



Акаг. Велев:
Има шанс
да си върнем
Западните
покрайнини

На стр. 13



Представяме
ви проф. Надя
Полнарева,
водещ детски
психиатър

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 34 (207), 20 - 26 септември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ

**Нено Димов, директор на
Института за ясна политика:**

**Забравяме
да обичаме
собствената
си държава**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Експерти
за бъдещето
на Евросъюза**

На стр. 4

**Училищата
ще имат
рейтинг като
университе-
тите**

На стр. 8

**Трябва ли да
се легализира
марихуаната**

На стр. 16

**Накъде
тръгна ЦСКА**

На стр. 32

Четете регионалните
приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

На стр. 15 – 18

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



**Как Виктор Орбан
се превърна
във водач
на коалиция
срещу мигрантс-
ката вълна**

На стр. 10



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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой –
предложенията на

ECOPHARM

На стр. 17

Бизнесмени от САЩ проявяват интерес към наши IT продукти

Министърът на икономиката Божидар Лукарски проведе поредица от срещи с деловите среди в щата Арканзас по време на работното си посещение в САЩ. На среща със Съвета на Северен Арканзас изпълнителният директор на организацията Майк Харви посочи, че има голямо развитие на информационните продукти за обслужване на търговската и логистичната дейност и платформите за електронна търговия на компаниите от щата. Според него

има голям потенциал при интерес от страна на български компании да се работи съвместно в сектора на информационните технологии и услуги. Съветът е организация, обединяваща и представляваща компаниите и бизнес общността в северната част на щата, сред които и водещите компании Walmart и Tyson Foods, с които бяха проведени и отделни срещи на министъра.

Икономическият министър се срещна и с представители на мест-

ните среди в щата Арканзас, сред които щатски сенатори и щатски конгресмени. Министър Лукарски ги запозна с икономическото развитие на България, настоящото състояние на икономиката и водещите сектори. Потвърдено бе общото желание за сътрудничество с България, идентифициране на конкретни интереси на компании от двете страни, както и оказване на съдействие в подкрепа за тяхното реализиране. Бившият



губернатор на Арканзас Майк Биби, който понастоящем е и член на борда на най-

големия производител на телешко и птиче месо в САЩ Tyson Foods, посочи, че ком-

панията ще разглежда възможностите за интернационализация на дейността си.



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.

България е трета по ръст на заплатите в Евросъюза

През второто тримесечие на 2016-а заплатите в еврозоната и в целия Европейския съюз отбелязаха най-слаб растеж от близо шест години насам, но при продължаващо повишение в България, което нарежда нашата страна на трето място, след Румъния и Латвия, по ръст на заплатите през периода април - юни, показват данни на Евростат.

През второто тримесечие заплащането на труда в еврозоната нарасна на годишна база с едва 0,9% след повишение с 1,7% през трите месеца до края на март, докато в целия Европейския съюз беше отчетно повишение с 1,3%, но след растеж с 1,6% в началото на годината.

Това представлява най-слабо повишение на заплащането на труда от близо шест години насам (от третото тримесечие на 2010 година) и пореден знак за слабост при икономическото възстановяване на региона, както и тревожен сигнал за членовете на Европейската централна банка.

В същото време цената на работната сила (включваща данъци, заплати и други разноски) нарасна в еврозоната с 1,0% и в ЕС с 1,4% след повишение съответно с по 1,6% през първите три месеца на 2016 година.

Данните на Евростат за България обаче продължават да показват солиден ръст на заплащането на труда през второто тримесечие със 7,3% на годишна база след скок със 7,6% в началото на годината. По този показател нашата страна заема трето сред всички 28 страни - членки на ЕС, изпреварена единствено от Румъния (скок на заплатите с 12%) и Латвия (повишение с 9,1%).



В епицентъра на медиите

Истината е, че вкарвайки ни в братоубийствена битка чрез тези две българки, големите сили решават своите интереси за прокаране на друг кандидат, който да оглави ООН. Защото няма как и Бокова да е шеф на ЮНЕСКО, и Георгиева да е шеф на ООН. Това е абсурд! Така, докато ние ближем раните си и се въргаляме в омразата си край казана на Ада, победителят в състезанието за ООН ще мине покрай нас и даже няма да го забележим.

Дали това ще е Антониу Гутериш, Мирослав Лайчак или някой друг, това вече няма да е от значение за нас.

ООН няма да реши нито един от проблемите ни, но битката за върха прокара поредната разделителна линия в обществото ни.

Заради личните амбиции на един, заради омразата към друг, заради вината на бащите и битието на дъщерите ще продължим да се самоунищожаваме.

В тази гладиаторска битка мястото, което ни отреждат, не е на трибуните.

Но пък и ние сами работим за това да сме долу, в приземието.

Валерия Велева, epicenter.bg

След като България веднъж е направила своя избор, той трябва да бъде уважаван. България не е нищо по-малко от останалите държави в ЕС, тя е толкова важна, колкото и всичките останали страни членки. Затова не бих искал суверенна страна със суверенно, независимо правителство да бъде поставяна под натиск да бъде поставяна под натиск да променя кандидатурата си. Това е недопустимо! И освен всичко друго нанася щета върху целия процес на избор на генерален секретар. Неприемливо е не само за ООН, но и за всички останали международни организации, неприемливо е за света. В края на краищата всичко това нанася щета не само върху шансовете на България да има човек на този пост, но и на шансовете ООН да бъде оглавяна от жена за пръв път в историята.

Дик Рош, „24 часа“

Българският кандидат за генерален секретар на ООН

Ситуацията действително е толкова странна, колкото и смущаваща. На първо място, проблемът възниква на ниво държава; България се оказва замесена в крупен международен скандал, който се случва в момента. И това наистина е голям международен скандал. В крайна сметка става въпрос за един, ако не и най-висшия пост в международната политика. И тук България е замесена и директно, и индиректно, като в центъра на този скандал стои българката Кристилина Георгиева. Това не може да не предизвиква безпокойство, не само изненада и смущение.

Георги Димитров, „Труд“

В крайна сметка да погледнем на ситуацията откъм добрата страна. Две българки карат света да се вторачи сериозно в атласите и да потърси къде е тази малка държава, която може да извади в един момент две толкова силни кандидатури за най-престижните световни постове.

Кога друг път се е случвало Русия и Германия да се борят за наши представители и да спорят коя от тях би била по-добър вариант за световен началник?

Явно 2016-а може да се превърне в годината на дамите за България.

Константин Събчев, „Стандарт“

От Ирина Бокова ще се иска много мъжество да издържи на една от най-гнусните кампании за избор на

генерален секретар в историята на ООН от последните години. Ако обаче го направи и спечели това състезание, в което от родната ѝ страна се опитват да ѝ сложат гири на краката, тя много, ама наистина много ще помогне на България. Това ще бъде удар върху мафиотизираната камарила, която управлява страната в момента. Не, не я управлява, а я изсмуква.

Георги Георгиев, „Дума“

За мен разумното поведение е да не се лансира втори кандидат като замазване на грешката, а Ирина Бокова да се оттегли от надпреварата, след като дори правителството на България вече я отписва от своите намерения за подкрепа и с това я обрича да остане в седма глуха в тази изключително престижна надпревара.

Николай Слатински, Фейсбук

Освен вечната теза за „жената от Източна Европа“ в „спонтанната реакция“ откриваме и нова математика: според Соломон Паси например с петата си позиция на последното гласуване Ирина Бокова е затвърдила „своето трето място, като в същото време тя е на първо място от всички жени, далеч пред всички останали кандидатки“.

Това, разбира се, напомним стария виц от епохата на Студената война, според който американец и руснак се надбягвали и американецът победил. Съветските медици отразили състезанието така: „Нашият

представител се класира на второ място, а американецът завърши предпоследен“.

Александър Николов, webcafe.bg

В близките дни пред България има три възможности - или да издигне Кристилина Георгиева като нова кандидатура на мястото на неуспяващата да събере подкрепа Ирина Бокова; или да отложи това действие за след поредното гласуване в Съвета за сигурност на 26 септември; или да продължи да подкрепя досегашната си номинация. И в трите случая България ще изглежда слаба. Като страна, която не е наясно какво точно иска, как точно да го постигне и къде може да търси съдействие за това.

Иван Бедров, Дойче веле

Не е учудващо, че върху Кристилина Георгиева от години се излива помията на руската медийна пета колона в България. Нейната кандидатура би могла да бъде отработена от българското правителство като обект на обща подкрепа от страна на България и на други европейски страни и институции - т.е. да бъде лансирана като значима европейска кандидатура - независимо от наличието на конкуренция в лицето на Гутериш, Лайчак и други.

10 години след членството си в ЕС си оставаме квази-държава - измекар на Москва.

Огнян Минчев, Фейсбук

ПОСОКИ

Първи звънец за родители



Петър ГАЛЕВ

Първият учебен ден всъщност е изпитание основно за родителите! Мнозина обаче разбират отговорността си твърде и само предметно – да осигурят на малките последна марка мобилен телефон, впечатляващи дрешки за 15 септември, лъскава кола, с която да отидат пред двора на училището, и кичозен букет за класната. Следва покупката на пособия от А до Я, на които разчитат да вляят на наследниците им знания за влизане в елитна гимназия, а след това да вземат и „више“... Ех, да ставаше така! Концентрирана картина на реалните постижения на значителна част от семействата по отношение на децата видяхме в грозните кадри на насилие от едни момиченца над други. При това деца, видимо нелишени от нищо. А реално лишени от всичко, но - както казва Малкият принц – невидими за очи. Виждате родителите на невръстните насилници и отговорите на всички въпроси ще си дойдат веднага на мястото. Как очакваме да постъпват деца от семейства, в които разговорите се въртят само около външния вид и силиконовите подобрения, телесната долница и поезията от чалга песните. Очевидно тийнейджърите добре са разбрали ценностната система, в която начело стоят креватните завоевания. Също така малкумното заснемане и споделяне в мрежата на всякакви уродливи прояви. Защото това ще събере „лайкове“ и ще ги изстреля много нагоре в класацията на... човешката низост.

Знам, че такива родители няма да прочетат тези редове. Те просто нищо не четат освен меню в ресторант. Но всички сме длъжни да опитаме при всеки възможен повод да говорим и да показваме на объркани деца, че не дрешките, имането и разголването са водещите начала в живота.

СТОП КАДЪР



След категоричната позиция на правителството европейските лидери обещаха България да получи исканите милиони за охрана на външната граница на общността



Какъв е пътят, по който трябва да върви ЕС



Огнян Златев, ръководител на Представителството на ЕК в България

Бъдещето е на силна и еднна Европа

Целият дух на речта на Жан-Клод Юнкер, председател на ЕК, произнесена пред депутатите в Европейския парламент, съдържаше много конкретни предложения и инициативи и особено в една от областите България беше посочена като страна, която ще получи специална подкрепа във връзка с проблема с миграцията. Това е и въпросът, който вълнува най-много голяма част от българите като граждани на Европейския съюз. Юнкер излъчи силно позитивно послание за това, че Европа е единна

и че европейската идея е жива въпреки многото сигнали, които се чуват в противоположната посока и независимо от резултатите от референдума във Великобритания. Европа е силна и тя ще се справи с всичките предизвикателства, с които се сблъсква – като се започне от кризата с мигрантите, с все още недостатъчно бързия ръст на икономиката и новите работни места, които всички искаме да се разкрият, за да се справим с безработицата. Много внимание се отдели на сигурността като на

нещо, което вълнува нашите граждани, и това, че Европа трябва да защити още по-добре интересите ни като граждани. Чисто формално още през миналата година ЕК направи своите предложения и те са на различен етап на одобряване от Европейския парламент и Европейския съвет за регистъра на пътниците на авиокомпаниите, предложенията за засилен обмен на информация и координация на обмена на информация между специалните служби на страните членки и т.н.



Проф. д-р Ингрид Шикова, катедра „Европеистика“, СУ

Нужна е повече решителност

Юнкер поставя много точна диагноза на болния Европейски съюз, но това, което исках да видя повече, беше ясна визия за неговото бъдеще. Вярно е, че в речта се съдържат много обещания и предложения, но общата визия за ЕС ще очакваме тепърва. Почти в края на изявлението си председателят на ЕК се обръща с молба към националните лидери, отивайки на срещата в Братислава, всеки от тях да си помисли за три важни причини, поради които имаме необходимост от Европейския съюз. Защото сякаш загубихме точно този фокус – защо ни е необхо-

дим Европейският съюз. Сякаш всяка страна гледа само тясно националните си интереси и се опитва да измъкне от ЕС само това, което е в нейния собствен интерес, без да се гледа общоевропейската картина. Това загубихме в Европа – нещо, което съществуваше преди време, което беше свързано с европейската солидарност и с общата отговорност. Известно е, че Германия и Франция са тези, които теглят напред европейската интеграция и тя се е развивала добре, когато тези две страни са работили заедно. Но това не означава, че по-малките страни

само трябва да получават политики. Те трябва да участват в тяхното създаване. Затова на мен винаги ми се е искало да има повече дискусии по тези въпроси. Имаме ли ние в България истинска дискусия по въпроса какъв Европейски съюз искаме в бъдеще? Въпросите трябва да се обсъждат с цялото общество и да бъдем със самочувствието на пълноправен и пълноценен член на ЕС, а не само да приемаме неща, които ни казват големите страни. Повече решителност е нужна и винаги е била нужна в европейския проект.



Доц. Борис Попиванов, политолог

Обща позиция за решаване на кризата с мигрантите

За това, че трябва да има обща европейска позиция, нашият премиер е напълно прав. Същевременно общите европейски правила – такива, каквито са в момента, едва ли са в полза на България. И това е по две причини. Едната е, че страната ни не членува в Шенгенското споразумение. Затова и достъпът до нашата граница има по-различен статут, отколкото достъпът до унгарската или австрийската граница. И втората причина е продължаващото да функционира Дъблинско споразумение, според което мигрантите трябва да бъдат връщани в първата европейска точка, където са попаднали. Това би било много лошо за България, ако в крайна

сметка се случи. Най-големият успех на българската външна политика би бил не толкова да отстоява нашата позиция, колкото да убеди партньорите, че е в техен интерес да помагат на страната ни. Че те печелят от това България да бъде защитена. И смятам, че доста радикалният дипломатически ход на Борисов от миналия месец – посещението му в Турция и желанието да посредничи с Германия, е част от такъв опит – България да намери място в една игра, в която други ще имат интерес да ни защитават. За съжаление, ако има някакъв проблем в това като цяло умно замислено решение, той е, че като цяло партньорите имат малко доверие на България по

много причини. Както в Шенгенското пространство, така и други европейски държави продължават да подозират, че страната ни е транзитна зона за преминаване на нелегални мигранти. Проблемът е, че нашето държавно ръководство много пъти е показвало, че се задоволява с обещания без никакви конкретни изпълнения. Добре би било, ако се заговори не само с езика на числата, но и се стигне до някакви споразумения по тези числа, за да може да се усети и материално тази европейска солидарност, за която настоява министър-председателят.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Трябва да се съпоставя наученото с реалната работна среда



Розалина Лъскова е изпълнителен директор на сдружение „Образование без раници“, създател на организацията „Шар Жар“, културен мениджър и анализатор в сферите културни и творчески индустрии, управление в изкуствата, култура и образование, социални иновации и човешки капитал, добро управление. Тя е член на управителния съвет на базираната в Берлин международна организация MitOst e.V. Работила е в сферите добро управление, модернизирание и реформа на администрацията, европейски фондове и политики на ЕС – в държавната администрация в България и в Германия.

