната хирургия няма да реши нещата с опита на оператора. Трябва да има ресурси хората да се изпращат да се учат. Защото здравеопазването също е част от националната сигурност. А от медицината има отдръпване и все по-голяма популярност трупат алтернативните методи. Отдавам го и на умишлена пропаганда в тази посока. Има залитане по различни парамедицински методи на лечение.

- Има ли забележима промяна в патологията, с която се срещате всеки ден?

- Има и тя е специално по отношение на вродените заболявания – на белия дроб, храносмилателната система, бъбреците, сърдечносъдовата система, на централната и периферната нервна система – във връзка с инвитро бременностите. Особено при близнаци, тризнаци – те са обикновено недоносени и при тях много често се срещат такива проблеми, да не говорим за зрителните. Иначе вродените аномалии, общо взето, са константа в целия свят. За мен забележимата промяна е в това, че започват да се срещат все повече доста резистентни на химио- и лъчетерапия тумори, което затруднява лечението. Ние преди години бяхме много по-активни хирургично, което не винаги е най-доброто. Сега пък разчитаме на химиотерапията повече. Но хирургията по същността си има основно значение.

В България не е развита вътреутробната хирургия –

лапароскопски, чрез отворена хирургия или в определен етап на раждането. Примерно при определени, несъвместими с живота, проблеми в белия дроб се оперира още когато плодът е на 20 седмици, бременността продължава и детето се ражда здраво. Има манипулации, при които още вътреутробно се спира развитието на даден патологичен участък. Първите опити в света се правят още от 80-те години. Въпрос на технология. Социализмът загина, защото изостана технологично. А технологиите са свързани и с обучение на специалисти.

Мечтая да видя в България една високотехнологична детска болница с елитно хирургично отделение, с робот. Първата копка бе направена през 1982 г. и недовършената сграда стърчи. Правилни сме срещи с депутати неведнъж, но проблемът е финансов. А напоследък е по-сладко да дадеш път на една частна болница. Разпръскването на отделните педиатрични специалности е във вреда на децата. Те не боледуват кардинално от болестите на възрастните, в една детска болница ще се вмести цялата патология.

- Какво Ви огорчава в живота ни днес?

- Разочарован съм от несъстоятелната се демократична промяна, от начина, по който тръгнаха нещата. Всеки да дърпа чергата към себе си, да се прекриват човешки норми, да се работи силово, да се пренебрегва добрият, умният човек – това е най-разочаровашо.

- Някога сте писали стихове, превеждали сте, сътрудничили сте на литературни издания. Все още ли обичате поезията?

- Да, разбира се. Следя, доколкото мога, новостите. Обичам живописа и литературата. Но вече не пиша стихове. Сега пиша научни текстове. Скоро се върнах от Световния конгрес по детска хирургия в Италия, където бях единственият представител от България – имах одобрени три презентации. Заявката за участие, която представлява заглавие и резюме, се изпраща анонимно. Малко наваксовам с научните публикации, защото последните 5-6 години като ръководител в „Пирогов“ преминах предимно в административни битки заради прочутия ремонт, който трябваше да се направи преди десетилетие – сега май вече започва. Дай боже всичко да стане така, както навремето сме го мечтали.

ИЗБЕРЕТЕ ВЪЗГЛАВНИЦАТА СПОРЕД ПОЗАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА СЪН

За никого не е тайна, че човек прекарва средно 1/3 от живота си в сън. Ако предположим, че спите по около 8 часа в денонощието, то трябва да се замислите какво се случва с тялото ви през това време. Така както всеки човек е уникален и единствен, така и възглавницата трябва да е съобразена с него. Това пише в профила си в CredoWeb Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина в Стара Загора.



Най-добрата възглавница е тази, която поддържа гръбнака изправен, без да го стресира по време на сън.

Най-общо казано, вашата възглавница трябва да е:

- Подходяща за предпочитаната от вас позиция за сън
- Поддържаща врата и главата ви
- Подходяща за големината и формата на вашите глава, врат и рамене
- Удобна за лягане върху нея
- Здрава и от естествени материали, за да ви служи дълго време.

Коя е предпочитаната от вас позиция за сън? Около

70% от хората спят на страни, 20% по гръб и около 10% по корем. Ако предпочитаната от вас позиция за сън е на страни, възглавницата ви трябва да запълни пространството между врата ви и матрака, за да поддържа гръбнака в неутрална позиция.

При хора с по-тънък врат се препоръчва т.нар. контурна възглавница.

Най-често тя е направена от мемори пяна. При хора с по-дебел врат и по-големи рамене възглавницата трябва да е с конвенционална форма. Децата не се нуждаят от възглавница, докато шири-



ната на раменете им не стане по-голяма от тази на главата им. Тогава може да използват тънка и мека възглавница.

Вторият най-популярен начин за спане е по гръб. Ортопедичната възглавница е подходяща за него. В този случай височината ѝ е от решаващо значение. Колкото е по-повдигната горната част на гръба, толкова раменете и шията отиват по-напред. Това означава, че възглавницата е твърде висока. Поради тази причина по-възрастните хора спят на 2

възглавници, което поддържа главата им по-напред и повдигната.

Спането по корем не се препоръчва като цяло,

защото главата престоява в една позиция часове наред, което води до притискане на едната страна и преразтягане на другата заради забавеното въртене. Всичко това предизвиква болки и схващания на врата, както и главоболие.

Възглавниците от мемори пяна се адаптират успешно

към уникалните кривини на всеки човек. Необходимо е да смените вашата, когато тя изгуби своята твърдост, не поддържа неутралната позиция на гръбнака и не се чувствате комфортно вече на нея. За съжаление евтините полиестерни възглавници и тези, пълни с памук, губят своите качества след няколко месеца и не са най-добрият избор за дълго ползване.

Какво да очакваме през първата нощ с новата ни възглавница? Нормално е в първите няколко дни да не усещате комфорта, който очаквате, защото тялото ви се адаптира към правилната позиция, в която трябва да лежи. Ако до седмица не почувствате комфорта и удоволствието от съня, то или възглавницата ви не е подходяща, или имате проблем с шията, който изисква професионална помощ!

За още статии в областта на рехабилитационната медицина потърсете профила на Ташо Ташев в credoweb.bg и го последвайте.

Симптомите на мигрената свалят човека като светкавица. Състоянието е изключително често срещано, само в САЩ от мигрена страдат 38 милиона мъже, жени и деца. Причините за болезненото състояние често са неясни. Данни от скорошно изследване, представено на 58-ата годишна среща на Американското общество за главоболието, могат да хвърлят светлина върху причините за мигрената, пише изданието „Медикал дейли“, цитирано от CredoWeb.



Данните показват, че скринингът за витаминозна недостатъчност може да е ключ към разгадаването на причините за мигрената и пътя към нейното лечение. Мигренозните състояния могат да бъдат изключително тежки. На всеки 10 секунди някой в САЩ търси помощ в спешен център заради пулсираща болка в главата. Общо това прави по 1,2 милиона посещения на ден.

По време на проучването, представено преди дни, учените изследвали 7691 пациенти за витаминозна недостатъчност. Установено било, че тези, които страдат от честы мигрени,

в много от случаите имат и недостиг на витамините D, B₂, фолиева

ПРИ МИГРЕНА ХАПВАЙТЕ ХРАНИ, БОГАТИ НА МАГНЕЗИЙ, ВИТАМИН D, B₂ И ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА

киселина, както и на коензим Q10.

Тъй като всеки витамин има определена роля в произвеждането на енергия за клетките, изследователите смятат, че ако страдате от витаминозна недостатъчност, това може да отключи мигрена, като по този начин организмът подсеща активно мозъка да търси помощ.

„Ще са нужни още изследвания, за да се установи дали витаминните хранителни добавки са ефективни при овладяването на мигренозни състояния като цяло, както и дали пациентите, при които тази недостатъчност е по-слабо изразена, ще се повлияят в по-голяма степен от тези добавки“, коментира ръководителката на изследването – д-р Сюзан Хейгълър от медицинския център към Детската болница в Синсинати.

През 2012 г. друго изследване свърза дефицита на магнезий в организма с мигрената. Данните тогава показваха, че при пациентите, които редовно страдат от мигрена, много по-често се констатира и липса на магнезий, в сравнение с хората, които рядко се оплакват

от главоболие или мигрена. Оттогава **лекарите препоръчват комбиниран прием на магнезий с мултивитамины**

при появата на първите симптоми на мигрената.

Изводите от новото изследване може би ще добавят нови витамини към списъка на необходимите, които подсилват организма и предпазват от пристъпи на мигрена.

Много хора прибягват до комбинираните витамини, защото така им е най-лесно да снабдят организма си с необходимите важни вещества. Най-добре е обаче тези вещества да се поемат в естествения им вид чрез храната.