Розалина ЛЪСКОВА

Факт е, че много от уменията, които се придобиват в училище, а след това и в университета, не са достатъчно практически насочени. Липсва упражняване и изграждане на някои ключови компетентности, които са необходими в работата, като умение за бързо реагиране в ситуация, работа в екип или владение на езици.

Доста голяма степен, както я няма мотивацията за учене в училище или в университета, така и след това я няма мотивацията да се трудиш на работното място. Това обаче е проблем не само на образователната система, но и на семейството, на държавата, на бизнеса, на неправителствените организации и на цялото общество.

Липсата на мотивация за учене и работа, както и липсата на знания и опит пораждаат сериозни проблеми за икономиката. Разбира се, не можем да обобщим, че във всички сфери в България има недостиг на кадри или липса на квалифицирани работници, но този проблем се усеща във все повече направления и индустрии. Така например наскоро мой приятел, който е строителен инженер и има

доста успешен бизнес, сподели, че не може да намери подходящи кадри. Той поема доста обекти, работи на високо темпо и се оказва, че хората, които наема, нямат необходимите качества, трябва да обучава допълнително, което отнема време и средства, и така не може да изпълни навреме поръчките си. Друг пример обаче са медицинските кадри, които се реализират почти без никакъв проблем зад граница и имат доста добра практическа подготовка.

Нивото на подготовка и приложимост

на различни специалности в различни университети е коренно различно.

В много от специалностите във висшето образование очевидно има нужда програмите да се променят спрямо нуждите и очакванията на бизнеса. Най-осезаемо обаче се усеща липсата на стаж и практики. Призовавам при всяка възможност младите хора да стажуват, да полагат труд, за да съпоставят наученото с реалната работна среда.

Стартира регистрацията на работодатели по проект „Студентски практики – фаза 1“. От 2 септември 2016 г. до края на проекта – декември 2017 г., работодателите, които желаят да се включат в проекта и да наемат студенти като практиканти в своята организация, могат да попълнят своя профил в информационната система на проекта на адрес: <http://praktiki.mon.bg/sp/>.

Целта на проекта е да подпомогне подобряването на качеството на висшето образование чрез предоставяне на възможности за придобиване на практически опит и усъвършенстване на практическите умения на студентите в съответствие с потребностите на пазара на труда.

За реализиране на проекта се предвижда участието на 46 000 студенти в практическо обучение в реална работна среда и успешното приключване на минимум 40 020 практики. Това предполага непрекъснато включване на

Важно е също така младите хора да получават навреме добро кариерно ориентиране, защото това продължава да бъде сериозен проблем. Тези, които тепърва ще избират в коя сфера да се развиват, трябва да са наясно с изискванията на работодателите в дадената област, с условията, при които се упражнява професията, със средното заплащане, с възможността за развитие и т.н.

Един такъв пример е разрастващата се в България IT индустрия.

Въпреки че страната ни има страхотен потенциал за развитието на високотехнологичния бранш, той все още не е разгърнат в пълния си капацитет. Много интернет гиганти, средни и малки фирми в бранша търсят специалисти и ако не успеят да ги намерят, започват да организират собствени академии и обучения за неспециалисти. Туризмът също има огромен потенциал в България, но виждате колко години не можем да развием на необходимото ниво туристическата услуга и обслужването. Не на последно място, трябва да се развие отноше-

ние към работата, към необходимостта да се трудиш. Много млади хора не си дават сметка, че успехът става реалност след полагането на достатъчно усилия, труд и дисциплина.

Безспорно пропуските в средното образование до голяма степен се отразяват на качеството на висшето,

а след това и на ефективността в работата. Ето защо като изпълнителен директор на сдружение „Образование без раници“ съм се посветила на каузата по превода, прилагането и популяризацията на Khan Academy в България. Това е образователна, напълно безплатна платформа, която е №1 в света заради доказания си имидж и ефективност. Има няколко характеристики на самата платформа, заради които смятаме, че тя е нещо по-специално и може да бъде полезна на всички. На първо място тя е насочена към ученици. Разработена е от професионалисти, така че заданията, задачите, игрите и упражненията по различните предмети да бъдат достъпни и интересни. С тях учещият може да навакса пропуснати уроци или да си припомни материала по даден предмет. Помагаме на хиляди ученици във и отвъд класните стаи. Системата позволява ученикът да си изгради собствено темпо за решаване на заданията, като оценява напредъка му и го препраща на по-следващо ниво или ако не се справя – го връща към конкретни уроци. Платформата има отделен вход и за родителите, и за учителите.

Ефективността на системата е огромна, защото, както виждаме всички – младите поколения израстват с новите технологии. Ученето чрез онлайн платформа и различни интерактивни методи привлича вниманието на децата и те лесно свикват с тях. Още повече когато интернет базираното обучение е направено много интуитивно, визуално красиво и разбира се, професионално, така че да мотивира ученика да напредва.

Стартира проектът „Студентски практики“

активни работодатели, които приемат да обучават студентите. Те могат да бъдат стопански и нестопански организации, държавна и общинска администрация, училища и учебни организации, работодателски организации и други юридически лица.

За да се зачита за успешно завършена практиката, студентите трябва да бъдат обучавани в реална работна среда 240 астрономически часа. За проведената практика ще получат стипендия от 480 лева.

Проект BG05M2OP001-2.002 „Студентски практики – фаза 1“ се изпълнява от Министерството на образованието и науката по Оперативна програма „Наука и образование за

интелигентен растеж“, съфинансирана от европейските структурни и иновационни фондове.

Проектът е в съответствие със заложените мерки в Стратегията за висше образование в Република България за периода 2014-2020 г. за изграждане на устойчива и ефективна връзка между висшите училища и пазара на труда. Той цели да подпомогне и насърчи изграждането на стабилни партньорства между висшите училища и бизнеса, да увеличи стимулите на студентите за участие в допълнително практическо обучение в реална работна среда и да ги подпомогне при намиране на работа веднага след дипломирането им.

● Хотелиерите в България вече ще трябва да водят регистър на гостите си

Туристите минават на по-строг контрол

Всички собственици на места за настаняване в България ще трябва вече да водят регистър на настанените туристи, който предвижда за всеки гост да се попълва определена информация. Това произлиза от поправките в Закона за туризма, приети от парламента на второ четене.

В България и досега имаше национален туристически регистър, който е с четири подразделения: регистър на местата за настаняване, на туроператорите и туристическите агенции, на туристическите сдружения и на екскурзоводите и планинските водачи. Липсата на регистър за самите туристи обаче оставя държавата без информация за клиентите на този отрасъл, а тя помага за анализиране и за по-добро планиране на дейностите.

Според приетите промени всички лица, извършващи хотелиерство, включително тези, които са започнали производство по категоризация, трябва да водят регистър за настанените туристи с определен състав на данните за тях. Той ще бъде утвърден от Министерството на туризма, след като поправките в закона бъдат публикувани в „Държавен вестник“ тази или следващата седмица.



В същото време промените улесняват процедурата по обмен и обработка на данните от регистрите на настанените лица, като се създава директен канал за връзка между хотелиерите и Единната система за туристическа информация (ЕСТИ).

Това означава, че вече няма да е необходимо информацията да се предава първо на общината и после вторично да се въвежда. Туристите се разделят на две групи. В едната попадат българските туристи и туристите от ЕС, от държави - страни по Споразумението за Европейското икономическо пространство, и от Конфедерация Швейцария, а в другата са останалите чуждестранни туристи.

Уреждат се изисквания за информацията, която трябва да въвеждат хотелиерите, в зависимост от групата, към която спадат туристите. За първата група се въвеждат броят на туристите, датата на регистрация и на отпътуване. За втората група се въвеждат броят на туристите и данните, записани в Закона за чужденците.

Данните ще бъдат предоставяни и на НАП за контрол на постъпленията от туристическа дейност. Ще се постиг-

не и по-бърза обработка на туристическата информация. Хотелиер, който не поддържа регистър на настанените туристи, ще бъде глобяван с 2000 лв., а на едноличните търговци и юридическите лица ще се налага имуществена санкция от 7000 лв., пише в промените, гласувани от депутатите. Ако регистърът не отговаря на разпоредбите, наказанието е между 100 и 1000 лв., а за едноличните търговци и юридическите лица - имуществена санкция от 500 до 5000 лв.

Ако собственикът на хотел не осигури или не извършва обмен на данни по реда на закона в Единната система за туристическа информация, ще бъде глобяван с 1000 лв., а на едноличните търговци и юридическите лица ще се налага имуществена санкция в размер на 5000 лв.

Кметовете на общини или оправомощени от тях длъжностни лица се задължават да водят и поддържат електронен регистър за всички туристически обекти на територията на общината с издадени временни удостоверения и категоризирани от тях обекти, гласят още поправките.

Кметовете на общини или оправомощени от тях длъжностни лица се задължават да водят и поддържат електронен регистър за всички туристически обекти на територията на общината с издадени временни удостоверения и категоризирани от тях обекти, гласят още поправките.

Кметовете на общини или оправомощени от тях длъжностни лица се задължават да водят и поддържат електронен регистър за всички туристически обекти на територията на общината с издадени временни удостоверения и категоризирани от тях обекти, гласят още поправките.

Кметовете на общини или оправомощени от тях длъжностни лица се задължават да водят и поддържат електронен регистър за всички туристически обекти на територията на общината с издадени временни удостоверения и категоризирани от тях обекти, гласят още поправките.

Само енергетиката поглася на руск бюджета



Въпреки очевидно доброто изпълнение на държавния бюджет на България за периода януари-август 2016 г. има рискове пред бюджета за 2016 и 2017 година, произтичащи от проблеми в енергийния сектор.

Макар че реформите в българската енергетика през 2015 г. понижиха дефицита в сектора, през юни международният арбитражен съд реши НЕК да плати 550 млн. евро на руската „Атомстройекспорт“ заради решението на България да се откаже от проекта АЕЦ „Белене“. Компенсацията е само половината от това, което Русия

иска, но тя представлява значителна сума за финансово затруднената НЕК и вероятно ще трябва финансиране от публични фондове.

Това се казва в последния доклад на Economist Intelligence Unit, анализаторското звено на списание „Economist“. Въпреки това заключението на престижната анализаторска група е, че подобряването на бюджетните показатели ще продължи да надминава целите на правителството в средносрочен план. В резултат на това страната няма да има нужда от нови заеми.

През първите осем месеца на 2016 г. скок в данъчните приходи и свиването на разходите доведе до рязко подобрение на бюджета и до излишък в размер на 3,3 млрд. лева спрямо излишък от едва 622 млн. лева година по-рано. Това е най-доброто представяне на България за периода януари-август от 2008 г. насам, пише в доклада за страната ни.

„След влошаването през 2014 г., когато на власт беше

нестабилно лявоцентристко правителство, дефицитът за годината се удвои от 1,8% през 2013 г. до 3,6% от БВП през 2014 г. Но по-късно целите на правителството за 2015 г. и за периода януари-август 2016 г. бяха надминати. По-бързият от планираното темп на фискална консолидация подсказва, че бюджетният дефицит през 2016 и 2017 г. ще бъде нисък, понижавайки необходимостта от емитиране на нова серия облигации“, пише в доклада.

Целта на новото правителство на ГЕРБ беше да понижи дефицита с 0,7% от БВП през 2015 г. и с 0,5% през всяка от следващите три години. Това щеше да означава бюджетни дефицити от 3%, 2,5% и 2% съответно през 2016, 2017 и 2018 г. Но заради по-доброто от очакваното представяне през 2015 г. целите бяха ревизирани надолу с около 0,5 процентни пункта на година. Така очакванията бяха дефицитът да се свие до 1% от БВП през 2018 г. и до 0,5% през 2019 г.

„Прогнозираме, че предвид допълнителното фискално подобрение през януари-август 2016 г. ще има още ревизии в целевите нива на правителството, като те ще се приближават до нашите прогнози, включващи по-бърз прогрес по фискалната консолидация и бюджетен излишък през 2020 г.“, казват анализаторите.

„Очакваме ръстът на приходите да се забави през третото тримесечие заради пониженията в плащанията от ЕС и заради дефлацията, която ограничава ръста на данъчните приходи. Към края на годината се очаква инфлацията да се завърне.

Разходите обикновено се увеличават в края на годината, а с президентски избори на 6 ноември се очаква разходите да се повишат рязко през идните месеци. Затова очакваме дефицит за годината, макар и по-малък от 2-процентовия, заложен в бюджета за 2016 г.“, пише в доклада.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ



С президента на Тайван по време на годишната среща на Световната лига за свобода и демокрация

Принадлежността ни към западната цивилизация е естествена

● С Нено Димов разговаря Галина Спасова

Нено Димов е директор на Института за дясна политика. Завършил е Френската гимназия в София и математика в СУ „Св. Климент Охридски“, има докторска степен по физика. Член е на работната група на UN/ECE по емисионни инвентаризации, заместник-министър на околната среда и водите (1997-2001), член на УС на Европейската агенция по околната среда, народен представител (2005-2009). Казва, че като съвсем млад специалист в сферата на околната среда е преминал плавно към политиката, защото двете области са много тясно обвързани. През годините изгради имидж на човек, амбициозен да се развива в полето на политиката, последователен в позициите си, залагащ на аргументацията. Започнахме разговора от професионализма, как той се постига в политиката и защо свикнахме хора да се събуждат изведнъж някоя сутрин като „политици“...

Още през 1990 г. в политиката тръгнаха непрофесионалисти и липсата на подготвени хора извън комунистическата партия беше причина за много провали. Това започна да се компенсира в тогавашния СДС и към 1997-98 г. започнаха да се появяват хора, които бяха политици, макар и не на най-високо ниво, но които могат да формулират и провеждат политика. Край на това се сложи с идването на Саксбург-Готски, който разби политическия модел. Двуполусният модел е работещият. Оттогава се вижда, че не експертизата, а съвсем различни краткосрочни популистки течения вкарват и изкарват от политиката. Не може човек набързо да попадне в община, парламент или правителство и да взима добри решения. Това е сложна професия, която изисква подготовка.