Витамин D помага на тялото да абсорбира калция и се намира в изобилие в съомгата, рибата тон, рибата меч,

а също и в сиренето и яйцата. Най-добрият избор обаче може би е да консумирате мляко или портокалов сок, обо-



гати с витамин D, съветват американски диетолози.

Когато става въпрос за витамин B₂, идеалните храни са соя, спанак, бадеми и кисело мляко. От друга страна, фолиевата киселина се съдържа в много тъмнозелени зеленчуци като броколи и спанак, както и в нахута, боба и лещата.

Коензим Q10 се съдържа в броколиите, тъмните зелени зеленчуци, както и в ядките, рибата, ракообразните животни, свинското и говеждото месо. На последно място, за да подсилите организма си с магнезий, хапвайте бадеми, слънчоглед и семена от тиква, както и банани, кашу и ленено семе. И пийте много мляко.


За още новини от областта на диетите и здравословното хранене влезте в профила „Здравето е в твоите ръце“ в credoweb.bg и го последвайте.

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΤΑ

НОВО ИЗСЛЕДВАНЕ: МЕТАЛНИТЕ СТЕНТОВЕ СА ПОЧТИ ТОЛКОВА ДОБРИ, КАКТО И ПОКРИТИТЕ С ЛЕКАРСТВА



Норвежки учени проведоха най-голямото досега сравнително изследване на различните видове стентове – малки мрежести тръбички, които спомагат за поддържането на проходимостта на артериите на сърцето. Резултатите показват, че в перспектива скъпите, покрити с лекарства стентове може да не са по-ефективни от по-евтините метални стентове по отношение на продължителността на живота на пациентите. Изводите от проучването бяха представени преди дни в Рим на годишната среща на Европейското общество по кардиология, пише изданието WebMD, цитирано от социалната мрежа за здраве CredoWeb.



Данните, които говорят в полза на покритите стенове в сравнение с „голите“ метални стенове, вече не са толкова категорични, както се смяташе дълго време, обяснява авторът на изследването д-р Кааре Харалд Бонаа от Норвежкия университет за наука и технологии в Тронхайм.

Металните стентове са използвани в ранните дни на съдовото стентирание. Тогава обаче често се налага повторна процедура по отваряне на кръвоносния съд – реваскуларизация, тъй като понякога артериите се затварят около стен-та. По-късно започват да се използват покритите стентове. Тези тръбички са

**покрити с лекарства,
които предотвратяват
затварянето на
кръвоносния съд.**

Новите стентове вече масово са използвани от лекарите. Цената им обаче често е доста по-висока от тази на обикновените метални стентове.

Новото проучване отново сравнява двата вида стентове, като е най-мощното от този вид, подчертава д-р Бонаа. Неговият екип анализира период от 6 години, в който е проследено здравето на повече от 9000 пациенти, на които са им поставени стентове. Данните от

изследването показват, че няма значителна разлика между покритите с лекарства стентове и металните такива при сравнение както на общия брой смъртни случаи на пациенти, така и при несмъртните случаи, включващи инфаркти, и при сравнение на качеството на живот на болните. Пациентите, на които били сложени покрити стентове, имали по-малка нужда от повторна реваскуларизация, но не до степента, очаквана от хирурзите, обяснява д-р Бонаа. Общият брой на случаите на реваскуларизация и в двете групи бил нисък: 16,5% в групата с покритите стентове срещу 20% в групата с метални такива.

Като цяло изводът от изследването е, че

**пациентите, лекувани
с покрити стентове, не
живеят нито по-дълго,
нито по-добре**

от пациенти, на които са поставени „голи“ метални стентове, обяснява специалистът. Като се има предвид и по-високата цена на покритите с лекарства стентове, разумно ли е да бъдат избирани именно те в повечето от случаите, пита д-р Бонаа. „Тепърва ще установим как нашите изводи биха могли да променят сегашната практика“, коментира той.

Кардиолози изразиха предпазливост по отношение на твърде едностранчиво интерпретиране на резултатите от изследването. Според д-р Андреас Баумбах, професор по инвазивна кардиология в Университета на Бристол, Великобритания,

**покритите с лекарства
стендове все още са
най-добрият избор**

за много пациенти, тъй като предотвратяват повторното затваряне на артериите. „Новото изследване изобщо не твърди, че има група пациенти, които не се нуждаят от покрити стентове. Това,

което всъщност твърди изследването, е, че не е престъпление да бъде поставен метален стент. И при тях резултатите са добри, особено при новите поколения метални стентове. И така, резултатите при металните са добри, но все пак покритите с лекарства стентове вършат по-добра работа“, коментира проф. Баумбах пред изданието WebMD.

**За още интересни
материали за нови
медицински изследвания
потърсете профила CredoMedia
в credoweb.bg и го последвайте.**

Хранителна добавка

Lacto4VIP®

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици



ЕСОPHARM

Food supplement

Lacto4VIP®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15
желатинови
капсули



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection
VIP

VIP - Специална формула,
запазваща жизнеността
на лактобацилите
в киселата среда
на храносмилателния тракт



ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Петър ГАЛЕВ
Лондон - София

В началото на септември над 20 хиляди лекари, учени, представители на фармацевтичния бранш и много други специалисти се събраха в Лондон за участие в най-голямата в света научна среща в областта на белодробните заболявания – The ERS (European Respiratory Society) International Congress - 2016. В повече от 400 научни сесии лекари от целия свят обсъждаха последни данни от научните

проучвания, новости в диагностиката и лечението, възможности да се подобри качеството и продължителността на живота на пациентите. Логично във фокуса на вниманието бяха хроничната обструктивна белодробна болест, астма, белодробният рак, пневмонията, туберкулозата, идиопатичната белодробна фиброза. Всички статистически данни са категорични, че значението на белодробните заболявания като причина за инвалидизация и смъртност се увеличава през последните години. Затова водещите научни медицински центрове по

света и фармацевтичната индустрия полагат огромни усилия и отделят сериозни средства за откриването, разработването и налагането на иновативни терапевтични възможности. В конгреса участваха и десетки медицински специалисти по пулмология, фтизиатрия, педиатрия, гръдна хирургия от България. Нашите лекари бяха категорични, че присъствието на такива форуми има голямо значение за поддържането на висока квалификация и за бързото внедряване в страната ни на новостите в техните медицински специалности.

В рамките на конгреса в британската столица една от водещите иновативни фармацевтични компании в света – германската Boehringer Ingelheim (Бьорингер Ингелхайм) представи в Международния прес-център на конгреса пред десетки медицински журналисти от целия свят последни научни данни за ефективността на медикаментите, които компанията произвежда за лечение на астма, хронична обструктивна белодробна болест и идиопатична белодробна фиброза. Прес-конференцията беше озаглавена „Влиянието на терапевтични решения днес върху живота на пациентите утре“.



Проф. Кристиан Фогелберг, водещ детски пулмолог и алерголог от Университетската болница в Дрезден, посочи, че въпреки традиционното лечение (инхалаторни кортикостероиди и дълго действащи бета-антагонисти) при половината от децата с астма не се постига добър контрол на симптомите на заболяването. Това лишава малките пациенти от редица социални контакти и възможности за нормален живот сред връстниците им. Проф. Фогелберг представи резултати от проучване за прилагането на инхалаторния медикамент на Бьорингер Ингелхайм сред деца на възраст между 6 и 11 г., който, добавен към традиционната терапия, показва в проучването подобряване на белодробната функция и намаляване на симптомите на заболяването. Ефикасността и безопасността на това лечение допълнително е проучена във възрастовата група 6 – 17 г. и резултатите са положителни.

ИНОВАТИВНИ ТЕРАПИИ ПОМАГАТ НА ПАЦИЕНТИТЕ С БЕЛОДРОБНИ БОЛЕСТИ

● **Всеки човек със задых трябва да бъде изпратен за функционално изследване на дишането**



На конгреса в Лондон Бьорингер Ингелхайм представи пред лекарите 3D изображение на иновативния си спрей Респимат, който произвежда много фина и продължителна въздушно-лекарствена смес, попадаща ефективно в дихателните пътища



Проф. Виша Уедзича, специалист по респираторна медицина в Националния институт по кардиология и пулмология на Импириъл колидж, Лондон, и **проф. Питър Кавърли**, пулмолог в Медицинския университет на Ливърпул, говориха за значимостта на хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ), от която в момента в целия свят страдат над 210 милиона души. Рискът човек да се разболее от тази хронична

болест се увеличава постоянно заради активно или пасивно тютюнопушене и замърсяването на околната среда. Учените предвиждат, че през 2030 г. ХОББ ще се превърне в третата причина за смъртност след сърдечносъдовите и раковите заболявания. Затова ранната диагностика и съвременното лечение са от изключителна важност. Понякога и пациентите, и лекарите отдават симптомите на ХОББ на други заболявания, като например хронич-



на сърдечна недостатъчност. В действителност при възрастните пациенти тя може да се развива паралелно с ХОББ, но това не изключва необходимостта и за двете заболявания да се прилага специфично лечение. Важно е всеки пациент със задых, затруднения в дишането, прекомерна умора от нормалните всекидневни усилия да премине през функционално изследване на дишането, за да не се пропусне ХОББ, каза проф. Уедзича. И двамата водещи пулмолози бяха категорични, че вече има терапия, която помага на пациентите с ХОББ да повишат физическата си активност, без да изпитват тежък задых. Те представиха данните за действието на комбиниран медикамент под формата на иновативен спрей, съдържащ две

активни вещества на Бьорингер Ингелхайм, който в голямо проучване показва статистически значимо подобрене при болните с ХОББ.



Д-р Тоби Майер от Националния институт за медицински проучвания, лекар в Кралската болница в Бромптън, Лондон, постави акцент върху сравнително рядко, но смъртоносно белодробно заболяване – идиопатична белодробна фиброза. Тази болест води до прогресивна загуба на ефективна белодробна тъкан. Диагнозата се поставя чрез изследване на гръдния кош със скенер с висока резолюция. Но при повечето пациенти минават около 2 години, преди оплакванията им от задых, суха кашлица и дискомфорт в гърдите да бъдат свързани с това заболяване. В Бьорингер Ингелхайм е създадено лекарство, което забавя развитието на заболяването и подобрява качеството и продължителността на живота на пациентите, което е от групата на тирозин киназните инхибитори. Според д-р Майер е важно обаче заболяването да се открие максимално рано и лечението да започне своевременно. В момента учените работят върху откриването на биомаркери в кръвта, които да показват на лекарите кои от пациентите с идиопатична белодробна фиброза са с висок риск и съответно имат нужда от ранна и по-агресивна терапия.

КАК СЕ ПОСТИГА ПРАВИЛНА СТОЙКА ПРИ ДЕЦАТА

Бичът за учениците в наше време е, че не се движат достатъчно. Те прекарват повечето време седнали, а физическата активност за тях е физиологична потребност. Без достатъчно движение те се развиват неправилно и стойката им катастрофално се влошава.

Правилната стойка е не само естетична, но и ергономична. Тя прави тялото устойчиво, дори при напрежение на мускулите то остава изправено. Когато детето стои с изправен гръб, то се уморява по-малко. Дори и при ходене, тичане и скачане гръбнакът поема по-лесно натоварването.

Лошата стойка затруднява дишането и кръвообращението. Тя допринася за забавяне на окислителните процеси в организма, а това автоматично води до по-бързо уморяване и при физическа, и при умствена работа. Неправилната стойка може да причини на детето късогледство или остеохондроза.



7 правила за устройване на работното място на ученика

1. Неподвижен стол

Забравете за въртящите се столове, съветват ортопедите. Столът трябва да е неподвижен, да не бъде дълбок. Когато детето пропада ниско в стола, то се изгърбва.

2. Изправена стойка

Не допускайте детето да остава дълго прегънато напред, защото това

води до изкривяване на гръбнака. Разстоянието от тялото до ръба на масата трябва да е 8-10 см.

3. Лактите на бюрото

Столът трябва да е без подлакътници. Те отпускат детето и навикът да се полагат върху тях ръцете вреди на стойката. Лактите трябва да са на масата. И то двата, свободната ръка да не се отпуска.

4. Краката – правилно поставени

Височината на стола зависи от височината на бюрото или масата. Правилото е ръбът на масата да е разположен някъде по средата между гърдите и пъпа на седящото на стола дете.

Стойката трябва да е правилна – краката да са сгънати в коленете на 90 градуса, да не се кръстосват и слагат един върху друг. Ако масата и столът са малко по-високи за детето, може да се използва подложка за краката.

5. Бюрото до прозореца

Масата или бюрото трябва да са достатъчно широки, за да се сместят учебните принадлежности, да има достатъчно място за писане и лактите на детето да не висят, докато си пише домашните. Желателно е масата да е до прозореца. За предпочитане е тя да бъде изработена от естествени материали.

6. Светлината да пада отгоре

На бюрото на детето обезателно да има настолна лампа, съветват офталмолозите. Тя трябва да е по-висока от него и да свети така, че сянката да не пречи на писането и четенето. Поставя се отляво или ако ученикът е левичар – отдясно, за да не се засенчва с ръка светлината. Мощността на лампата трябва да е около 60 вата.

7. Да се пазят очите

Разстоянието от тетрадките до очите на детето трябва да е 30-35 см. На всеки 40 минути да се прави гимнастика на очите (да се примиквава, да се насочва погледът в различни посоки - от близък към отдалечен предмет, нагоре, надолу и т.н.). Разстоянието от монитора до очите също трябва да е 30-35 см. Децата не бива да седят пред него повече от половин час без почивка. (ЖД)

XXL ЗАЩИТА!

Ataxxa®
permethrin, imidacloprid
spot on разтвор за кучета

Да не се прилага на котки!

Ataxxa
2000 mg permethrin / 100 mg imidacloprid
spot on разтвор за кучета

СПОТ ОН РАЗТВОР

ВОДОСТОЙЧИВ

Вашият избор за защита против кърлежи

Качествен и количествен състав: Всяка пилета от 0.4 ml съдържа активни субстанции: Permethrin 200.0 mg и Imidacloprid 40.0 mg. Всяка пилета от 1 ml съдържа активни субстанции Permethrin 500.0 mg и Imidacloprid 100.0 mg. Всяка пилета от 2.5 ml съдържа активни субстанции Permethrin 1250.0 mg и Imidacloprid 250.0 mg. Всяка пилета от 4.0 ml съдържа активни субстанции Permethrin 2000.0 mg и Imidacloprid 400.0 mg. **Терапевтични показания, определени за отделните видове животни:** За лечение и превенция на опаразитиране с бълхи (Ctenocephalides felis). Бълхите по кучето умират до един ден след третирането. Еднократно третиране предпазва от бълхи в продължение на четири седмици. Продуктът може да се използва и като част от третиране срещу алергичен дерматит, предизвикан от бълхи (FAD). Продуктът има продължително акарицидно действие срещу кърлежи (Rhipicephalus sanguineus и Ixodes ricinus за четири седмици и Dermacentor reticulatus в продължение на три седмици). Кърлежите, които са вече на кучето, може да не бъдат убити в продължение на два дни след третиране и може да останат прикрепени и видими. Затова е препоръчително премахването на наличните по кучето кърлежи преди да бъде третирано с препарата, за да се предотврати закачането им и храненето им с кръв. **Видове животни, за които е предназначен ВМП:** Кучета. **Противопоказания:** Да не се използва при кученца под 7 седмична възраст или под 1.5 kg телесна маса. Да не се използва при свръхчувствителност към активните субстанции или към някой от ексципиентите. Да не се използва при котки.

Само за ветеринарномедицинска употреба. Прочетете цялата кратка характеристика и листовка на продукта преди употреба.



KRKA България ЕООД
София, ул. Яворница 19, ет. 4
Тел.: 02 962 34 50
24-часов телефон за лекарствена безопасност: 02 962 34 50
www.krka.bg



Иновации и знание за ефективни и безопасни продукти от най-високо качество.



СТАВНИ И МУСКУЛНИ БОЛКИ, БОЛКИ В ГЪРБА, СКОВАНОСТ...

Доц. Александър Георгиев и проф. Хлебаров предлагат решение - иновативен биопро-
дукт срещу възпалителните процеси

След дълги години научни проучвания и експерименти заедно с екип на проф. Хлебаров - име с широко международно признание, успяхме да създадем един отлично работещ биопродукт срещу възпалителни ставни болки - „Артроксин“. „Артроксин“ е концентриран извлек от смолата на билката босвения, известна като болкоуспокояващо още от древните санскритски текстове отпреди хиляди години. До ден днешен в китайската медицина растението се използва много широко по различни начини за облекчаване на ревматоидни артрити, при остеопороза, подагра, ставни и мускулни болки, болки в гърба.

Основните активни компоненти с анти-възпалително действие в смолата са босвениевите киселини (КВА и АКВА), които блокират синтеза на левкотриени - хормоноподобни вещества, един от основните фактори за възникването на възпалителни процеси.

Двете киселини оказват положително влияние върху ставните функции, помагат за намаляване на ставната скованост, подпомагат са и при случаи на преждевременно „износване“ на ставите и гръбначния стълб, както и при системно натоварване на носещите стави (при тежък физически труд, при спортисти, наднормено телесно тегло и др.), както и след травми на опорно-двигателния апарат.