- Популизмът и политическите водевили подценяват, обиждат мислещите хора и това не е само тук.

- Нека да помним, че една малка част от света има уважително отношение към гражданите си и това е тази, към която принадлежим. Нашата цивилизация е родила Просвещението и всичко след него, включително капитализма, най-добрата икономическа система. В момента тази цивилизация е в криза, защото се отклони от фундаментите си. Може би кризата е започнала още с навлизането на социализма, който измести либералното от левия спектър и го бутна към десницата. Но двата крака на нашата цивилизация след капитализма са

консерватизмът и либералното. В момента социализмът се изчерпи като идеология, но все още държи сериозни позиции в Европа и дори в САЩ. Промяната е ставала в продължение на десетки години и за връщането ще трябва пак толкова. Процесът тече, той е болезнен, но и необратим. В кризата обаче ще се родят новите лидери. Сега се прави опит за запазване на рушащото се статукво.

- С какви страхове и заплахи ще живее утре светът?

- Заплахи не виждам по отношение на света. Винаги е имало движение нагоре и надолу. Около края на Студената война имаше един връх, който се пречупи, и сега и поради геополитическото преразпределение се разместват пластове. Пренареждане ще има. При всички положения за мен XXI век е векът на САЩ – те ще излязат от юношеския си период, ще разберат, че не могат да бъдат обичани, че са единствената суперсила, която ще бъде мразена от всички. Свиквайки с това, ще изведат нов тип политика и тя ще доминира през този век. Това няма да стане без съпротивата на други суперсили. Сериозната съпротива в момента тече от Русия, но е затихваща, няма бъдеще. Проблемът ще са Япония, Южна Корея, Тайван – геополитическата битка ще е за иновации. Двата световни иновативни центъра са САЩ и Япония. За съжаление Европа е далеч от този процес. Разумният ще се нагоди към новото. Който кара по течението, вероятно ще стигне до водопад. Мислещият човек е силният, той ще даде следва-

щата генерация. Масата, която отказва да се развива, отказва и да еволюира. А еволюцията е непрестанен процес. Нарастването на популацията в даден момент ще тръгне в обратна посока. Тогава алтернативите са да успее силният или слабият. Ако успее паразитът, той рано или късно ще изчезне, защото няма гостоприемник. Светът е устроен така, че „гостоприемниците“, гравитното, винаги да успява. Иначе нямаше да съществува „днес“.

- А гравитният елемент тук напуска много интензивно.

- Това е страшно за България, защото става може би за пръв път в нашата история. Тази безпътица, която се усеща от младия и амбициозен човек, е страшна. Едно цяло поколение вече роди децата си навън и те няма да бъдат български граждани. И искам да напомня, че те са в Западна Европа, САЩ и Канада, а не в Русия, което показва съвсем ясно, че за българите е естествена принадлежността към западната цивилизация, а не към азиатска, руска и т.н.

- В същото време пътят на страната се решава от останалите тук, сред които преобладават носталгични, не прагматични тежнени.

- Ние сме в тежко разтроение. От една страна, Турция, която е амбицирана да възстанови Османската империя, от друга - Русия, която иска да върне Съветския съюз, и от трета страна, ЕС, който е в криза. В този триъгълник никак забравяме да обичаме собствената си държава, като декларираме кои други обичаме. Не си представям кандидат за президент в която и да е държава, който да казва, че любовта му към друга страна е непреходна, и да продължи да е кандидат! Това разтроение е плод на дългогодишно промишване на мозъци. Не може да не признаем, че малтретирани тук, българските турци са търсили подкрепа в Анкара, а 45 години историята ни беше преписана така, че да сме част от СССР. И не може да не си дадем сметка, че от епохата на Г. Раковски до 1944 г. всички български политици са ни виждали като част от европейското семейство.

- Те са виждали и апетитите на империята на Изток, но това не сме го учили нито в училище, нито по-нагоре.

- Това е проблем на нашето образование. Познаването на фактите и способността да мислиш водят към правилните решения. Образователната система ни поднася изкривени факти, а стимулирането на мисловния процес отсъства. Резултатът е следването на емоционални подбуди и заклинания, които водят в погрешната посока. Невежеството и неспособността да се мисли често се използват за насаждане на страх. А страхът е сред основните движещи сили, но и най-лош съветник.

- Когато Борисов влезе в политиката, казахте, че е несистемен играч и това е предимството му. Има ли сега такъв, несистемен, с потенциал да пробие?

Едно цяло поколение вече роди децата си навън и те няма да бъдат български граждани

- В момента, когато социалните и икономическите проблеми са изместени като най-важни за гражданите от въпросите на сигурността, мигрантите, тероризма и т.н., има пренасочване на фокуса. И това е навсякъде в Европа. У нас сега печелившите посоки са две – първата е към стабилността, познатото, където управляващите имат много сериозен шанс. Другата линия (както и в Европа) е националистическата, патриотичната. Според анализите на нашия институт е по-вероятно „Патриотичният фронт“, а не БСП да е на балотаж. Склонен съм да мисля, че ГЕРБ ще е победител, но то не означава, че ще е в кондицията от предишните президентски избори.

- Как стоим като държава в състезанието за генерален секретар на ООН?

- Добре е, че имената на двама силни български канди-

дати са в световните медии, ако се водим от правилото, че няма лоша реклама. С гласуването на 26 септември за Бокова битката може да приключи и ако има друг кандидат (което е потенциално възможно), България трябва да направи необходимото, за да имаме шанс за този много престижен пост. Георгиева е достатъчно силен кандидат, но до 26-и този разговор е безсмислен. Ако тогава има вето, моралът би задължил Бокова да се оттегли, но се съмнявам. Комунисти, социалисти стоят на амбразурата докрай, особено когато защитават определена позиция – уви, не българска. Тези, които подкрепят Бокова, претендирайки, че стоят зад българска кандидатура, са сякаш заинтересовани лично от нея, а не от български кандидат, който да спечели.

- И тази кампания илюстрира как се лутаме – и народът, и водачите му.

- Дългосрочно имаме нужда от съгласие, което да е насочено към живота на българите след 30 години. То се нарича национална доктрина. Сблъсъкът на трите култури, за които говорихме, ни вкара в притчата за орела, рака и щуката. Имаме много тежък проблем за решаване и той не е икономически, а е „накъде?“. Все още нямаме съгласие дали сме част от европейската цивилизация или не (въпреки че тя е изградена благодарение и на българската държава)! Нещо, което би трябвало да е решено много отдавна, но не е. Тежнението на социалистите по вливането на България в СССР е още живо. Първата политическа проява на г-жа Нинова бе да се поклонят на паметника на диктатора, предложил заличаване на българската държава. Единствената политическа заявка на нейния кандидат-президент до момента е непреходността на любовта му към Русия. В основата на съгласието, за което говорим, трябва да е непреходността на любовта ни към България, яснотата, че извън нея имаме интереси, които да решаваме прагматично, и че двете трябва да стават в рамките на ценностна система, която сме изграждали в Европа повече от две хилядолетия.

Мила ХРИСТОФОРОВА

В близките пет години училищата ще се сдобият с рейтинг, подобен на този на университетите. На тази база родителите ще могат да избират най-подходящото училище за своето дете. До момента всички оценки на българските училища се базират на слухове и се формират от социалните мрежи.

Две нови наредби залагат основните правила за оценяването на училищата у нас. Едната е Наредбата за инспектирането, а другата е въз основа на управление на качеството в училищата, като то до голяма степен ще се измерва и посредством само-оценяване.

Всъщност оценката на всяко училище ще бъде двойна. По-важната част ще се определя от новосформиран национален инспекторат, който е на подчинение не на МОН, а директно на премиера. Инспекторатът ще бъде задължен в рамките на всеки пет години да провежда инспекция в дадено училище и да му постави оценка. Основната цел на инспектирането според наредбата на МОН е да се прецени как училището изпълнява държавните образователни стандарти.

Оценките са в рамките на 100 процента, като над 75 означават, че училището се справя много добре

не само с преподавателската дейност, а и с осигуряването на добра материална база за учениците си. От 50 до 75 на сто означават, че училището получава добра оценка, а между 30 и 50 на сто е задоволителна. Оценка под 30 на сто е незадоволителна и е знак, че школото има сериозни пропуски както в обучението, така и в осигуряването на ресурси за подготовката на децата. Ако едно училище получи толкова ниски резултати, то ще трябва да очаква инспекция не след пет години, а в рамките на половин до една година. Не е посочено дали при втора ниска оценка школото трябва да бъде закрито.

При съставянето на рейтинга от инспектората ще се вземат под внимание и резултатите от националното външно оценяване,

както и от матурите. Критериите обаче са далеч по-широки. При тях под внимание се вземат всички стандарти за качество, разработени от МОН – качеството на средата – класните стаи, извънкласната дейност, участието на учителите в различни форми на обучение. Националното инспектиране се провежда по начин, който по принцип не би нарушил правилата на образователната институция – училище или детска градина. Обикновено инспекторите са длъжни да предупредят за проверката в рамките на десет дни по-рано. Те трябва да посочат също изисквания, на които училището или забавачката трябва да отговаря, когато проверката стартира.

Другата оценка, на която школа и детски градини трябва да отговорят на всяка цена, е вътрешната.

При нея мнение за институцията дават както учителите, така и ученици и родители. Целият процес се формулира като „Управление на качеството“, като в неговите рамки училището раздава на всеки родител и ученик анкетни карти, по които да оцени начина на работа на школото. Родителите трябва да отговорят на въпроси, свързани със строги критерии, по които оценяват как училището отговаря на техните изисквания. Става дума не само за оцен-



Училищата също ще имат рейтинг както университетите

ките на децата, но и за това доколко настоятелството бива включвано в оценяването на училището и във вземането на решения за неговите разходи. Те трябва да се произнесат по въпроса не само как се харчат парите, но и дали има начини средствата да бъдат пренасочени за други цели.

Освен това от кръга на родителите се формира обществен съвет,

който се произнася по въпроса за това къде отива делегираният бюджет на училището, за какви цели се харчат приоритетно пари и как школото привлича нови ученици. Изискването е общественият съвет да одобрява решенията на педагозите за това къде отиват парите на училището, независимо дали става дума за делегиран бюджет или за някакви допълнителни прихо-

ди. Събирането на пари от децата и в момента е забранено, но общественият съвет ще има право да се произнася в какви случаи това правило може да бъде избегнато. В този случай допълнителното събиране на пари става предимно благодарение на родителските комитети, които заменят учителя в тази роля.

Всъщност събирането на средства от децата е едно от нещата, които вече не са позволени с новия закон.

В момента училището има право да събира допълнителни пари за ремонти и помагала, ако представител на родителите влезе в ролята на касиер. „Учителят няма право сам да събира средствата“, казва Цвета Брестничка от асоциация „Родители“. За сметка на това в момента много от роди-

телите с охота се нагърбват да събират средствата за дограма, боядисване или за допълнителни учебни пособия, защото законът не го забранява. Най-често един представител на родителския комитет се явява ковчезник, който събира и другите средства от майките и бащите. Практиката показва, че най-често се събират пари за нови помагала, но понякога се стига и до събиране на пари за боядисване на класната стая, за допълнителни шкафчета или папки, където децата да държат материалите си.

Обичайно първата родителска среща на 15 септември завършва със събиране на средства, разказват майки и бащи на деца от основното училище. Става дума за между 50 и 120 лева на дете за различни ремонти и нововъведения, като обикновено за причина се посочва недостигът в делегирания бюджет.

Държавата и обществото да поемат ангажимент към учителите

Центърът на реформата в образованието са учителите, но на тях обществото дължи повече грижа и подкрепа. С тези думи министърът на образованието и науката Меглена Кунева се обърна към директорите на училища в София, които се събраха на съвещание.

„Да се умиляваме на всеки 24 май и да пеem песни за учителите не е достатъчно. Емоцията трябва да се преведе в ангажимент на държавата“, убедена е министър Кунева. Тя посочи, че Европа вече не се движи през инфраструктурни проекти и

акцентът е върху образование и наука. „Всяка страна ще го прави, както го разбира. Колкото проекти направим, толкова пари ще имаме“, посочи Кунева, като подчерта, че в България образованието е система, която изисква публични финанси. Тя обеща при разговорите за средства за образование да бъде много борбена.

Меглена Кунева помоли директорите да създадат в училищата такава атмосфера, в която на учителите да им е приятно да работят. Тя апелира директори и учители да поемат

отговорност пред обществото и всяка следваща година резултатите на българските ученици да бъдат подобри от предходната.

Тя специално подчерта, че разчита на директорите, защото могат да управляват. „Това е най-важното нещо. Разчитам, че вие ще познавате закона, стандартите и ще намерите в тях скрити съкровища в нормативните актове, които ще излъскате до блясък и ще направите нещо повече. Разчитаме, че когато видите грешка, ще ни я кажете“, каза министърът. Тя обяви, че в МОН ще

бъде създадено специално звено, което ще наблюдава как се прилагат стандартите. „Ние често пускаме законите да действат, но нямаме систематично наблюдение как те променят средата и с каква скорост. Защото този закон трябва доста бързо да даде плодове. Моля да намерите баланса между търпение и необходимост“, призова министърът. Тя увери, че експертите в МОН ще продължат да изготвят нормативни актове и ще са на разположение на директори и учители.

Международното изложение IFA 2016 показва тенденциите в съвременната електроника

Завърши най-голямото в Европа изложение за битова електроника, което се провежда в Берлин. То не само показва основните тенденции в пазара, но и задава тенденциите за годината. Сред изложителите на IFA 2016 са водещите компании в бранша, а спектърът на представената продукция обхваща всички съвременни електронни устройства и технологии.

Кои бяха най-любопитните новини на IFA 2016

● Камера за смартфон



Lenovo показва Hasselblad True Zoom – фотомодул, предназначен за смартфоните Moto Z, Moto Z Force и Moto Z Play. Той няма вградена батерия, което означава, че ще разчита на смартфона. Разполага с двустепенен бутон за снимане и пръстен за контрол за зум. Всъщност това е и акцентът в новината. Hasselblad True Zoom предлага 10-кратен оптичен зум, 12MPx сензор и истинска хепоп светкавица. Модулът ще струва 299 щатски долара от Motorola, а във Verizon - 250 долара (цените са за САЩ, в Европа цената вероятно ще е 300 евро). Прикрепва се за секунди към задната повърхност на смартфона и ползвателите получават пълноценна фото- и видеокамера.

● Лаптоп с извит дисплей



Компанията Acer зарадва геймърите с Predator 21 X, който е първият лаптоп с извит дисплей. Иновативното устройството има 21-инчов Ultra-Wide дисплей с резолюция от 2560x1080 пиксела. Acer Predator 21 X работи с технологията NVIDIA G-Sync и е оборудван с най-новата система за следене на очите на Tobii. Доброто качество на звука се гарантира от мощна 4,2-канална аудиосистема. Новият лаптоп на Acer

използва седма генерация процесори Intel Kaby Lake, които са допълнени от две NVIDIA GeForce GTX 1080 видеокарти.