За разлика от нестероидните противовъзпалителни медикаменти тези киселини не засягат простагландините. Съще-

ременно имат способността да стимулират процесите на възстановяване на хрущялната и костната тъкан. Формулата подобрява притока на кръв, нарушен от спазми на кръвоносните съдове. „Артроксин“ е разработен в течна форма и затова се абсорбира максимално пълноценно и ефективно, въздейства директно на клетъчно ниво. Веднъж достигнал оптимални нива на насичане в организма, продуктът може да подсири облекчаване на симптомите на артритите за период от няколко месеца до година, има траен терапевтичен ефект върху ставните огнища.

На базата на опита, на резултатите в лечението на наши пациенти с различни оплаквания, обръща внимание доц. Георгиев, препоръчителният първоначален курс на лечение е от 3 до 6 месеца с поддържаща терапия два пъти годишно между 1 и 3 месеца в зависимост от тежестта и вида на заболяване на опорно-двигателната система. „Артроксин“ може да бъде използван и при мигрена, добре се повлияват и пациенти с диагностицирана болест на Бехтерев.



Продукта „Артроксин“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/arthroxin/> или в аптеките.
Промоционална цена:
1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)
2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)
3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

ВИСОКАТА ПИКОЧНА КИСЕЛИНА Е ВРЕДНА НЕ САМО ЗА СТАВИТЕ

Повечето хора свързват високите нива на пикочната киселина единствено с подагратата. Тази болест е известна от древни времена, дори има връзка с българската история. Византийският император Константин IV Погонат не присъства лично в битката с войските на хан Аспарух при Онгъла, защото е бил на бани в Несебър да лекува пореден пристъп от подагра.

Безспорно остриите пристъпи на подагратата са изключително болезнени и мъчителни. Най-често се засягат ставите на палеца на крака, които при обостряне се подуваат, зачервяват и предизвикват нетърпима болка. Затова е важно хиперурикемията, както лекарите наричат повишението на стойностите на пикочната киселина в кръвния серум, да се открива навреме и да се повлиява предварително, преди да е

предизвикала криза.

Пикочната киселина е краен продукт на обмяната на част от веществата в организма. Около 70% от тази киселина се отделят през бъбреците, а останалата част - през червата. Повишеното количество пикочна киселина в кръвния серум е често срещано състояние. Тя може да е резултат от намалена екскреция (отделяне от организма), повишена продукция или от комбинация на двата механизма.

Най-съществени причини за повишените нива са нездравословният начин на живот, включващ диета, богата на пурины, протеини, алкохол и въглехидрати; генетично предразположение; прием на някои медикаменти; заболявания и терапии, свързани с повишен клетъчен разпад.

Независимо че повишението на пикочната киселина може да протече без абсолютно никакви признаци, това определено вреди на организма. Освен че предизвиква подагратата, учените я включиха като част от метаболитния синдром, който се асоциира със значително повишен сърдечно-съдов риск. В последните години хиперурикемията беше идентифицирана като самос-



тоятелен рисков фактор за исхемична болест на сърцето, артериална хипертензия, инсулт, периферна артериопатия и бъбречна недостатъчност. Тази връзка е установена не само при стойности на пикочната киселина над 357 $\mu\text{mol/l}$, но в някои случаи и при по-ниски количества.

Далеч не всички пациенти с повишена пикочна киселина в серума имат клинични оплаквания.

Но това не означава, че състоянието им е безобидно. Затова все по-често се препоръчва пикочната киселина да се изследва при профилактика наред с холестерола, кръвната захар, С-реактивния протеин.

Повишеният сърдечно-съдов риск при хиперурикемия с кристали отлагания се свързва с различни механизми: поддържане на хронично субклинично възпаление, токсичен ефект, ендотелната дисфункция - увреждане на вътрешния слой на артериите.

Установяването на високи стойности на пикочната киселина, дори и да няма оплаквания и другите маркери за сърдечно-съдов риск да са в норма, изисква промяна в

начина на живот и лечение. На първо място е диетата, от която трябва да се изключат кафето, шоколадът, сините сливи, патладжаните, консервите и колбасите, животинските дребнолии. Много често дори стриктно спазващите хранителния си режим не могат да постигнат нормални стойности на пикочната киселина - под 400 $\mu\text{mol/l}$. Тогава се налага прием на лекарства, които или намаляват образуването на киселината, или подпомагат разтварянето на кристалите и изхвърлянето им от организма.

Лечението зависи от възрастта и общото състояние, от бъбречната функция,

наличието на изяви на сърдечно-съдови заболявания, кръвната картина. За съжаление, веднъж проявена, хиперурикемията не може да бъде излекувана дефинитивно. Затова се налагат постоянни мерки при периодичен контрол на лабораторните показатели.

Освен лекарствата по лекарско предписание вече има иновативен продукт, който може да облекчи състоянието на пациентите с изявена подагра, а при хората с повишени нива на пикочната

киселина да не се стига до ставни или други усложнения.

Продуктът Podagrol Ecopharm спомага за естественото разтваряне от организма на кристалите на пикочната киселина в ставите

и в другите тъкани. Ефективен е както при криза, така и за профилактика и превенция. „Подагрол“ няма странични ефекти и може да се прилага продължително време. Разтваряйки кристалите на пикочната киселина, продуктът премахва болката от механичното дразнене на нервните окончания от кристалите. Профилактичният ефект се дължи на добре изразено уриколитично действие - свързва се с пикочната киселина във водоразтворимо съединение, което впоследствие се отделя с урината и по този начин предпазва от образуване на кристали и от поява на ставни пристъпи.

Препаратът е абсолютно безвреден, нетоксичен, без странични ефекти и без противопоказания. Може да се комбинира с други средства и методи на лечение, които са предписани от лекар. (ЖД)

Хранителна добавка

Podagrol Ecopharm

- Уникален продукт - без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици

Канку за пиене 50 ml

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм се състои от 22 химични елемента. Най-важните от тях, които изграждат неговите органи, мускулна маса, кожа, коса, нокти и т.н., са кислород (65-75%), въглерод (15-18%), водород (8-10%) и азот (1,5-3,0%). Тези четири елемента влизат в състава на т.нар. първа група и формират на практика масата на човешкото тяло. Това обаче не означава, че ролята на останалите осемнадесет елемента, чийто общ „принос“ към тази маса е в рамките само на няколко процента, е незначителна. Тъкмо обратно, без тях човешкият организъм въобще не може да съществува.

Френски учени са си поставили любопитната задача, вземайки предвид борсовите цени на химичните елементи, да изчислят... колко струва човешкото тяло. Оказало се, че суровините, от които то е изградено, могат да се закупят за... 145 долара. Сумата, която следва да се заплати например за мангана, чието количество в човешкото тяло се оценява на 12-20 мг, възлиза едва на 0,002-0,003 цента. Редица научни изследвания през последните години по категоричен начин доказват, че **манганът е жизненоважен химичен елемент и неговата роля в човешкия организъм е просто неограничена.**

Съдържанието на манган в земната кора съставлява 0,1% от нейната маса и той е четринадесетият по разпространение химичен елемент на нашата планета. Най-разпространеният минерал на мангана – пиролизитът, е бил известен още в древността и намирал редица практически приложения. Едно от тях било например отстраняването на мътността на стъклото. Това свойство на пиролизита се използва и в наши дни. Откриването на мангана е свързано с имената на шведските химици Карл Шееле и Юхан Хан. През 1774 г. Шееле доказва, че в пиролизита се съдържа нов, неизвестен метал. За своя кратък живот (едва 43 години) Шееле прави редица забележителни проби в науката – открива елементите барий, молибден,

МАНГАНЪТ СИ Е ЗАСЛУЖИЛ СЛАВАТА НА МИКРОЕЛЕМЕНТА МЕНИДЖЪР

волфрам, манган и хлор, както и редица важни химични съединения – винената и лимонената киселина, глицерола, сероводорода, флуороводорода, синилната киселина и много други.

За огромните му заслуги през 1775 г. той е избран за действителен член на Шведската академия на науките, въпреки че нямал висше образование. Шееле се славел с репутацията на изключителен експериментатор, който обаче имал опасния навик да пробва на вкус всички вещества, с които работи. В деня на сватбата си той отскочил до лабораторията, за да проследи поредния експеримент, но така и не стигнал до олтара след „дегустация“ на новооткритата от него синилна (циановодородна) киселина.

За да се увери в предположението си, че в пиролизита се съдържа нов химичен елемент, Шееле изпратил образец от рудата на своя колега химик Юхан Хан, който същата година успял да получи в достатъчно чист вид неизвестния метал. В началото на XIX век той получил наименованието манган.