В Берлин тайванският производител показва едновременно най-дебелия и тежък лаптоп - Predator 21 X (8 кг), и най-тънкия - Swift 7 (9,98 мм). От компанията съобщиха, че възнамеряват да стартират продажбите на първия лаптоп с извит дисплей през първото тримесечие на следващата година. Всеки един модел ще трябва да бъде предварително поръчан от потребителите. Цената все още не е обявена.

● Минисмартфон с перфектен звук



Компанията ZTE също се включи в изложението с новия смартфон - Axon 7 mini. Дисплеят на модела не е особено малък - 5,2-инчов. Най-любопитното е, че според производителите този смартфон има най-добрия звук от конкурентите си. Моделът разполага с два говорителя и 32 GB памет.

● „Умни“ часовници от ново поколение



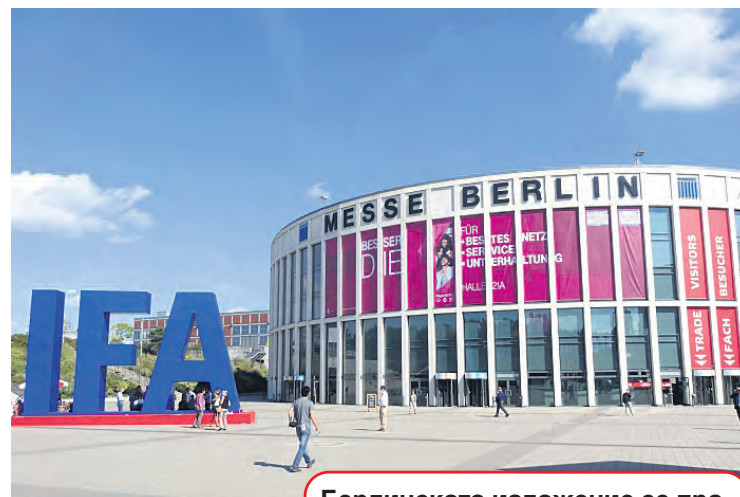
В този сегмент пробив направи Samsung с часовниците Tizen Gear S3. Най-интересното при тях е, че те са едни от немногото преносими уст-

ройства, които изглеждат като обикновени часовници. И двете модификации (Classic и Frontier) са солидни, с класически вид, без излишни глезотии и други ненужни елементи. Имат кръгъл 1,3-инчов Super AMOLED дисплей с Always On технология, защитени са от прах и влага по стандарта IP68, благодарение на което в тях може да се плува, но не в солена вода. Освен това устройствата са съвместими не само със смартфоните на Samsung, но и с устройства на базата на Android и iOS.

● Хладилник с Windows 10



Един от най-интересните експонати, които дебютираха на IFA 2016, беше хладилникът на компанията LG, който работи под управлението на операционната система Windows 10. LG Smart Instaview Door-in-Door се отличава с 29-инчов дисплей, който може да става прозрачен и да показва съдържанието на хладилника. Компютърът разполага с процесор Intel Atom и оперативна памет 2GB. Потребителите могат да пускат на хладилника разнообразни приложения, сваляни от официалния магазин Windows Store. Според производителя умният хладилник може да стане прекрасен помощник в кухнята, като се използва за запис на рецепти, бележки за храната и задаване на таймери. Засега няма повече подробности за техническите параметри на хладилника, нито е известно кога LG ще го пусне на пазара и на каква цена.



Берлинското изложение се провежда за 56-и път. IFA 2016 заемаше площ над 150 хиляди квадратни метра, участваха 1600 експоната, а броят на посетителите надхвърли 240 000 души от 100 страни. Изложението обхваща всички сегменти от пазара на съвременната електроника. На IFA могат не само да се видят най-новите технологични постижения, а там се и сключват много контракти между бизнесмени и производители. Историята на изложението отразява развитието на битовата електроника от първия радиоприемник до триизмерните видеотехнологии. Берлин е посрещнал първите посетители на 4 декември 1924 г. А изложението през 1930 г. е било открито от самия Алберт Айнщайн, чиято реч е била предавана директно по радиото.

● Необикновени дроне



Френската компания Parrot не може да се нарече лидер в производството на дроне от професионален клас, но прави изключително интересни и необикновени безпилотни устройства, които винаги привличат публиката. Този път посетителите на изложението видяха доста любопитните модели Disco, Swing и Mambo. Disco може благодарение на странната си конструкция да развива внушителната скорост от 80 км/ч и да се задържа във въздуха до 45 минути с едно зареждане. Дронът не може да влезе в класа на евтините безпилотни устройства, защото цената му е 1300 долара.

Орбан се превърна от единак във водач на коалиция срещу мигрантската вълна

Броени дни преди референдума в Унгария за мигрантската политика на Европейския съюз страстите се разгоряха не само в бившата сателитна на СССР страна, но и в Европа. Докато бившият премиер на Люксембург Жан-Клод Юнкер зовеше за единство в качеството си на председател на Еврокомисията, външният министър на Великото херцогство – Жан Аселборн, настоя Унгария да бъде изхвърлена от ЕС.



„Ако кандидатстваше сега за членство в ЕС, Унгария нямаше да има никакъв шанс“, заяви Аселборн пред германския в. „Велт“. И се възмути, че правителството на Виктор Орбан третира мигрантите „по-зле и от животни“.

„Всеки, който издига ограда от бодлива тел срещу търсещите спасение от война хора, трябва да бъде временно изключен от съюза, а ако е необходимо, и завинаги“, призова люксембургският първи дипломат. Според него само така може да се спасят ценностите на ЕС и репутацията му на международната сцена.

Можеше да се сметне, че апелът на Аселборн се отнася и за други страни членки, защото той възнегува и срещу потъпкването на медийната свобода и узурпирането на съдебната от изпълнителната власт. Но министърът посочи конкретно Унгария:

„Тяхната ограда става все по-дълга, по-висока и по-опасна, още малко и Будапеща ще издаде заповед да се отстрелват мигрантите!“.

По-късно Аселборн се опита да смекчи тона, обяснявайки, че няма смисъл да се търсят решения на проблемите в ЕС, ако се загърбват основополагащите принципи на съюза.

Далеч от дипломатичните му критики обаче вълна от съдържани критични реакции вече беше предизвикана от много страни членки, а в самата Унгария наляха вода в мелницата на правителствената кампания за референдума на 2 октомври, на който Орбан иска народът да отхвърли плановете за квотно разпределение на мигрантите.

„Аселборн е ниска топка в интелектуално отношение, политическата му репутация в Европа отдавна е на нулата“, заяви унгарският външен министър Петер Сиярто. И

чисто популистки жегна колегата си от Люксембург: „Страната на Аселборн и Юнкер нарушава данъчните правила в ЕС, позволявайки тайно на американски глобални корпорации да получават отстъпки, а любимата тема на двамата е споделянето на теглата в съюза!“. В Будапеща обаче вече разбирали какво значело това – Унгария да носи последствията от грешките на останалите.

Сиярто отсече, че унгарците имат право сами да решават кога да допускат в държавата и живота си. И с това влезе в тона на пропагандната кампания на правителството си за допитването до народа за мигрантите. На пръв поглед то е безсмислено – защото, от една страна, става въпрос за квота от 1294 души за Унгария, а от друга – защото този механизъм отдавна вече изглежда нежизнеспособна идея.

Орбан обаче обясни ясно логиката си в парламента – за него е важно да получи политическа подкрепа за „битките срещу ЕС“. Без народа те нямало как да бъдат спечелени, а единственият начин в демокрацията народът да участва е референдумът.

Така премиерът отговори на предизвикателството на крайните националисти в Унгария, ако не получи желанния резултат, да подаде оставка. Резултатът от референдума няма да бъде зачетен, ако поне половината унгарски избиратели не отидат до урните.

„Това ще даде всички козове в ръцете на Брюксел, Орбан подхвана тази хазартна игра, за да извлече политически дивиденди за себе си, но ако няма достатъчно избирателна активност, ще е провалил се лидер“, заяви лидерът на партията Йобик Габор Вона. И обвини Орбан, че се опитва да

отвлече вниманието на електората от „корупционния тероризъм“ на правителството си.

Точно за една година обаче унгарският премиер се превърна от самотен антимигрантски радикал сред европейските лидери във водач на разрастваща се коалиция срещу политиката на отворени врати на германската канцлерка Ангела Меркел. Позицията му се споделя не само от останалите страни от Вишеградската четворка, а и от Австрия, където голямата коалиция между социалдемократите и дясно-центристите е подложена на огромен натиск от набиращите все по-голяма сила крайни националисти.

Затова и невъздържаните изявления на Аселборн бяха посрещнати в ЕС, ако не с откритост, то поне със зле прикрита враждебност. Чешкият премиер Бохуслав Сobotка ги нарече „глупости“. Австрийският външен министър Себастиан Курц се застъпи за „многообразието“ в ЕС и правото на Унгария да бъде различна.

А германският първи дипломат Франк-Валтер Щайнмайер каза, че разбира раздразнението на някои страни членки от политиката на Орбан, но самият той не би посочил на която и да било държава къде е изходът от ЕС.

Барозу „дискриминиран“ от Юнкер за поста си в „Голдман Сакс“

Правно възможно, но морално неприемливо. Така френският президент Франсоа Оланд атакува назначението на Жозе Барозу на ръководен пост в европейския клон на американския банков гигант „Голдман Сакс“. Срещу бившия председател на ЕК въстанаха поне 140 000 граждани на ЕС, подписали се под интернет петиция за отнемане на европейската му пенсия, която надвишава 100 000 евро годишно.

Скandalът с Барозу намери място в публичното пространство въпреки множеството сериозни проблеми, с които се сблъсква ЕС тази есен – разклатеното единство след вота за Брекзит, мигрантската криза, обтегнатите отношения с Русия. Европейският омбудсман Емили О`Райли обясни, че има опасност гражданите на съюза още повече да загубят доверие в общоевропейските институции.

Докато бе председател на ЕК, Барозу бе натоварен да спасява Европа от избухналата през 2008 г. глобална финансова криза. А новият му работодател „Голдман Сакс“ се смята за един от причинителите ѝ. Освен това според цитирани от в. „Файненшъл таймс“ източници банката е помогнала на Гърция да манипулира бюджетните си показатели и да заблуди останалите членки на еврозоната за реалното си финансово състояние. И това пак е ста-

нало по времето на Барозу.

Назначението на португалеца в „Голдман Сакс“ бе обявено само две седмици след британския референдум за излизане от ЕС. А задачата му е да съветва банката по въпросите на Брекзит. И моралният въпрос, който възниква, е дали това не противоречи на етичните правила на ЕС, тъй като Барозу разполага с огромно количество информация и би накарал интересите на съюза за сметка на тези на „Голдман Сакс“.

Веднага след първата експлозия от публично недоволство наследникът му в ЕК – Жан-Клод Юнкер, обяви, че Барозу не е нарушил нито едно правило. И най-важното – спазил е изискването да не търси висок пост в частния сектор поне 18 месеца след заминаването си от Брюксел. Юнкер обаче възприе коренно различна позиция – „след процес на сериозно обмисляне“,

както обясни негов говорител, когато омбудсманът О`Райли поиска официално разследване.

Такова по молба на Юнкер се очаква да направи специална етична комисиия от бивши високопоставени служители на ЕК. А още отсега председателят обяви, че отменя всички привилегии на Барозу и при евентуално негово посещение в Брюксел той ще бъде третиран като лобист, а не като бивш шеф на ЕК.

Португалецът се засегна и в цитирано публично писмо до Юнкер заяви, че не възнамерява да лобира за когото и да било. Освен това нарече отношението към него „дискриминационно“. Защото към други бивши високопоставени служители на ЕК, заемащи ръководни постове в банки, не били повдигани „морални“ въпроси.

„Никой не би се възпротивил, ако бившите председатели на ЕК пишат книги или преподават в университети,



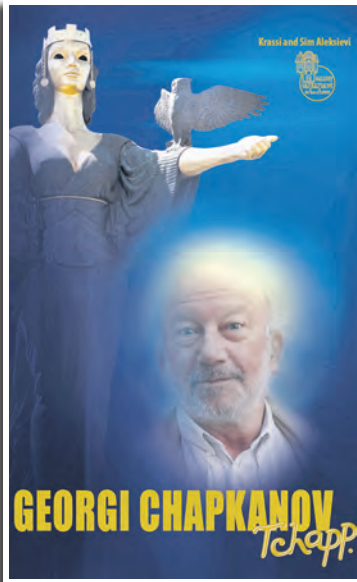
но наистина е странно, че Барозу иска да съветва най-голямата инвестиционна банка в света за Брекзит“, реагира председателят на Европарламента Мартин Шулц.

Според него проблемът е, че настоящите етични правила в евроинституциите са твърде общи. „Трябва да конкретизираме изискванията за възможно всякакви сценарии“, смята Шулц.

Никой обаче поне засега не повдига въпроса за трансфера на влияние в обратната посока – от „Голдман Сакс“ към евроинституциите. Такъв е случаят с гуверньора на ЕЦБ Марио Драги. Италианският икономист бе вицепрезидент на европейските операции на „Голдман Сакс“ през 2002-2005 г.

20 - 26 СЕПТЕМВРИ 2016

ЧАРОДЕЯТ НА БЪЛГАРСКАТА СКУЛПТУРА ЧАПА, ОТНОВО СЪБИРА ПОЧИТАТЕЛИ



Почитателите на художника Георги Чапкънов - Чапа вече пътуват за Пловдив. Поводът е разбираем - галерия „Възраждане“ открива голяма изложба със скулптура, рисунки, графики и живописни платна на професора. Това е неговият подарък към галерията, която с това изложение отбелязва 21 години присъствие в духовния елит на страната.

От своя страна „Възраждане“ отвърща на жеста му подobaващо - в деня на отиването представи луксозен, голямоформатен, двуезичен албум с творчеството на този изключителен творец. Албумът е първи опит за по-пълно публикуване на творбите на Чапа - на 148 стр. са разположени 239 илюстрации и 96 фотографии.

Ето какво споделя Краси Алексиева, куратор на изложбата: „Георги Чапкъ-

нов е мислител и човек, ваятел от Бога, който все повече търси големите форми (бюстове и монументи), но и продължава да създава великолепните си рисунки, които го нареждат в първата тройка съвременни рисувачи. Каквото и да излезе изпод ръцете му, то вече е с качествата на класика. Сякаш с нарастването на годините нараства и духовната му и душевна щедрост, която той дарява на зрителя, влагайки я в творе-



нията си. Чапа възпя, осмива и осъди с много обич всичко човешко и остава ненадминат хуманист в съвременното ни изкуство.