Изследванията през последните години недвусмислено доказаха, че независимо от нищожното му съдържание в човешкия организъм манганът играе ключова роля в множество биохимични процеси и неговият недостатъчен прием отключва редица патологии.

Най-голяма е концентрацията му в костите, главния мозък, черния дроб, панкреаса, сърцето и бъбреците.

Изброяването на процесите, в които участва този химичен елемент, си е истинско предизвикателство. Установено е, че манганът активира ензимите, съдействащи за усвояването на витамините А, С и Е, както и на тези от В-групата. Достатъчно е да споменем само, че без витамин В₁ е невъзможно изграждането на нови клетки, т.е. регенерирането на органите и тъканите на човешкото тяло. А имунната и антирадикаловата защита е немислима без витамините А, С и Е. Манганът играе важна роля в усвояването на медта и желязото, които вземат активно участие в кръвотвор-

ния апарат, както и в множество ензимни системи, управляващи невероятен брой биохимични процеси.

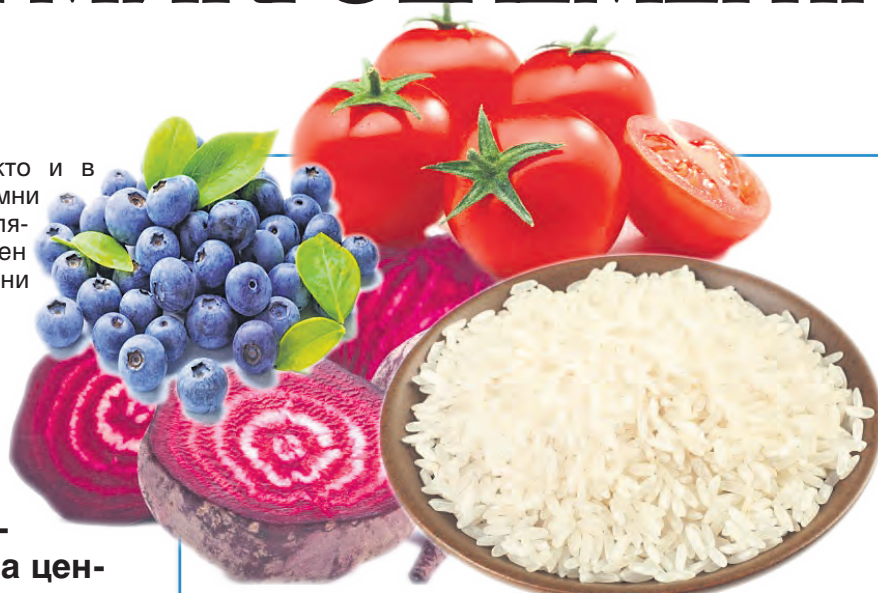
Той играе важна роля в продукцията и обмяната на невромедиаторите на централната нервна система,

поради което е известен с прозвището „микроелементът мениджър“. Манганът участва в регулацията на нивото на глюкоза в кръвния ток, повишавайки усвояването ѝ от клетките и усилвайки действието на инсулина. Установено е, че той способства за утилизацията на липидите, за понижението на тяхното съдържание в организма, както и за синтеза на редица важни мастни киселини. Безспорен е и неговият принос за повишаване на капацитивните възможности на имунната система. В частност доказано е, че манганът играе съществена роля в синтеза на интерферона – специфичните протеини, отделяни от клетките в отговор на вирусна интервенция, под чието действие цялата имунна система на организма се вдига „на оръжие“.

Съществена е и неговата роля в синтеза на главния хормон на щитовидната жлеза – тироксина.

Известно е, че хормоните на щитовидната жлеза са основен регулатор на хомеостазата, тъй като участват в управлението на процесите на образуване на нови клетки, в поддържането на телесната температура, в производството на енергия, в потреблението на кислород от клетките и пр. Те оказват съществено влияние на физическото, умственото и психическото развитие на организма. Например недостатъчната секреция на тироксин в детската възраст е причина за изоставане във физическото и умственото развитие на детето и за развитието на кретенизъм.

Доказано е, че **манганът подпомага образуването на хрущялните тъкани,**



С мангана и по-конкретно с пиролизита е свързана реализацията на една от заветните надежди на човечеството – разлагането на водата на съставлящите я елементи с цел получаване на евтин и екологично чист източник на енергия – водород. Неотдавна екип от японски учени с ръководител д-р Рюхеи Накамура, използвайки катализатор на основата на пиролизита, успя да постигне обнадеждаващи резултати, копирайки уникалния природен процес – фотосинтезата. Интересът към мангана през последните десетилетия нарасна значително предвид разкритията за неговата изключителна роля в човешкия организъм и множеството му приложения в различни отрасли на промишлеността. Този интерес неминуемо ще доведе в близките години до нови, забележителни открития.

поради което на страдащите от ставни заболявания горещо се препоръчва да консумират храни, богати на този елемент. Той е важна съставна част на ензима супероксиддисмутаза, който е важно звено в антирадикаловата защита на организма. Негова територия е вътрешността на митохондриите – клетъчните органели, продуциращи уникалните молекули - акумулатори на енергия – аденозинтрифосфорната киселина. Неотдавна екип от испански учени лансира хипотезата, че остеопорозата не се причинява от липсата на калций, а на... манган. Според учените ниското съдържание на манган в организма води до понижаване на усвояемостта на калция, което има за последствие отслабване на костите тъкани. Т.е. понижаването на калций в организма е следствие, а не причина за това твърде разпространено заболяване и според учените лечението би следвало да се насочи към повишаване на нивото не на калция, а на мангана.

Дефицитът на манган в хранителния рацион води до редица патологии.

В частност до нарушаване на репродуктивните способности, понижаване на нивото на „добрия“ (HDL) холестерол и повишаване на това на кръвната захар.

Учените са единодушни, че една от основните причини за епидемиите на XXI век (рак,

диабет, затлъстяване, инфаркт, инсулт, остеопороза и др.) е масовото консумиране на рафинирани продукти, от които са отстранени редица ценни за човешкия организъм биологично активни вещества. В частност при смилането на пшеницата се отстранява алейроновият слой и зародишът, в които съдържанието на такива важни химични елементи като калций, желязо, мед, цинк, манган и т.н. е най-високо. При преминаването на хлебната промишленост на Дания към използване на пълнозърнесто брашно смъртността в страната намаляла с цели 17%.

Количеството манган, което ежедневно е необходимо на човешкия организъм за поддържане на хомеостазата, се оценява на 1-2 мг. Предвид неговата усвояемост в хранителния рацион ежедневно трябва да присъстват 5-10 мг от този елемент. Негови източници са пшеничените трици, ръженият хляб, оризът, овесът, соята, грахът, картофите, цвеклото, доматите, морковите, боровинките, касисът, фъстъците, лешникът, чаят, кафето и пр.

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

Тина БОГОМИЛОВА

Силното слънце, морската сол и хлорът в басейните превръщат често косата в метла.

Най-външният слой на косъма е като керемиден покрив. Ако не е подреден плътно, то косата губи блясък и започва да се разслоява. Сешоарът, пресата и боята също я изтощават, изсушават и накъсват.

Сцъфтящи краища се сблъсква почти всяка дама, но най-често разслояването засяга дългите, къдравите и сухите коси. Естественото омазняване невинаги достига до краищата на косъма и така гривата става уязвима на слънце, вятър и сешоар.

Най-доброто лечение обикновено е ножицата, но преди да заиграе тя, може да се пробват някои тънкости.

Косата винаги се измива след плаж и спорт, тъй като солта не ѝ се отразява никак добре.

Водата не трябва да е много гореща, за предпочитане е хладка. Топлинните изтезания като преса и сешоар не бива да се ползват често, а преди това е добре да се нанесе специален спрей за защита или течни



КОСАТА ЦЪФТИ В КРАЯ НА ЛЯТОТО

кристали, които обикновено съдържат леноно масло. Косата винаги се разресва суха. Ако е мокра или влажна, се руши защитният слой на косъма.

Гребенът и четката трябва да са качествени и от естествени материали. Колкото по-гъста и чуплива е косата, толкова по-едър да е гребенът. А един от триковете за незаплетане се грива е да се спи на сатенена калъфка.

Борбата с цъфналата коса не минава без качествена специална козметика.

Шампоанът трябва да е съобразен с типа на косата, за да не я омазнява или изсушава прекомерно. За суха коса не се препоръчват шампоани със спирт.

Балсамът е задължителен след всяко измиване, както и подхранваща маска поне веднъж седмично.

Козметичният пазар предлага специалните спрейове, серуми и кремове за цъфтящи връхчета. Те са с антистатичен ефект, намаляват накъсването и улесняват разресването. Обикновено съдържат специален силиконов комплекс, който предпазва косата от агресивните фактори на външната среда. Употребата им обаче се препоръчва веднъж на три измивания, а не след всяко, тъй като силиконовото покритие е достатъчно издръжливо. Достатъчни са една или две капки от препарат за цъфтяща коса в сухите краища, а предозирането със силикон може да предизвика слепване.