Чапкънов е ювелирният чародей в съвременната българска скулптура. Има светъл морален кодекс на философ и естет, надзалазен идеализъм и създава авторски свят, в който абсолютно достойно се конкурират скулптурата, рисунката, акварелът и графиката“.

Изложбата ще продължи до 10 октомври 2016 г.



Искра Арнаутова, Теодора Евтимова и Олга Арнаутова пред част от дарените архивни материали
Foto: © Sofia Ars Net

Анжела ДИМЧЕВА

В Националната библиотека „Св. св. Кирил и Методий“ се състоя официална церемония по предаване на близо 100 тома от личната библиотека на акад. Михаил Арнаутов. Дарението е предназначено за Регионална библиотека „Любен Каравелов“ - Русе, родния град на видния учен. То беше направено от семейството на неговия син - цигуларя Петър Арнаутов, който почина преди три месеца. Наследниците на това уникално книжно богатство - снахата Искра Арнаутова и внучката Олга Арнаутова - завещаха книгите на техния родственик на бъдещите изследователи, за да бъдат съхранявани профе-

НАСЛЕДНИЦИТЕ НА АКАД. МИХАИЛ АРНАУДОВ ДАРИХА АРХИВА МУ

сионално, да бъдат проучвани ръкописите му, запазени снимките и личната му кореспонденция.

Дарението беше прието от Теодора Евтимова - директор на Русенската библиотека, в присъствието на новия директор на Националната ни библиотека доц. д-р Красимира Александрова, която от своя страна получи от наследниците уникална читателска карта №1, издадена лично на Михаил Арнаутов в началото на XX век.

„Аз се гордея с моя русенски произход, уважавам всички морални и интелектуални качества на русенци, проявени тъй бляскаво в миналото и настоящето... Приемници на революционерите от по-рано, тук се възроди едно просветно движение, намерило израз в толкова центрове на творчеството в името на съвременните прогресивни идеи; тук се проявиха организатори на промишлените предприятия, които правят чест на икономическия гений на българина. Величествена е тази епопея на прогрес и аз се прекланям пред нея с най-дълбока синовна обич“, се казва в лични записки на Арнаутов, прочетени на церемонията.

Специално пристигналата за събитието от

Канада Олга Арнаутова прочете спомени на Петър Арнаутов за неговия баща - за невероятната му работоспособност, за известните писатели, които са гостували в дома им, за неговата непринудена вежливост и демократичност. Тя сподели и аргументите за този дарителски жест: „Преди кончината си през 1978 г. дядо ми ни завеща да запазим личната му библиотека и всичко, излязло изпод перото му. Не виждаме по-добро място от Регионална библиотека - Русе, където вече се съхраняват негови книги от кабинета му, предадени още през 70-те години на XX век. Русе беше за моя дядо много скъпо място и с него го свързваха ред приятелства, които далеч надминаваха факта, че е роден там. От Русе е учителят му Никола Бобчев, който го подтиква да се занимава с наука. Често дядо ми пътуваше до този град, за да изнесе лекции или да участва във важни културни събития. Там, в общината, работи и неговият брат Димитър в продължение на повече от 40 години... На всеки две години в Русе се провеждат „Арnaudовите четения“, започнали през 1998 г. Те имат вече девет издания“.

„Просвета“ с 25 проекта за нови учебници за 5. клас

Гергана ПЕТКОВА

Предстои много важна година за българското образование. Тя започва с изцяло нов училищен закон и нови учебни програми, които би трябвало да повишат нивото на обучение. Първи реформата ще усетят 1. и 5. клас, защото промените стартират с тях. От 15 септември учителите ще трябва да преподават в тези два класа по новите учебни планове, но със старите учебници. С изключение на история и цивилизации за 5. клас нови учебници по всички останали предмети ще има чак през следващата 2017/2018 учебна година.

Издателска група „Просвета“ внесе за одобрение в Министерството на образованието и науката общо 14 проекта за нови учебници за 1. клас и още 25 проекта за нови учебници за 5. клас, като към всеки печатен има разработен и електронен вариант.

Всички те следват стриктно учебната програма и съдържат в себе си пълния набор от задължителни знания, като се различават по използваната методика на поднасяне на материала, по обема информация, упражнения и задачи, по илюстрациите, оформлението. Така издателството предоставя възможност на всеки учител да избере кой е най-добрият учебник за неговите ученици. За да се ориентират преподавателите и родителите, учебниците излизат с три различни логотипа – познатото „Просвета“, новото „Просвета Плюс“ и „Просвета АзБуки“.

Издателската група предлага три различни проекта на учебници по български език за 5. клас.

Учебникът с логото на „Просвета“ е създаден от авторски колектив начело с Весела Михайлова. Той е плод на дългогодишния учителски, методически и научен опит на авторите и съдържа най-доброто, постигнато в българската учебникарска практика. Основните му достойнства са: краткост, научна коректност и достъпност на изложенията в урочните статии. В него има повече от 300 задачи, разпределени към всяка от темите в учебника. Електронният вариант на този учебник има над 100 допълнителни ресурса.

Вторият проект е с логото на „Просвета Плюс“ (Татяна Ангелова и др.). В първия раздел място намират въпросите за изграждането на текста. В следващите раздели се обясняват час-

тите на речта (глагол, имена, местоимения), главни и второстепенни части в простото изречение, обхваща се работата върху речевите жанрове за практикуване на езика и др. Много полезна за ученика е рубриката „Общуването и интернет“.

Милена Васева и Тина Велева са автори на проекта по български език за 5. клас с марката „Просвета АзБуки“. В този учебник всеки урок е разработен в два последователни разтвора – в първия са представени новите знания, които учениците трябва да усвоят, а във втория са включени подредени с нарастваща трудност задачи, чрез които да затвърдят знанията си.



Новата литература за 5. клас на „Просвета“ (Албена Хранова и др.) отговаря на стандартите, заложили от МОН

Предложените за одобрение проекти за учебници по литература за 5. клас на „Просвета“ (Албена Хранова



Проектът за нов учебник по география за 5. клас на „Просвета“ с автори Стела Дерменджиева и др. е увлекателно написан и достъпен за учениците

и др.) и на „Просвета Плюс“ (Весела Михайлова, Любов Шишкова) изцяло отговарят на темите, заложили в новите стандарти на МОН. В новите литератури се съдържат базисните знания, свързани с митологията, с фолклора, с изграждането на литературни, социални и комуникативни компетентности на ученика. В различни рубрики се предлагат варианти за осмисляне на задължителните текстове.

Може би най-големи промени в новата учебна програма (с изключение на история и цивилизации за 5. клас) има по предмета география и икономика за 5. клас. Там пререструктурирането на учебното съдържание е най-съществено, защото има над 15 нови теми. Уроците за континентите Африка и Антарктида, които досега се изучаваха в 6. и 7. клас, от тази учебна година са прехвърлени в 5. клас.

Най-голямото издателство на учебна литература представя два проекта по този предмет, в които са включени всички новости от учебните планове. Темите са прекрасно развити в достъпен език и са придружени с богати и красиви илюстрации.

Единият учебник е с логото на „Просвета“ и е подготвен от Ст. Дерменджиева и колектив. Авторите са написали текстовете увлекателно, в обем и на език, достъпни за учениците на тази възраст. Атрактивното графично оформление прави ученето лесно, а електронната версия на учебника представява виртуално пътешествие в различни кътчета на Земята. Чрез него „на живо“ петокласниците ще видят образуването на планетата, кръговата на водата, живота в оазисите, африканската савана...

Учебникът по география за 5. клас на „Просвета Плюс“ с автори Люсила Цанкова и др. се отличава с научната си стойност, с изчерпателност на предоставената географска информация и с богатата си илюстрираност. Съпровожда се с учебна тетрадка, решаването на задачите в която спомага за пълноценно усвояване на знанията. Тестовите за контрол дават възможност за оценяване и самооценяване на придобитите знания.

За всеки човек е важно да представи ясно и достъпно своите идеи, да може да си обяснява създаването на

различните продукти, да прави сметка на приходите и разходите си. Предметът технологи и предприемачество за 5. клас развива технологичната култура на подрастващите, тяхното въображение, креативност, умения. Ето защо е много важно учениците да учат от интересни и добре написани учебници.

Точно такива са двата проекта: на „Просвета“ (Любен Витанов) и на „Просвета Плюс“ (Георги Иванов). Те съдържат много сведения, предизвикват учениците да майсторят със собствените си ръце, запознават ги с любопитни факти. Петокласниците ще научат що е конструктивна задача, мащаб, скица... Сами ще създадат проект на смартфон, ще видят как се прави проект за дизайн на компютърна мишка, ще се запознаят с принципа на работа на пералнята, готварската печка, кухненския робот.

По музика издателската група също кандидатства пред МОН с два проекта. Единият е с логото на „Просвета“ и е създаден от авторски колектив начело с Вера Сотирова. Съдържанието в него е структурирано в големи раздели със снимки и въпроси за наблюдение в извънучилищна обучаваща среда – нов елемент в учебната програма. Въвеждащата тема „Езикът на музиката“, междинната и заключителната „Какво научихме за музиката“ оформят рамката на учебното съдържание.

Вторият проект е с марката „Просвета Плюс“ (проф. д-р Пенка Минчева и др.) и обхваща теми, свързани със знания за българския фолклор и българското професионално музикално творчество след Освобождението и пр. От световната музикална съкровищница е предложена музика от Моцарт, Бетовен, Шуберт, а от българската – произведенията от първите до съвременните български композитори. Включени са също Химн на Република България, „Къде си, вярна ти любов народна“, „Химн на св. св. Кирил и Методий“, тъй като авторите смятат за недопустимо българин да не ги познава.

За проектите за нови учебници на „Просвета“ по другите предмети за 5. клас четете в следващ брой!

ПЪРВИ РАЗДЕЛ: Речево общуване и текст

1. ЕЗИКЪТ – СРЕДСТВО ЗА ОБЩУВАНЕ

Как учим езика? Защо е важно да знаем езика? Как да използваме езика?

РЕЧЕВО ОБЩУВАНЕ

1. Различаване на речево общуване и не речево общуване. Как да използваме езика?

2. Как да използваме езика? Как да използваме езика?

3. Как да използваме езика? Как да използваме езика?

ДА ЗАПОМНИМЕ

Общуването е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

РЕЧЕВА СИТУАЦИЯ И УСПЕШНО ОБЩУВАНЕ

Успешното общуване е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

ДА ЗАПОМНИМЕ

Общуването е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

РЕЧЕВА СИТУАЦИЯ И УСПЕШНО ОБЩУВАНЕ

Успешното общуване е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

3. Какво други начини на общуване освен с помощта на езика са възможни? Какво означава речево общуване? Дайте и други примери.

ДА ЗАПОМНИМЕ

Общуването е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

РЕЧЕВА СИТУАЦИЯ И УСПЕШНО ОБЩУВАНЕ

Успешното общуване е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

ДА ЗАПОМНИМЕ

Общуването е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

РЕЧЕВА СИТУАЦИЯ И УСПЕШНО ОБЩУВАНЕ

Успешното общуване е средство за комуникация. То е средство за комуникация. То е средство за комуникация.

С акад. Григор Велев, председател на БАНИ, разговаря Румен Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, миналата седмица по инициатива на Центъра за национална сигурност към Българската академия на науките и изкуствата и с подкрепата на още 7 родолюбиви граждански организации проведеха пресконференция, посветена на международноправния статут на Западните покрайнини – това са територии в Р Сърбия, в които живеят наши братя българи, православни християни... Каква е конкретната причина за тази пресконференция?

- Конкретният повод е, че нашите политици вече обявиха безрезервната си подкрепа за членството на Р Сърбия в ЕС. Знае се, че тя вече е затворила 20 глави от общо 28 и може да се очаква останалите 8 глави да бъдат приключени до края на 2016 г. Но едно от важните изисквания за това членство е кандидатстващата страна да няма неуредени териториални проблеми със съседните ѝ държави.

- Какви са неуредените териториални проблеми между нас и западната ни съседка?

- Ще обясня проблема максимално просто, за да го разберат всички народни представители от парламентарно представените партии: тези български територии, населени с чисто българско население, бяха собственост на СФР Югославия, а след като тази съюзна република се разпадна, Западните покрайнини веднага трябваше да бъдат върнати на България.

- Какви са международноправните аргументи за това искане?

- Ще припомня на вашите читатели някои общоизвестни исторически факти. Ще започна с въпроса кога Западните покрайнини бяха отнети от България и присъединени към територията на някогашното Кралство на сърбите, хърватите и словенците. Това стана след Първата световна война, когато нашата страна е прину-

Има шанс да си върнем Западните покрайнини

дена да подпише Ньойския мирен договор, съгласно който по „стратегически съображения“ ни се отнема територия от 1550 кв. км с население 125 000 българи.

- Какво става по-нататък?

- През 1929 г. в Кралството е извършен военен преврат, в резултат на което дотогавашната държава на сърби, хървати и словенци се преименува в Кралство Югославия. Съгласно международното право смяната на името на държавата води до т.нар. „промяна на политическите обстоятелства“ (rebus sic stantibus). Това означава, че се анулират всички договори, подписани с другото име. От което следва, че тази територия трябва да бъде върната на България.

- А защо това не се случва?

- Защото тогавашното българско правителство няма куража да постави въпроса за връщане на Западните покрайнини, тъй като по това време държавата ни е обградена с враждебно настроени съседи и съществува реална опасност те отново да нахлуят в България. Така пропускаме първата възможност да се възползваме от този исторически момент.

- Кога се появява вторият подходящ момент?

- Ще ви кажа, но преди това да ви припомня, че през 1947 г. Парижката мирна конференция решава да присъедини Западните покрайнини с техните 1550 кв. км, два града, 122 села и 26 000 българи към Федеративна народна република Югославия.

- Но не и към Р Сърбия!

- Точно така. Но нека проследим фактите. През 1975 г. Скупщината на ФНРЮ взема решение за промяна на името на Федерацията в Социалистическа федеративна република Югославия. Отново възниква казусът „промяна на политическите обстоятелства“, който позволява да се предявят претенции към СФРЮ да върне заграбената територия. Това не се случва. Комунистическото правителство не смее да предприеме стъпки, които не са одобрени от Москва. Така за втори път пропускаме своя златен шанс. След разпадането на Югославия възникват пет, а по-късно и шест независими държави. При това положение Западните покрайнини стават ничия територия!

Ще поясня - през 1991 г. в Югославия възникна гражданска война. В резултат на това тази страна престана да съществува като държавноправен субект и съгласно международното право всички подписани от нея международни договори губят правна сила и стават невалидни.

- Защо това отново не се случи?