Добри помощници за възстановяване на увредените и накъсващи се коси са козметичните продукти с растителен протеин, кератин, пшеничен зародиш, витамин В₅ и бирена мая.

Помагат и билки като лайка, мента, липа, коприва, бреза.

Борбата с цъфтежите е невъзможна без фризьор. Много студия предлагат подстригване с топла ножица, но е ефективно само ако се прави редовно.

Напоследък набира популярност нов метод, наречен полиране.

Без да се намалява дължината на косата, се премахват само цъфналите краища от 3 до 10 мм със специален фризьорски инструмент. На много места полирането сега се предлага на промоция, а цените варират от 6 до 50 лева, зависи и от дължината на косата и предлаганите козметични екстри.

По-скъпа е кератиновата терапия, която обещава до шест месеца без цъфтящи краища и накъдрена коса. При нея се използва топлина и специална течност за цъфтящи краища, за да полират отделните косми.

В интернет могат да се намерят полировчици или тримери за коса за домашна употреба между 140 и 200 лева.

Хитринки у дома също премахват цъфтежите. Веднъж-два пъти в месеца е добре да се прави дълбоко овлажняване на косата. Нанася се по цялата дължина бадемово масло, масло от жожоба или кокосово масло, косата се завива с шапка за баня и хавлия и се стои половин час, после се отмива с мек шампоан. За къдравата коса най-подходящи са арганово и масло от макадамия.

Желатинът е един от триковете за домашно полиране на косата. Разтваря се на водна баня и след като се охлади, се прибавя супена лъжица мед и малко балсам. Сместа се нанася и косата се покрива с найлонова шапка за около час и половина. Желатиновата маска се изплаква само с вода, без шампоан.

Полезни са и маските с яйчен жълтък, разбит с бадемово масло, с хума и мед, майонеза, затоплен зехтин. Веднъж в седмицата косата може да се масажират с един-два яйчни жълтъка и само се изплаква.

За лъскава грива е необходимо и здравословно хранене и посещение при фризьора веднъж на шест седмици за отървяване от цъфтежите.

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



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

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

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

ДОМАШНИ МАСКИ ЗА ЦЪФТЯЩИ КОСИ

С мед и зехтин:

Смесват се една супена лъжица мед с една четвърт чаша зехтин. Добавят се два разбити жълтъка. Сместа се нанася, като се обръща специално внимание на краищата. Стои се с найлонова шапка около 45 минути и се отмива с хладка вода и шампоан.

С портокал и банан:

Разбиват се две яйца, 60 мл сок от портокал и половин банан. Сместа се нанася върху косата и се разнася с гребен. Стои се половин час с найлонова шапка за баня и се отмива с хладка вода и шампоан.

С белтък, майонеза и кисело мляко:

Първо се разбива един белтък на пена и после се добавят по 1/4 чаша кисело мляко и майонеза. Разбърква се добре и се нанася на

мокрите краища. Стои се половин час с шапка за баня и се отмива със студена вода и мек шампоан.

Със сметана:

Смесват се по една лъжица сметана и зехтин и се нанася на краищата за един час. Отмива се с хладка вода и шампоан.

С розмарин:

Шепа пресен розмарин се кипва в един литър вода. Когато изстине достатъчно, се добавя едно разбито яйце. Нанася се на косата за 5 минути и се изплаква с хладка вода без шампоан.

С авокадо:

Едно авокадо се прави на каша и се нанася върху влажна коса, най-вече по краищата. Маската трябва да остане върху косата за 20 минути, след това се отмива с хладка вода.

Когато бях тук през лятото на 2014-а, месеци след като небостъргачът One World Trade Center бе завършен окончателно, наематели още не се бяха нанесли заради довършителните работи. Достъпни за посетителите бяха Мемориалният комплекс с водопадите, маркиращи основите на поразените кули близнаци, и непрекъснато течащата вода, символизираща пролетите сълзи по хилядите невинни жертви на безумния акт. И тогава, и сега лицата на хората наоколо не излъчваха обичайното доволство от посещение на туристически обект, защото паметникът не е и никога няма да бъде такъв в истинския смисъл.

15 години по-късно светът и хората вече не са същите, а останките на повече от 1100 загинали при атентатите вероятно никога няма да бъдат идентифицирани и погребани. Сега всеки жител или гост е въввлечен в системата за сигурност: в метрото, на ключови места в градовете, из останалия градски транспорт върви мащабна кампания, която призовава: „Ако видиш нещо, кажи нещо“. Всеки човек или обект, който се стори необичаен или притеснителен, може да бъде докладван от всеки на посочените телефони за връзка. И хората не приемат това като хлапашко и безотговорно звънене за забавление, а като сериозен личен акт на съпричастие към съхраняването на живота и здравето на всички. Което не означава, че откритите и добронамерени американци са се променили: когато ги попиташ за нещо, не само ще отговорят любезно, но ще те заведат или закарат до желаното място.

Идеята за застрояването на нови обекти на мястото на разрушените от терористичните нападения кули в Манхатън

се заражда, когато останките им дори не са разчистени. Още през юли на 2002 г. се обсъждат първите проекти, които обществеността отхвърля. Това подтиква инициаторите да поканят архитекти от цял свят, за да предложат вдъхновени и уникални творения на мястото на двете кули. Печели арх. Даниел Либерскинд, но целият комплекс претърпява много промени, преди да бъде изграден в сегашния си вид. По време на церемонията за удостоверяването му с титлата „Доктор хонорис кауза“ на Нов български университет през 2003 г., професорът казва между другото: „Създадох площад, чиято физиономия се определя от два ключови по време на атаката часа: 8:46, когато беше ударена първата кула, и 10:28, когато започна втората атака. Това пространство е необходимо, защото допълва Бродуей, където идват много хора от Уестсайд и Ийстсайд, за да видят паметника. То ще има голяма значи-



Към днешна дата можем да кажем, че One World Trade Center е най-високата сграда в Западното полукълбо и в Щатите (заедно с антената на върха е по-висока от Willis Tower в Чикаго). Фактите около нея съдържат много символика: височината на основното тяло е 1362 фута, колкото е била Южната кула, а заедно с Обсерваторията достига 1368 фута, колкото е била Северната. Цялата мегаструктура заедно с антената се извисява на 1776 фута над земята – цифра, отговаряща на годината, когато е подписана Декларацията за независимостта.

В завършения проект са вложени невообразими количества в пъти по-устойчиви бетон и стомана и са взети всички мерки това да бъде най-сигурната офис сграда в света. В нея са вложени и „зелени“ елементи: част от материалите, използвани за градежа, са рециклирани, а събираната дъждовна вода напоява зелената на площада, охлажда сградата и подхранва фонтаните. В офисите осветлението изключва автоматично, когато дневната светлина е силна.

В сградата на 69 етажа са разположени офиси, има много търговски площи и връзка с 11 нийоркски линии на метро и влакове, както и подземен достъп до фериботния терминал на река Хъдсън. Завършеният проект струва 3,9 милиарда долара.

мост за милионите посетители, които ще дойдат тук“.

След като е намерено финансиране и след преработване на проекта поради повишени изисквания за сигурност, Freedom Tower започва да се строи в края на април 2006-а. Три години по-късно емблематичният за нийоркския живот небостъргач вече приема официалното си име One World Trade Center.

На 29 май 2015 г., когато One World Observatory е отво-

15 години по-късно:

400 метра над
Ню Йорк

е направо отвъта. След като си вземе билет (може и онлайн, а в часа на залеза – с няколко долара повече, общо 42 щ. д. на човек), посетителят стига с ескалатори до асансьорите. Минава през мултимедийен тунел, където чува различни коментари и вижда етапи от преобразяването; за случилото се преди 15 години, за себеприщанието и волята на огромния екип от предприемачи, проектантите, строители да възкресят от пепелта това знаково не само за американците, но и за целия свят място. Преминва се през огромни канари, специално донесени от Сентръл парк, за да илюстрират как изглеждат фундаментите под нас. Цели два месеца са били необходими, за да се оформи леглото на небостъргача – в скалата, каквато е била преди 450 милиона години.

После един от петте супербързи асансьори (в сградата има общо над 70) взема стоте етажа на един дъх,

само за 47 секунди, като нито за миг не се усеща промяната в налягането. В кабината три от стените са от LED екрани, на които личат първо основите на великолепната сграда, дълбоко враснали в скалите на Манхатън. После капсулата се изстрелва като машина на времето и преминава по бележити години в историята на града от XVI век насам – от първите заселници, многото зеленина и малките къщички, до джунглата от небостъргачи в наши дни. Не примигвайте, за да не изтървете нещо и най-вече църквата Тринити, която е от малкото константи в пейзажа. С излизането, още зашеметени от видяното, се оказваме зрители на кратката видеоимпресия „Виж завинаги“, която пресъздава уникалния ритъм и пулс на Ню Йорк. Да, темпото на филмчето е в средния ритъм на вечно забързаните нийоркчани! Това се случва в пространството, наречено театър, а скоро след това екраните изчезват и пред погледите се разкрива

великолепната гледка от 102-рия етаж. Който иска, може да си плати допълнително iPad, с който да изследва емблематичните сгради наоколо и да получи още по-подробна информация за тях. В програмата са вложени над 2000 исторически снимки, карти, рисунки.

Долното, 101-вото ниво е разделено между три заведения, където може да се хапне с неповторима гледка,

а на стотното е Небесният портал. Той представлява стъклена платформа, където може да се наблюдава в реално време животът, който тече долу на улиците. Стъпил върху него, все едно летиш над града! От този етаж е 360-градусовата панорама към световния мегаполис, а хоризонтът е закръглен, с формата на Земята. С просто око на запад може да се види Ню Джърси, на североизток – сърцето на Манхатън и всички емблематични сгради, за които сме чували, чели и гледали по филмите; на югоизток е Бруклин, а на югозапад – Статуята на свободата и пристанището на Ню Йорк. Тук е и колелото от монитори „Пулсът на града“, които излъчват кадри – предварително записани и в реално време.

Селфитата от One World Observatory, най-високата сграда в Западното полукълбо, са трофей, който няма равен.

Домакините съветват да не разпечатвате предварително билетите си, а да ги покажете на смартфона си, да дойдете поне 15 минути преди часа си за влизане и да сте с придружител, ако сте на 17 или по-малко години. Най-доброто време за посещение и снимки е сутринта, залезът и след 20:30 ч. Ако случайно е мъгливо и няма гледки, парите за билетите ще ви бъдат върнати.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ФИЛМ НА САЩ,
РЕЖ. Д. ЕЙЪР
С МАРГО РОБИ
ЧОВЕК, КОЙТО
ОТМЪЩАВА,
МЪСТИТЕЛ

ПРЕПЛЕТЕНИ
НИШКИ В
ОСНОВАТА
НА ТЪКАН
ЛЕГЕНДА,
ПРЕДАНИЕ

НАЙ-МАЛКОТО
ТРИЦИФРЕНО
ЧИСЛО

ХВОЙНА
/РАЗГ./

КИНОАКТРИ-
СА ОТ САЩ
„ДЪЩЕРЯТА
НА ГЕНЕРАЛА“

ЛЮБИМАТА
НА ПАРИС
/ГР.МИТ./

СПОРТНО
ОБЛЕКЛО

КОРЕНЕН
ЖИТЕЛ НА
Н. ЗЕЛАНДИЯ

ФУТБОЛНА
СРЕЩА
ПРОТИВО-
ОТРОВИ

ГЕРОИНЯ НА
МАРК ТВЕН
„ПРИНЦЪТ И
ПРОСЯКЪТ“

ЗОДИЯ
ХИМИЧНА
РЕАКЦИЯ
С ОТДЕЛЯНЕ
НА ТОПЛИНА
И СВЕТЛИНА

МУЗИКАЛНА
НОТА

ВИД ТЕЛЕ-
ГРАФЕН
АПАРАТ

НАЗВАНИЕ

МОДЕЛ НА
„ФИАТ“

БЪРЗО
ДВИЖЕНИЕ
НА ВЪЗДУХА

ЛЕТИЩЕ ВЪВ
ВАРШАВА

ОПЕРА ОТ
ДОНИЦЕТИ

СИН НА
ПОСЕЙДОН
/ГР.МИТ./

ПЛЕВЕЛИ

ПЧЕЛЕН КЛЕЙ

МЪЖКА
РОЖБА

ЧЕРТА

НАША РОК
ГРУПА

ПЛОДЪТ НА
РАСТЕНИЕТО
АКТИНИДИЯ

ЧАСТ ОТ
ЛИЦЕТО

РАЗВАЛИНА

ДЪРВЕН СЪД
КАТО КОФА ЗА
ВОДА, МЛЯКО

ЕЖЕГОДЕН
ГРАДСКИ
ПАЗАР

ГЕРОЙ ОТ
„АДВОКАТЪТ
ПАТЛЕН“

АКТРИСА
ОТ САЩ
„ДОГОВОР“

ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ОТГОВОРИ
/ПОЕТ./

ХИМИЧЕН
ЕЛЕМЕНТ

ЛИЦЕВО
НАРАНЯВАНЕ
В БОКСА

МОРСКА
ПАСТЪРВОВА
РИБА

СТАРА МЯРКА
ЗА ЗЪРНО

3,14

ПОДВОДЕН
СНАРЯД

ИСПАНСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

СЧЕТОВОДИ-
ТЕЛИ

РЕВИЗОРИ

ТОР ОТ
МОРСКИ
ПТИЦИ

БИВШ
АНГЛИЙСКИ
ФУТБОЛИСТ

ПОДЗЕМНА
ЖЕЛЕЗНИЦА

СТРЪМЕН
БРЯГ

ИТАЛИАНСКА
КИНОАКТРИСА
1908-1973

ДИВИ
ЖИВОТНИ
ИЛИ ПТИЦИ

ФРЕНСКИ
НЕВРО-
ПАТОЛОГ
1853-1940

ФАМИЛИЯТА
НА БРАТЯТА
ОТ
„БИДЖИЙС“

ПРИМКА ЗА
ЛОВ НА
ЖИВОТНИ

БЪЛГАРСКА
БОЛГАРСКА
ТИТЛА

ПОЛУОСТРОВ
В ГЪРЦИЯ

ПОСОБИЯ ЗА
ЗИМЕН СПОРТ

ГОЛЯМ КЪС
ОТ ХЛЯБ

КАРНАВАЛ

МОКРЕЩА
РАНА ПО
ЛИЦЕТО

ИРОНИЧЕН
ПСЕВДОНИМ

ЕЗЕРО В
СЕВЕРНА
АМЕРИКА

МАРКА
ЧЕШКИ МОТО-
ЦИКЛЕТИ

БИВШ
КАНАДСКИ
ХОКЕИСТ

ОЦВЕТИТЕЛ
ЗА КОПИРНИ
МАШИНИ

МАРКА
ФРЕНСКИ
ПАРФЮМ

СЪПРУГЪТ НА
ДЕВА МАРИЯ
/БИБЛ./

ДЕКОРАТИВ-
НИ РАСТЕНИЯ
С ЯРКИ
ЦВЕТОВЕ

КЛОН НА
ФИРМА

ЧАСТ ОТ
ТЯЛОТО

ЕДИНИЦА
МЯРКА ЗА
СИЛАТА НА
ЕЛ. ТОК

ДРУЖИНА,
ОТРЯД

МАРКА
ФРЕНСКИ
ПАРФЮМ



РЕЧНИК : АРКАН, АСПЕН, ГУАНО, ОКЕНЧЕ, СМРИКА, СПИНЕЛ, ШПИЦ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 32:

ВОДОРАВНО: Гну. Си. Фас. „Безкраен празник“. Тара. Салата. Рид. Крокан. Темида. Шибой. Абонати. Осъм. Лента. Оксалати. Тъкан. ТУ. Еротика. Тагор (Рабиндранат). Ам. Вокал. ДДС. Ер. Самос. Ла. Инамото (Юничи). Аз. Пер. Чам. Гор (Ал). Ерг. Ир. Корони. Буквар. Неруда (Пабло). Вяра. Бира. Кито. Ижа. Мед. „Беата“. Ари. Ланита. Очиларка. Юра. Тиранин. Ре. Обои. Юго (Виктор). Каяк. „Аве“.

ОТВЕЧНО: Тот. Мор. „Не се сърди, човече“. Замък. Снаряди. Климат. Амор (Гилермо). Ло. Град. Натал. Гроги. Еро („Еро от оня свят“). Уеа (Джордж). Ето. „То“. Баки. Шнур. Орбита. Иприт. Ура. Рибa. КА. Юг. РАДО. АРО. Йо. Акра. ДНК. Астерии. „Ирасема“. Та (Джонатан). Скобар. Магнолия. Коловоз. Арк. Танатос. Ирина. Фанатик. Пружина. Ар. Тикале. Датив. Саки (Ариго). Аларма. Ане.