- Защото нашите разночетни политики обичат и се вричат във всякакви цветове, но не и в националния ни триколюор! Защото през периода 1991 – 1996 г. след гражданската война възниква нов статус на Западните покрайнини, но нито едно българско правителство не прояви интерес към съдбата на тази територия. Нещо повече – през 1996 г. Скупщината на Р Сърбия без никакво международноправно основание или решение на международен орган официално присъедини Западните покрайнини към Р Сърбия. На този незаконен акт, увреждащ националните интереси на България, не реагираха българското президентство, българското правителство, Народното ни събрание, нито една политическа партия. Отгоре на всичко българският министър-председател Жан Виденов бе поканен от сръбското правителство да посети Белград, за да бъде информиран за решението на Скупщината. След проведените разговори по време на последвалата пресконференция другарят Виденов заяви: „От днес нататък няма Западни покрайнини, а има Източна Сърбия!“. Съгласно българската конституция министър-председателят няма право еднолично да решава териториални въпроси на българската държава. С тази декларация Виденов наруши конституцията ни и е редно деянието му да бъде квалифицирано като „национално предателство“...

- През 2004 г. тогавашният Център за национална сигурност и стратегически проучвания, чийто ръководител сте, отправя парламентарно питане до министъра на външните работи Соломон Паси за съществуващите възможности да си върнем Западните покрайнини. Какъв бе отговорът?

- Отговорът на министър Паси бе неточен и по-скоро неверен. Той се позова на Виенските спогодби от 1987 г., според които не може да има промяна на границите. Но тези спогодби отдавна бяха денонсирани, защото след тяхното подписване се обединиха Западна и Източна Германия, Чехословакия се раздели на две отделни държави, Югославия се разпадна, а за СССР да не говорим. Така че тази неадекватна и фалшива аргументация бе издържана в духа на политиката на Коминтерна за защита на сръбските интереси.

- Да се върнем към днешните сръбски интереси и намерението на тази република да стане член на ЕС...

- Във връзка с кандидатстването на Р Сърбия за член на ЕС се разкрива възможност, съгласно Лисабонския договор, да се обсъдят териториалните претенции между България и Сърбия. Обаче водачите на повечето български политически партии посрещнаха заявлението на сръбското правителство, че желае да стане член на европейското семейство, с прибързани декларации в духа, че „подкрепяме безусловно влизането на Сърбия в ЕС“. Тези декларации се правят от водещи български политици, които явно не познават Лисабонския договор и възможностите, които ни предоставя той за решаване на евентуалните взаимни териториални претенции. Тоест отново, заради безхаберието и нихилизма на политическата ни класа, сме на път да изпуснем историческия шанс да си върнем тези територии. Както стори преди време Словения, когато съседката ѝ Хърватия преговаряше за членство в ЕС.

- Означава ли това, че каузата, за която се борите, е кауза пердута?

- Не, не означава. Напротив, преди месец по наша инициатива бе направено парламентарно запитване чрез народния представител Велизар Енчев до външно министерство. От отговора на министъра се разбира, че не е в час с този фундаментален национален казус, следователно не е в състояние да защити българските национални интереси. Само ще припомня, че през 1963 г. България подписа 13 спогодби с Гърция. Тогава Тодор Живков отказа предложението на преговарящите от българската делегация да се

включат териториалните ни претенции към Беломорска Тракия. Тя несправедливо ни бе отнета през 1924 г. Но Живков предаде националния интерес, за да не разсърдим Гърция на „социалиста“ г-н Папандреу. Ще си позволя да припомня още един исторически факт – през 1941 г. при подобна политическа ситуация тогавашните министър-председатели

Георги Кюсеиванов и акад. Богдан Филев успяха да върнат на България Южна Добруджа. Днес също се отваря небивала историческа възможност за подобен политически подвиг – България да си върне Западните покрайнини и да тури край на мъките на нашите сънародници, които живеят в непрестанен „нежен“ терор и в условията на непрекъсната денационализация.

- Какво смятате да предприемете по-нататък?

- Ние изпратихме на всички парламентарно представени партии нашите предложения за решаване на проблема. От международноправна гледна точка съществуват следните възможности за решаване на този казус: 1. Да се покани Р Сърбия да върне на България безусловно Западните покрайнини в името на добросъседските ни отношения и в съответствие с изискванията на Лисабонския договор; 2. Р България да отнесе въпроса до Хагския арбитражен съд; и 3. Да се обяви пълна автономия – политическа, икономическа и културна, на Западните покрайнини при условия на съместно управление между България и Сърбия. Ако политическите партии не реагират, БАНИ и подкрепилите я организации и съюзи ще организират национална подписка за референдум. Имаме готовност за това.



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

Кога се налага припознаване на новородено

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Появата на дете е вълнуващо събитие, което заедно с щастливите емоции носи и необходимост от извършване на административни процедури. С раждането на детето започва и създаването на документи, които го правят официално гражданин и се установява произходът му от майката и бащата, когато и двамата са български граждани.

Новороденото първо се вписва в регистъра на медицинското заведение под избрано от родителите име. В рамките на пет дни, без да се брои датата на раждане, болницата изпраща съобщение за раждането на детето до Службата по гражданско състояние в общината. Длъжностното лице по гражданското състояние (по закон това е кметът или упълномощено от него лице) съставя акт за раждане, с който малкият гражданин получава своя единен граждански номер (ЕГН). Веднага след това се създава и електронен акт за раждане, а на родителите се издава оригинално удостоверение за раждане. Издаването на посочените документи е напълно безплатно.

Вписването на трите имена на родилката в акта за раждане е достатъчно, за да бъде установен произходът на детето от майката. Въпросът с произхода от бащата обаче не стои така, тъй като самото вписване на имената му в акта за раждане не винаги е достатъчно.

Обикновено възниква въпрос за произход на детето от бащата, когато майката или детето предявяват иск

за установяване на бащинство спрямо определен мъж, който не иска да признае това обстоятелство. Може да става дума и за презумпцията за бащинство, свързана с раждане по време на брак или пък с изтичането на срокове преди сключване или след разтрогване на брак. Може да се има предвид хипотезата, в която майка оспорва бащинство на дадено лице или пък когато съпруг оспорва, че е баща, като доказва, че детето не може да е заченато от него. Най-общо казано, в тези варианти има едно съмнение, едно нежелание, спор по отношение на бащата.

Бащинството се установява по различен начин в зависимост от това дали двамата родители имат сключен граждански брак или не.

Възможни са следните варианти:

1. Родителите са в законен брак:

В този случай те трябва само да представят личните си карти при регистриране на детето в болницата. Ако бащата не присъства, е необходимо майката да представи и удостоверение за граждански брак.

2. Родителите нямат сключен брак, а майката е неомъжена или е била омъжена, но от прекратяването на предишния ѝ брак вече са минали повече от 300 дни:

Възможно е мъжът, който е и твърди, че е бащата, по собствено желание да декларира този факт. В правото този метод се нарича припознаване. Веднага трябва да се отбележи, че според чл. 64 от действащия Семейен кодекс „всеки родител може да припознае своето дете“.

Това означава, че и майката може да припознава и да декларира това си качество. Този способ обаче се ползва далеч по-често и е много по-важен за бащата.

В този случай са необходими личните карти на двамата родители и нотариално заверена декларация, с която бащата заявява, че припознава детето.

Бащата може да припознае новороденото си дете и с лично писмено заявление пред длъжностното лице

по гражданско състояние към общината, за което не е нужна нотариална заверка. В този случай обаче е необходимо бащата да се яви пред длъжностното лице лично. Обикновено в практиката по-често се ползва нотариално заверена декларация, която бащата представя в медицинското заведение, което на свой ред я препраща в общината заедно със съобщението за раждане на детето. И в двата случая е много важно майката да знае за припознаването и да не се противопоставя на това.

Припознаването не е ограничено нито

от възрастта на детето, нито от някакъв времеви срок.

Възможно е да бъде припознато и пълнолетно лице, както и заченато дете, което все още не е родено. За да се извърши припознаване, бащата трябва да е навършил 16 години. Не може да бъде припознато дете, което вече има вписан в надлежните документи произход от друг мъж. В този случай първо трябва да се оспори по съдебен ред наличието на бащинство над детето и чак след това то да се припознае от друг баща.

При този акт става дума за доброволна, извънсъдебна декларация. Или казано

заместване на кръвна връзка, то може да се прави например дори от дядо и баба за внук, от втори съпруг за детето на съпругата и т.н. Докато при първото фактически става дума за създаване на титул за произход, за предполагаемо собствено дете, произлязло от лицето, което твърди, че е биологичен баща.

Затова и припознаване не може да се направи, ако например в акта за раждане вече има посочен баща по произход.

Така или иначе припознаването се извършва лично с писменото заявление или с декларацията с нотариално заверен подпис. Длъжностното лице по гражданското състояние съобщава припознаването на другия родител, ако той е известен, както и на детето, ако то е навършило 14 години, и на дирекция „Социално подпомагане“ в 7-дневен срок от извършването му. Родителят или детето може да оспори припознаването с писмено заявление до длъжностното лице по гражданското състояние в тримесечен срок от съобщението. Ако припознаването не бъде оспорено, се счита, че има мълчаливо съгласие и то се вписва в акта за раждане. Така се създава титул за произход и припознаващият се вписва за баща с бележка в акта за раждане на детето.

Ако обаче припознаването се оспори, то припознаващият може в тримесечен срок от получаването на съобщението да предяви иск за установяване на произход. И тук вече в ход е съдебната процедура, в която произходът се доказва по всевъзможни начини, включително и с ДНК експертизи.

Законът дава право на детето да оспори припознаването лично.

То обаче не може да стори това, докато е непълнолетно. Затова и в Семейния кодекс е записано „че ако при припознаването детето е малолетно, то може да го оспори по съдебен ред до една година от навършването на пълнолетие или от узнаването на припознава-

нето, ако узнаването е станало по-късно“.

Припознаването може да бъде оспорено по съдебен ред чрез иск, предявен в едногодишен срок от извършването му, и от Дирекция „Социално подпомагане“ по настоящия адрес на детето и от прокурор.

Важно е да се знае, че припознаването влече след себе си много и важни последици, включително наследствени, имуществени. Освен това то обявява произхода на детето от раждането му, а не от деня на акта на припознаване. Затова и трябва да се внимава много при изпълняване на процедурите от всички заинтересовани.

В този случай, че родителите нямат сключен брак помежду си, но майката е или е била омъжена за друг и все още не са минали 300 дни от края на предишния ѝ брак, важи законната презумпция, че ако детето е родено по време на брака или преди изтичане на 300-дневния срок от прекратяването му, съпругът на майката се приема за баща на детето. При съставяне на документите, свързани с раждането, се прави проверка в личния регистрационен картон на майката, където е отбелязано нейното семейно положение. Ето защо в удостоверението за раждане на детето ще бъде вписано името на мъжа, който е бил женен за майката в посочения 300-дневен период.

Ако биологичният баща желае неговото име да бъде вписано в акта за раждане на детето му, трябва да сключи брак

с майката, преди да е настъпило самото раждане. В случай че не направи това, бившият съпруг на майката може да заведе иск, с който да обори законната презумпция за бащинство. Оборването се извършва само по съдебен ред. Самият иск може да бъде подаден както от вписания баща на детето, така и от майката.

Важно е да се знае, че срокът за подаването му е само една година, като за майката тя тече от раждането, а за бащата – от узнаване на факта, че му се е родило дете. След изтичането на този срок вписаният баща не може да оспори произхода на детето.





Разчитаме на активната позиция на гражданите

• С Ралица Стоянова, зам.-кмет на гр. София с ресор „Законност, координация и контрол“, разговаря Петър Галев

Ралица Стоянова е родена в София. Завършила е Националната гимназия за древни езици и култури „Св. Константин Кирил Философ“. Висше образование - магистър по специалността Право, придобива в Юридическия факултет на СУ „Св. Климент Охридски“. През 2004 г. започва работа като юрисконсулт в дирекция „Секретариат на Столичния общински съвет“. От 2009 до 2016 г. е секретар на Столичната община, след

което е поканена от кмета Йорданка Фандъкова да стане заместник-кмет. В задълженията ѝ влиза проследяването на всички действия на общината от гледна точка на законността и спазването на действащото законодателство. Под нейно ръководство са правната дирекция на общината, дирекцията „Координация и контрол“, дирекция „Общинска собственост“ и дирекция „Обществени поръчки и търгове“.

Г-жо Стоянова, има ли напредък, улеснение за гражданите да се свързват с общината по всички въпроси, които ги вълнуват?

- Отговорът на този въпрос е положителен, през последните години освен приема на живо, който продължава да се осъществява, силно се разви електронната комуникация с гражданите. Беше открит ефективен Контактен център. Наблюдаваме постоянно нарастване на броя на сигналите и комуникацията чрез него, което ни окуражава, че работим в правилната посока. Става въпрос за онлайн подаване на сигнали или въпроси. Освен това всеки гражданин може да види дали

вече по поставения от него въпрос има предшествващи сигнали. Винаги има и хора, които не са доволни от даден отговор предвид конкретното им очакване, но това е неминуемо.

- Има ли значение дали един сигнал или въпрос ще бъде подаден на хартия в деловодството, или ще се изпрати по интернет?

- Няма никакво значение, освен че сигналът по интернет чрез Контактния център пести време на гражданите и не ги ангажира да посещават администрацията. Деловодната система на общината е единна независимо от начина на постъпване на документите. Всеки получава входящ номер, а скоростта на придвижване на пре-

писките на хартия и онлайн е еднаква.

- За какво най-често хората търсят Контактния център извън рутинните административни услуги?

- Много фактори влияят върху това, зависи от периода на годината, от дадени събития и какво ли не. Въпросите са изключително разнородни – от оплаквания заради улични задръствания, през недоволство от шумни съседи, до предложения за подобрения в градската среда и достъпността.

- Сигурен съм, че много хора се обръщат към Столичната община, а проблемът им всъщност е за друга институция...

- Действително има такива



случаи, но нашата теза е, независимо че един сигнал е насочен грешно, ние служебно да изпратим съответните документи към правилната институция и служител, а не да върнем и препратим гражданина сам да се оправя. През последните години правната и гражданската култура се повишиха и все повече хора знаят кой за какво отговаря.

- Какъв е пътят да се повиши доверието на хората в действията на общината?

- Всички са свидетели, че кметът Фандъкова има изключително активна позиция и висока чувствителност към всякакви нередности. Никой не е застрахован, че ако наруши правилата и дори с действията си допусне съмнения върху себе си от страна на гражданите, ще остане на поста си. Много са примерите, че няма забавяне, изчакване и всеки сериозен сигнал получава

бърза реакция, включително освобождаване на служители. Ръководният екип на „Московска“ 33 държи хората да са уверени, че София се ръководи според закона и морала.

- Често битуват съмнения дали парите, които идват от зоните за паркиране и от глоби и „паяци“, отиват за подобряване на улиците и паркингите например...

- Всички приходи и разходи на общината са абсолютно прозрачни, всяка сесия на градския парламент – Общинския съвет – се предава на живо онлайн. Конкретното разпределение на бюджета е предмет на дебати и гласуване в политически разнообразния Общински съвет. Нищо не може да бъде тайно, скрито или неясно. Както и по редица други въпроси, и тук разчитаме на активната позиция на гражданите.

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



Д-р Красимира Жекова е завършила МУ-София, след което работи по разпределение в гр. Добрич. През 1988 г. взема специалност по акушерство и гинекология. От 1989 до 1995 г. е асистент и главен асистент към МУ-Варна. През 1995 г. започва работа в Клиниката по акушерство и гинекология на УМБАЛ „Света Анна“ в столицата. В момента е началник на родилното отделение в университетската болница. То разполага с висококвалифициран екип и най-модерна техника. Голямо предимство е възможността при необходимост да се използват всички преимущества на многопрофилната болница 24 часа в денонощието – пълна гама от изследвания и консултации с различни водещи специалисти – анестезиолози, кардиолози, хирурзи, интернисти, неонатолози.

Цезаровото сечение не е безобидна операция

Работата в родилната зала често поставя на изпитание знанията, възможностите и професионалните рефлексии на лекаря. Изисква се да действаш бързо, без възможност да планираш, защото усложненията по правило настъпват точно когато не ги очакваш. Добрият лекар в родилната зала трябва да може 24 часа в денонощието да реагира своевременно, компетентно и адекватно.

Важно е всички бъдещи майки да знаят, че раждането освен медицински е и природен процес. Природата е създавала съвършен механизъм за възникването на новия живот. През годините наблюдавам различни временни „модни тенденции“ в областта на ражданията, но те не почиват на медицински факти. Все пак има и една позитивна тенденция – отмина времето, когато едва ли не всички искаха да раждат със секцио заради страха от болка или от увреждане на детето. Явно успяваме да приемем европейските и световните стандарти, които показват, че цезаровото сечение не е безопасна операция нито за майката, нито за плода. От гледна точка на лекаря това всъщност е една лесна операция. Но тя трябва да

се прилага при строги показания. А при нас честотата ѝ непрекъснато се покачваше до преди 1-2 години. В момента в държавните болници между 30 и 40 на сто от ражданията са оперативни. За частните болници ще се въздържа да коментирам.

Индикациите за цезарово сечение трябва да са строго медицински оправдани и непоклатими. Страхът от болка при физиологично раждане, от увреждане на детето или желанието да се роди точно на конкретна дата не могат да са показание за секцио за нито един сериозен лекар. Говорим за операция при една здрава жена, която също така здрава и със здраво бебе трябва да напусне болницата. Колкото и да е напреднала медицината, водещо място в майчината смъртност в световен мащаб си остават кръвотеченията, сепсисът и еклампсията. А кръвотеченията след секцио са много по-тежки и често изискват да се премахне матката в рамките на животоспасяваща операция. Но това става с цената на загуба на детеродната способност. Инфекциозните усложнения също са по-чести. Така че всеки акушер-гинеколог, който предлага на жената да роди

с със секцио, трябва да се съобразява с това. Решението как да се осъществи раждането най-точно се взима или непосредствено към термина, или в процеса на активното раждане. При под 1 на сто от бременните секцио може да се планира още в началото по медицински показания.

Безспорни са доказателствата, че послеродовата адаптация на детето след цезарово сечение е по-затруднена. Честотата на заболяванията на дихателната система е значително по-висока при децата, родени с планово секцио през първите три години от живота. Не са оправдани страховете, че вагиналното раждане дава по-висок риск от родов травматизъм. Нима в Ирландия, в която много малко раждания са оперативни, има повече деца с родови увреждания? Това съвсем не е така! Добре прецизираното взаимоотношение между големината на плода и размера на костния родов канал, леко-то и атраматично водене на раждането водят до добър резултат за плода. В съвременната медицина има и методи на обезболяване на жената при вагинално раждане, които се прилагат много успешно и по целия свят, и у нас.

За консултация с г-р Красимира Жекова: тел. 0888 929 389.

Още статии и съвети от г-р Красимира Жекова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве CredoWeb.

Трябва ли да се легализира марихуаната за медицински цели

Канабисът, съдържащ се в марихуаната, е най-широко ползваната дрога за релаксация поради достъпност, цена, лесно приложение, меко и краткотрайно действие. Няколко минути след вдишването ѝ пулсът се учестява с 20 до 50 удара, дишането се забавя, кръвоносните съдове се разширяват, което предизвиква замайване. Отпадат адекватните и критични мисли, съзнанието се олекотява до еуфория.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Тази забрана изопачава представата за време и пространство, нарушава краткосрочната и работната памет, а при някои води до тревожност и параноя. Повисоките дози предизвикват депресивни състояния, мисли за самоубийство, гневност, халюцинации. Ефектът продължава от 2 до 6 ч.

При тежка и системна употреба на марихуана се наблюдават бронхити –

характерни за тютюнопушенето, засягане на вниманието, паметта, познавателните способности, бдителността и изпълнителните функции. Съществуват сериозни подозрения, нуждаещи се от обективни доказателства, за хронични увреждания на дихателната, сърдечно-съдовата система, възникването на рак при системна употреба. Най-дискутабилни са трайните последици върху нервната система и провокирането на психични отклонения. За вредните последици от употребата на марихуана важна роля играе факторът доза, валиден за всички лекарствени и други средства.

Тежките пушачи имат трайни или преходни проблеми с паметта, обучението,

психо-емоционалната сфера, половите функции, съдови и други заболявания и особено с пристрастяването. Най-засегнати са младежите. При тях зависимост се развива от 10 до 20% (най-масово проучване 9%) при ежедневно пушене, най-често при лоша учебна успеваемост, девиантно поведение, бунтарство, неподчинение, лоши семейни отношения или проблеми с алкохол и дрога при родителите. Абстиненцията при марихуаната се преодолява по-лесно в сравнение с алкохола и тютюнопушенето.

В Китай 4000 г. пр.Хр. марихуаната е ползвана за анестезия, преди 1000 г. в Индия за успокоение при гневни и яростни състояния, в САЩ от векове е универсално лечебно средство. В Германия се предписва при колики и зъбобол и едва през 1941 г. е снета от фармакопеята.

През последните години бяха установени редица лечебни действия на канабиса с клинични доказателства.

За ограничаване на повдигането и повръщането вследствие на противотуморно лечение се появиха над 40 изследвания, като напоследък това лечение се прилага и при болни от СПИН и хепатит. Има данни за ограничаване на метастазирането при раково

болни. При анорексия и кахексия – крайна степен на изтощение при болни от болестта на Алцхаймер и СПИН, продуктите на канабиса повишават апетита и нормализират теллото. Твърде много и убедителни са доказателствата за благоприятното действие на канабиса при спастичност – болезнено повишен мускулен тонус, съпътстващ множествената склероза (МС) и нараняванията на гръбначния стълб.

При някои болни от МС се подобрява и атаксията – затруднената походка и треперенето,

ефект наблюдават и при болестта на Паркинсон и синдрома на Туре. Твърде много са наблюденията върху болкоуспокояващото действие на канабиса при артрит, рак, невралгии, СПИН, чревни спазми и менструални болки. Канабисът повлиява благоприятно глаукомата чрез понижаване на вътреочното налягане. Напоследък се съживява стародавното схващане за лечение на епилепсията с канабис. Засега има обнадеждаващи експерименти и е установено, че канабисът засилва ефекта на фенитоин и диазепам. Тества се и препарат за лечение на тежка детска епилепсия, синдромите на Драве и Ленокс-Гасто. Канабисът повлиява също бронхоспазмите и ефектът му при астматични кризи е еднакъв с този на салбутамол и изопреналина, но все още не е доказано трайното излекуване от астма.

Описани, но все още извън широката практика, са благоприятните ефекти на канабиса

за ограничаване на възпалителните процеси, подобряване на съня, укрепване на кожата и метаболизма, лечение на автоимунните разстройства и лупус, посттравматичен стрес, възстановяване след инсулт и преодоляване на пристрастяването към алкохол и наркотици.

Тетрахидроканабинол (ТХК) е основното съединение, което класифицира канабиса като наркотик, но има и други съставки, означавани като карбиноиди, които имат специфични действия и съдържанието им е различно в отделни страни. Например канабидиолът няма психотропно действие, ограничава риска от психози, намалява гърчовата активност, съхранява краткотрайната памет, подобрява съня и има противотуморно действие. Тетрахидроканабиваринът също ограничава психичните отклонения, но преобладава само в части от Азия и Африка.

Съществените различия в състава на канабиса са причина за различната сила наркотичен ефект или лечебни действия.



На това се отдават и различията в резултатите от редица научни изследвания.

Легализирането на марихуаната разгърна широка дискусия. У нас мненията са оскъдни, некомпетентни и крайни, че марихуаната е опасен наркотик, разруха за тялото и личността, че 40% от пушачите стават шизофреници и лечебните ѝ свойства са заменени от достъпните лекарства. В световен мащаб се застъпват диаметрално противоположни становища, като се изключат множеството емоционални и некомпетентни изказвания, тенденция, клоняща към легализиране на марихуаната. (За справка – само в Example Essays.com фигурират 727 статии, посветени на легализацията.)

Основните възражения на противниците на легализацията се отнасят за вредното действие на канабиса

върху нервната система, особено в младежка възраст, риск от възникване на психични отклонения или провокиране на психични заболявания, рак на белия дроб, пристрастяването, както и отсъствие на убедителни доказателства за някои от лечебните ефекти.

Липсват сериозни основания, че марихуаната винаги води до психози и предизвиква шизофрения. Понякога при еднократни много високи дози или системна употреба на големи количества настъпват остри психози с трайност до 5-6 часа, рядко 2-3 дни. Шизофренията се манифестира в младежка възраст и при употреба на марихуана засяга само предразположени лица и обратно, при болни с шизофрения марихуаната има лечебно действие.

Без да се оспорва причинно-следствената връзка, любопитно е, че пушенето на канабис нараства ежегодно, но от години не е установена увеличена болестност от шизофрения, надхвърляща 1%.

Канабис се ползва от 128 млн. до 232 млн. души, или от 2,7 до 4,9% от населението.

Пристрастяването се наблюдава по-рядко от другите наркотици и обхваща 9% от пушачите. Едва ли е логично да се търси връзка с възникването на

рак на белия дроб (ползване на марихуана вместо цигари), защото 20-годишно проучване показва, че марихуаната ограничава риска от рак, като унищожава туморните клетки. Няма убедителни доказателства, че декриминализирането води до увеличена употреба. Има съобщения, че пушенето сред подрастващите намалява на принципа за „забранения плод“. Повече възрастни от 25 до 50 години пушат, но рядко и несистемно.

Употребата на канабис е вредна, особено при системна употреба, в големи дози и особено в юношеската възраст.

Неблагоприятни последици най-често се наблюдават при наследствено обременени и свръхчувствителни хора. Използването на канабиса за медицински цели не е безвредно, не е панацея, не е средство на избор за лечение и следва да се прилага, когато не действат утвърдените препарати и вредата от него не превишава последиците от заболяването. Огромен е броят на утвърдените лекарства, които имат много по-тежки ефекти и по-лесно водят до зависимост. Ако препаратите на базата на канабиса се отпускат по строги показания за медицински цели, както се изписват упойващите и наркотичните средства, употребата сред здравите няма да нарасне. Странна е незаинтересоваността на медицинското съсловие и здравните власти за легализиране на марихуаната. Неубедително е прикриването, че има риск от масова употреба и е изключително вредна. Това показва недоверие в системата, че е възможно легализиране само за медицински цели.

Както винаги ние сме на опашката от над 40 страни, ползващи марихуана за медицински цели, или като най-предпазливи за здравето на хората, или като държава, която разполага с лечебни средства за всички заболявания, като не се забравя, че у нас масово се ползват много по-опасни за здравето препарати.

И накрая, евтанията – милостивата смърт на страдащото, третирана дори и като добронамерено убийство, у нас основателно е забранена със закон, за сметка на това световният опит показва, че марихуаната облекчава мъките на много нелечими болни.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.09.2016

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 „Ремедиум“

-20%

~~23,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеку „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%

~~1,84 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Ремедиум“

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. А123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „Ремедиум“

~~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. А123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „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
- Омекоत्याва кожата на ходилото

-20%

~~12,96 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Ремедиум“

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 „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, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

Промоцията е валидна в аптеку „Ремедиум“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

Промоцията е валидна в аптеку „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 аптеку „Ремедиум“

-20%

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



Италиански град гари макет на базиликата, изработен от житни класове

Уникалното в макета на „Света София“, който е подарък от Озимо, е, че в него са вплетени чрез хилядите житни класове вярата и любовта на жителите на италианския град. Благодаря на тези хора, които месеци наред са отделяли време, за да могат да вплетат чрез класовете нашето приятелство. Това каза кметът на София Йорданка Фандькова при представянето на макета на базиликата, дала името на нашата столица.

Макетът е подарък от жителите на Озимо за празника на града - 17 септември.

На събитието присъства и кметът на италианския град Симоне Пунялони, с когото преди дни кметът

Фандькова подписа меморандум за сътрудничество в областта на образованието, културата, туризма, младежките политики, икономика, в сферата на малките и средните предприятия. „Културата сближава хората, но тя е и тази дейност, която позволява развитието на икономиката и туризма, затова инвестираме сериозни усилия в нея“, каза Йорданка Фандькова.

Със съдействието на италианския регион през 2013 година за първи път в София гостува и оригинална творба на Рафаело. Картината „Света Екатерина Александрийска“ бе показана в Националната художествена галерия и десетки хиляди столичани успяха да я видят.

Макетът, изработен от житни класове, бе представен в пространството на Ларгото. На събитието присъства министърът на културата Вежди Рашидов, зам.-кметът на София д-р Тодор Чобанов, председателят на постоянната комисия по култура към Столичен общински съвет Малина Едрева, директорът на „Метрополитен“ инж. Стоян Братоев, общински съветници.

Макетът на „Света София“ е с размери 5 метра на 3 метра и с височина 3,5 метра. Направен е от над 3 милиона житни класове, а в изработването му са участвали 200 жители на Озимо. От 1939 г. жителите на италианския град изработват от житни класове макети с религиозно съдържание. С течение на време-



то религиозните сюжети се заменят от макети на храмове и традицията придобива международно значение. По-голяма част от макетите могат да се видят в местния музей. Сред тях са умалени копия на храма „Сантяго де Компостела“ в Испания, храма „Василий Блажени“ в Москва, базиликите „Сакре кьор“ в Париж и „Свети Петър“ в Рим.