ЛЕСНО

7		1				4		6
4				1	9		2	7
8	6		3	4			5	
3		6	8			5		
	5		9			3	1	
		8	2		3	6		
	2	9	4					
	7				5		8	3
5								9

СРЕДНО

9	6			2		3	4
5	2			3			
	4		6	9			5
	9		5		7		
		5		2	6		
					4		9
3	5	6		1			
7							3
				9		5	1

ТРУДНО

		7		6				2
	9			5				
			1	4	2			
3		5	2	7				
				1				
						9	4	
		3				7	1	
1					3			
2			5			6		9

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

„Амбинор Енерджи“ Вля нова енергия на септемврийския фест на община Царево

Над 30 мъже, жени, деца, българи и чужденци – гости на Царево и близките курорти по Южното Черноморие - стартираха със страховтен хъс и настроение в празничния велопоход „Царево - Лозенец - Царево“, част от вече традиционния шести Рибен фест в пристанищния град.



Зареждащият биоактивен комплекс „Амбинор Енерджи“ от този сезон е с ново, обогатено съдържание - освен магнезий, витамин В₆ и аргинин аспартат енергизиращата хранителна добавка вече включва и биотин. „Амбинор Енерджи“ е абсолютно безвреден и подходящ за всички възрасти, обясняваха енергично часове наред момчетата на „Екофарм“, под чиято атрактивна пристанищна шатра се трупаха стотици гости на празника, привлечени от знаковия „Амбинор“.



Тази година септемврийският празник на община Царево привлече повече от 6000 туристи, които участваха (всеки според своя вкус и може) в почти 24-часов купон – спортни състезания всякакви - по суша, под и над вода, кулинарна надпревара по готвене и надяждане край огромния казан на Ути Бъчваров, с много музика и веселие заедно с БТР, Рафи и Rewind.

Център на културните събития бяха легендарните кинаджии Джеки (Георги Стоев), Джони (Джони/Георги Пенков) и Чарли (Христо Илиев - Чарли) със своя нов документален проект „Добро утро, капитане“, наречен от тях „първият български документален музикъл“, за един истински местен капитан.

Велопоходът „Царево - Лозенец - Царево“ бе също премиера на септемврийския фест – на създаденото през 2016-а сдружение „Вело Царево“. Главен спонсор на атрактивния тур бе фирма „Екофарм“ със

своя иновативен продукт „Амбинор Енерджи“, който доказано повишава тонуса на организма, издръжливостта, намалява умората не само при физически, но и при по-екстремни умствени натоварвания, връща силите и способността да се концентрираш.



В Царево се оказа, че много от почитателите на велосипедния спорт, дошли тук специално за любителския поход с колежа до Лозенец и обратно, познаваха и предварително гарантирано зареждащия с енергия продукт и бяха провели отрано своя подготви-

телен курс за издръжливост. При една дузина от групата тази умна подготовка пролича много издائнически – и по бързата преднина, която взеха на старта, и по скоростта на баирите, и в това, че спортисти намаляваха скорост и подаваха ръка, когато бе най-трудно... или на някое от дечурлигата участници, или на някоя нежна, по-умо-

рена в сериозната горещина дама от соловите участнички. А не един от най-подготвените колоездачи намери сили за включване и в другите фестспортове – бяха заедно с екипажите в регата Царево 2016, с гмуркачите от подводния риболов, впрегнаха сили и в кулинарните състезания, и в танците до зори на пристанището. (ЖД)



Кметът на Царево Георги Лапчев представи участниците във велотура, аплодирани от хиляди гости

Ивайло ПАМПУЛОВ

Дългото лято за волейболистките от националния отбор на България ще приключи през септември с най-отговорната мисия за 2016 г. - европейската квалификация, на която са домакини съвместно с Румъния.

От 16 до 18 септември първата част от квалификационния турнир ще се играе в столичната зала „Христо Ботев“, а освен България и Румъния, в групата са още Черна гора и Швейцария. След това от 22 до 24 септември турнирът се мести на румънска земя - в Пятра Нямц, на 354 км северно от столицата Букурещ.

Само победителят в групата се класира директно за Европейското първенство през 2017 г., което ще се проведе в Грузия и

Билет за Евро 2017 – цел №1 за българските състезателки

● Основният съперник е Румъния, но „невидима заплаха“ дебне от Черна гора



Азербайджан, а вторият ще играе бараж срещу втория от предварителна група С, в която са отборите на Финландия, Полша, Унгария и Естония. Баражите са насрочени за началото на октомври.

За Евро 2017 освен домакините от Азербайджан и Грузия вече

са класирани и отборите на Русия (действащ шампион), Холандия, Сърбия, Турция и Германия, които заеха първите пет места от предишното европейско - в Белгия и Холандия през 2015 г.

За българския отбор цел №1 е директно класиране за финалите през 2017 г. Още повече през лятото не успя да се възползва от домакинството си на финалния турнир във втора дивизия на Световното Гран При (еквивалент на Световната лига при мъжете) и остана на четвърто място в надпреварата, която се проведе във Варна. Тогава волейболистките отстъпиха на Полша в полуфинала, а след това загубиха и мача за третото място срещу Пуерто Рико. Първенец стана тимът на Доминиканската република, който спечели луд финал срещу Полша и си спечели правото да играе при най-добрите от следващия сезон.

С финалния турнир на Гран При приключи периодът в националния отбор за две от емблематичните състезателки на България през последните години: Ева Янева и либерото Мария Филипова. Родената през 1985 г. Янева носеше българския екип от 2004 г., а три години по-голямата Филипова - от 2002 г.

Подготовката на България за европейската квалификация започна още в началото на август, като селекционерът Иван Сеферинов и асистентите му Антонина Зетова и



Николай Иванов събраха 16 състезателки на 20-дневен лагер в Благоевград. В края на месеца и началото на септември отборът имаше и шест контроли - три срещу Белгия и три срещу Испания в зала „Христо Ботев“ в София. Българските волейболистки спечелиха пет от тях и допуснаха загуба само в последната си проверка срещу Испания.

От показаното в тези мачове селекционерът Иван Сеферинов, по всичко изглежда, е изяснил титулярния си състав: Лора Китипова (разпределител) - Емилия Николова (диагнал), Цветелина Заркова (център) - Нася Димитрова (център), Елица Василева (капитан, посрещач) - Гергана Димитрова (капитан), Кристин Колчагова (либеро).

За квалификацията съставът трябва да бъде редуциран на 12 състезателки, като това означава, че 4 ще бъдат освободени. Любопитен факт е присъствието на само една волейболистка на поста либеро, като според обяснението на селекционера Иван Сеферинов в България има липса на състезателки за тази позиция.

Спечелването на европейската квалификация е голямата цел пред волейболистките на България, за да не запишат поредната си нулева година. При това, класиране от първи опит, без премиране на баражи. Съперниците не са стряскащи, но не трябва да бъдат подценява-



ни. Всички те са по-назад в европейската ранглиста от България, която заема 10-о място. Румъния е на 15-а позиция, Швейцария - на 22-ра, а Черна гора - на 27-а.

Румъния ще бъде съперник №1, като отборът има нов селекционер - италианецът Давиде Делмати, който замени Богдан Паул след незадоволителното представяне на тима в Европейската лига през лятото (девето място от 12 отбора).

„Невидимата“ заплаха може да дойде от Черна гора, тим, който също има нов селекционер - добре познатият у нас Драган Нешич. Освен че е съпруг на бившата волейболна националка Нели Маринова, Нешич два пъти е бил селек-

ционер на България, за последно през миналата година.

Най-непознат се очертава тимът на Швейцария, но предвид ниската позиция в ранглистата на страната едва ли ще бъде от нивото на българските волейболистки, някои от които от световна величина, като Елица Василева (ще играе за втора година в руския гранд „Динамо“, Казан) и Емилия Николова.

Едно е сигурно обаче, място за подценяване няма, а е необходима само пълна концентрация. Останалото българските волейболистки го умеят, само трябва да го покажат, за да си спечелят билет за Евро 2017.

BGvolleyball.com

Програма за мачовете на България от евроквалификационна група Е в зала „Христо Ботев“ в София:

16.09 България - Швейцария	18:00 ч.
17.09 Черна гора - България	18:00 ч.
18.09 България - Румъния	18:00 ч.

Практичният избор

цените са валидни от 13 до 19 септември

0.99 лв/кг

Краставици кг

1.49 лв/кг

Бяло грозде кг

3.59 - 5.49 8.98 лв/кг 35% НАМАЛЕНИЕ

Кашкавал от краве мляко „Саяна“ 400г

2.99 - 4.99 лв/кг 40% НАМАЛЕНИЕ

Замразена скумрия „Данел 97“ кг

5.99 - 7.29 лв/кутия 18% НАМАЛЕНИЕ

Бонбони „Merci“ 250 г, различни видове

5.99 - 7.99 лв/опаковка 25% НАМАЛЕНИЕ

Тоалетна хартия „Maliva“ 16 броя, 3 пластова, Atlantic, Alpine