Столичани ще вземат решение за паветата по бул. „Княз Ал. Дондуков“

„Гражданите на София ще решат дали емблематичните стогодишни павета по един от централните булеварди в столицата – „Княз Александър Дондуков“, да бъдат премахнати и заменени с асфалт или не. Столична община публикува онлайн анкета на своя сайт в интернет, където софиянци могат да гласуват. Цялостният ремонт, който се предвижда за 2017 г., е разработен в три варианта. Той обхваща реконструкция на трамвайния релсов път, пътните платна и контактнокабелна мрежа в участъка от ул. „Кракра“ до Младежки театър.“ Това каза зам.-кметът Евгени Крушев по време на обществено

представяне на вариантите. В първия общината предлага паважът на уличното платно и трамвайните релси да бъде запазен, както е в момента. Във втория – да бъде изцяло заменен от асфалт. Третият вариант е смесена настилка от павета около трамвайните линии и при местата за паркиране и асфалтово покритие на активните пътни платна.

В рамките на цялостния ремонт ще бъдат напълно обновени тротоарите, уличното осветление и отводняването, като е предвидено и изпълнение на мерките за достъпна среда. Предвижда се изграждането на перони в района на трамвайните спирки. Проектирани са

по два перона на всяко от кръстовищата бул. „Княз Ал. Дондуков“ – ул. „Георги Раковски“ и бул. „Княз Ал. Дондуков“ – бул. „Васил Левски“. Оставащата лента за движение на моторни превозни средства е 3,50 м. Пероните са обособени до пешеходните пътеки на кръстовищата, за да могат столичани да използват за пресичане фазата на светофарите.

Предишната реконструкция на релсовия път по бул. „Княз Ал. Дондуков“ е от 1992 г. С цел намаляване на шума от трамвайното движение сега се предвижда монтиране на шумо- и виброизолационни елементи.

Фестивал в Музейко ще представи вълнуващия свят на пътешествията

В първия по рода си тридневен фестивал за екстремно приключенско кино и спорт в Музейко от 7 до 9 октомври децата ще участват в работилници и демонстрации и ще разберат защо науката има главна роля в развитието на най-популярните екстремни спортове днес. Дискусии, кино и различни ателиета в уникалното пространство на Музейко ще представят вълнуващия свят на пътешествията и изследователските занимания и ще вдъхновят деца и родители да прекарват повече време сред природата сигурно и приятно. Спортни клубове, които професионално тренират деца и младежи в спортове като катерене, сърф, кану-каяк, спелеология ще представят дейността си в Детския научен център.

Организатори на фестивала са Музейко и Международният фестивал на планинарския филм „Банско Филм Фест“, а събитието се случва в рамките на Програма за съфинансиране на спортни и младежки дейности под патронажа на кмета на Столична община и с подкрепата на SEA Change Project.

Програмата на фестивала ще даде възможност на всяко дете да се запознае отблизо с различни екстремни спортове, сред които каяк, сърф, сноуборд, катерене, гмуркане и пещерно дело, откривайки любопитни факти от историята и развитието им във времето.

Музейко е подготвил кратки научни демонстрации, които представят ролята на науката в пътешествията и екстремните спортове – метеорология, и сателитите в ориентацията и навигацията, нанотехнологии в новите облекла за време сред природата, химията и инженерните науки в развитието на екипировката. Освен активности за деца, техните родители ще могат да вземат участие в дискусиите по темите на тридневния фестивал, както и да станат част от работилница по Първа помощ за деца.

Билетите за богатата програма на фестивала важат след закупуване на билет за вход в Детски научен център Музейко и са достъпни за on-line продажба на www.muzeiko.bg.





Емблематичният фестивал „Нощ/Пловдив“ се завръща за 12-и път на 23 и 24 септември. Със своята многохилядна публика Нощта е сред най-големите културни събития в страната и става все по-богато. Очаквано, тази есен ще предложи разнообразна програма с над 140 събития на повече от 70 локации в целия град. Наред с традиционните програми „Музеи и галерии“, „Култура и клуб“, „Град и публични пространства“ и „Малката нощ“ фестивалът ще включи и специалната програма „Отворени изкуства“.

„Нощ/Пловдив“ се организира от фондация „Отворени изкуства“, която през 2005 година дава начало на първото издание, без аналог в страната. Съорганизатори тази година са фондация „Америка за България“ и Община Пловдив.

„Събитието вече е безспорен и знаков фактор в развитието на съвременния культу-

Запази нощта за нашия град

рен живот в България, платформа за нови идеи и колаборации“ – каза Виктор Янков, директор на фестивала, като представи за читателите ни акцентите му.

В направлението за театър ще видим премиерната за България прожекция на постановката „Хамлет“. Автор и селекционер на кинопрограмата – „Нощта е кино“ – пък е режисьорът Майя Виткова, чийто дългометражен дебют я отведе до престижния фестивал „Сънденс“. Специални гости на събитието са Кристофър Шварц, мениджър на Консерваторията на Американския филмов институт, и колежата му Андриу Пагана, които ще представят филмовата програма от института.

Литературата среща театъра в проекта на Стефан Иванов и Станислав Кертиков „Поети срещу актьори“, също част от специалната програма „Отворени изкуства“. Танцът пък среща България с Корея в иновативния проект Common Ground на Театър „АТОМ“ и Проект UNIT 828384 в „Малката базилика“. Проектът „Цветът на Космоса“ на френския художник Максим Бондю и куратора Емил



Урумов е продължение на миналогодишното им участие. Година след като стартираха художественото си изследване на емблематичното кино „Космос“, те ще представят творбите, разработени специално за мястото и за фестивала.

Нощта традиционно открива нови пространства за култура, а тази година и ги създава: едно от тях е мобилна сцена на открито – FLUCA Австрийски културен павилион. Целта на куратора Урсула Мария Пробст, австрийското архитектурно студио tat ort и местните архи-

текти от студио „Дуо“ е да превърнат карго контейнера в отворена платформа за публични събития. За програмата ще се погрижат партньорите от SARIEV Contemporary, фондация „Отворени изкуства“, artnewscafi и FLUC (Виена), които ще оживят Австрийския културен павилион с творби на български и австрийски художници.

Другото пространство пък преминава границите на физическото, за да разшири обсега си във виртуалното – това е Creative Media Lab, нова платформа за технологии, интерактивно съдържание и изкуство, водена от израелеца Барак Корен и Петко Танчев.

Програмата „Отворени изкуства“ е допълнена от премиерата на обновената Алтернативна карта на Пловдив с нови маршрути и турове по локациите, както и от проекта на фондацията и галерия SARIEV Contemporary „15 минути слава“ – за вдъхновяващи презентации на млади художници.

Добрата новина е, че повечето музеи и галерии ще бъдат достъпни за посетители и през двете фестивални вечери.

Голямата изненада е партито, официален старт на Нощта на 23 септември, на което специален музикален гост е не кой да е, а световноизвестният австрийски DJ Петер Крудер – основател на емблематичното дуо Kruder & Dorfmeister, прочуто с участието си в множество проекти, ключови фестивали и електронни сцени по света. Партито поставя началото и на поредица от събития от глобалния проект на бранда #AbsolutNights.

Peter Kruder е виенски DJ и продуцент, едно от емблематичните имена на музикалната сцена, които бележат цялото десетилетие и вдъхновяват безброй диджеи, продуценти и хора на нощния живот от цял свят. Неговите сетове са легендарни и изнедават със звук, известен като „downtempo“, демонстрирайки как електронната музика не трябва да се ограничава само до студени звуци и метални бийтове, а може да въплъти чувственост и дълбоки соул мотиви.

В началото на вечерта зад пулта ще застане българският му колега Alexx Petrenko, който ще настрои гостите за вечерта със сет от внимателно подбрани любими парчета.

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



Д-р Димитър Делков е завършил с отличие Медицинския университет в Пловдив през 2005 г., а специалност Урология има от 2013 г. От осем години работи в Клиниката по урология на УМБАЛ „Св. Георги“, асистент е в Катедрата по урология. Интересите му са насочени основно към ендоскопската урология, минималноинвазивните (безкръвни) методи за лечение на пикочноотделителната система и новостите в тази област.

В клиниката разполагаме с цялата апаратура, изисквана от съответните стандарти. Апаратът за екстракорпорална литотрипсия се използва за безкръвно разбиване на камъни по хода на пикочноотделителната система. Имаме и лазер от най-ново поколение, предназначен също за лечение на бъбречнокаменната болест и за безкръвни операции на простатната жлеза. Това са двете нови придобивки в клиниката, които имат значение за минималноинвазивните интервенции. Това е много важно за пациентите, защото се свежда до минимум травмата за пациента – физическа и психическа.

При тези нови апарати се използват високочестотен ток, ултразвук, лазер. Класическите оперативни методи също се използват, когато са подходящи за конкретния пациент и неговото заболяване.

Разбира се, в клиниката прилагаме и всички методи на конвенционалната медицина – ехографски изследвания на цялата пикочноотделителна система, също така и на половата система при мъжа, диагностициране на заболявания на мъжката половова система, лечение на сексуални смущения като еректилна дисфункция, лечение на мъжкото безплодие чрез методиките за стиму-

Миниинвазивните методи са извънредно щадящи

лиране на репродуктивната способност, отнасящи се до урологичната практика.

Ако говорим за заболяванията на простатната жлеза, трябва ясно да очертаяме разделителната линия между доброкачествените и злокачествените. При първите значения имат показанията и противопоказанията за дадено оперативно действие. След което се преценява кой метод да бъде приложен – безкръвен или отворен, класически. Коренно различно е, когато има злокачествен процес – минималноинвазивните методи не са много подходящи, но терапевтичните възможности са различни в зависимост от стадия на заболяването. Предпочитат се преди всичко отворените операции за радикално отстраняване на тумора.

За жалост се увеличава драстично честотата на карцинома на простатната жлеза. Това може да е свързано и с по-добрата диагностика и профилактика, с това, че вече българите като цяло започват да обръщат повече внимание на здравето си. А

трябва да кажем, че ранното диагностициране на карцинома на простатата дава изключително добра прогноза за крайния изход от лечението и връщането на пациента към обичайния му начин на живот – зависимостта е правопропорционална.

Доброкачественото уголемяване на простатната жлеза се среща много често при мъжете над 50 години и при поява на характерните признаци има поле за нашата намеса като уролози. Необходимо е обаче мъжете да са по-активни в профилактиката след тази възраст.

Тел. за контакт с
д-р Делков - 0899 484 485.
Клиниката по урология
на УМБАЛ „Св. Георги“
се намира на
бул. „Пещерско шосе“ 66.

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

Трябва ли да се легализира марихуаната за медицински цели

Канабисът, съдържащ се в марихуаната, е най-широко ползваната дрога за релаксация поради достъпност, цена, лесно приложение, меко и краткотрайно действие. Няколко минути след вдишването ѝ пулсът се учестява с 20 до 50 удара, дишането се забавя, кръвоносните съдове се разширяват, което предизвиква замайване. Отпадат адекватните и критични мисли, съзнанието се олекотява до еуфория.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Тази забрана изопачава представата за време и пространство, нарушава краткосрочната и работната памет, а при някои води до тревожност и параноя. Повисоките дози предизвикват депресивни състояния, мисли за самоубийство, гневност, халюцинации. Ефектът продължава от 2 до 6 ч.

При тежка и системна употреба на марихуана се наблюдават бронхити –

характерни за тютюнопушенето, засягане на вниманието, паметта, познавателните способности, бдителността и изпълнителните функции. Съществуват сериозни подозрения, нуждаещи се от обективни доказателства, за хронични увреждания на дихателната, сърдечно-съдовата система, възникването на рак при системна употреба. Най-дискутабилни са трайните последици върху нервната система и провокирането на психични отклонения. За вредните последици от употребата на марихуана важна роля играе факторът доза, валиден за всички лекарствени и други средства.

Тежките пушачи имат трайни или преходни проблеми с паметта, обучението,

психо-емоционалната сфера, половите функции, съдови и други заболявания и особено с пристрастяването. Най-засегнати са младежите. При тях зависимост се развива от 10 до 20% (най-масово проучване 9%) при ежедневно пушене, най-често при лоша учебна успеваемост, девиантно поведение, бунтарство, неподчинение, лоши семейни отношения или проблеми с алкохол и дрога при родителите. Абстиненцията при марихуаната се преодолява по-лесно в сравнение с алкохола и тютюнопушенето.

В Китай 4000 г. пр.Хр. марихуаната е ползвана за анестезия, преди 1000 г. в Индия за успокоение при гневни и яростни състояния, в САЩ от векове е универсално лечебно средство. В Германия се предписва при колики и зъбобол и едва през 1941 г. е снета от фармакопеята.

През последните години бяха установени редица лечебни действия на канабиса с клинични доказателства.

За ограничаване на повдигането и повръщането вследствие на противотуморно лечение се появиха над 40 изследвания, като напоследък това лечение се прилага и при болни от СПИН и хепатит. Има данни за ограничаване на метастазирането при раково

болни. При анорексия и кахексия – крайна степен на изтощение при болни от болестта на Алцхаймер и СПИН, продуктите на канабиса повишават апетита и нормализират телото. Твърде много и убедителни са доказателствата за благоприятното действие на канабиса при спастичност – болезнено повишен мускулен тонус, съпътстващ множествената склероза (МС) и нараняванията на гръбначния стълб.

При някои болни от МС се подобрява и атаксията – затруднената походка и треперенето,

ефект наблюдават и при болестта на Паркинсон и синдрома на Туре. Твърде много са наблюденията върху болкоуспокояващото действие на канабиса при артрит, рак, невралгии, СПИН, чревни спазми и менструални болки. Канабисът повлиява благоприятно глаукомата чрез понижаване на вътреочното налягане. Напоследък се съживява стародавното схващане за лечение на епилепсията с канабис. Засега има обнадеждаващи експерименти и е установено, че канабисът засилва ефекта на фенитоин и диазепам. Тества се и препарат за лечение на тежка детска епилепсия, синдромите на Драве и Ленокс-Гасто. Канабисът повлиява също бронхоспазмите и ефектът му при астматични кризи е еднакъв с този на салбутамол и изопреналина, но все още не е доказано трайното излекуване от астма.

Описани, но все още извън широката практика, са благоприятните ефекти на канабиса

за ограничаване на възпалителните процеси, подобряване на съня, укрепване на кожата и метаболизма, лечение на автоимунните разстройства и лупус, посттравматичен стрес, възстановяване след инсулт и преодоляване на пристрастяването към алкохол и наркотици.

Тетрахидроканабинол (ТХК) е основното съединение, което класифицира канабиса като наркотик, но има и други съставки, означавани като карбиноиди, които имат специфични действия и съдържанието им е различно в отделни страни. Например канабидиолът няма психотропно действие, ограничава риска от психози, намалява гърчовата активност, съхранява краткотрайната памет, подобрява съня и има противотуморно действие. Тетрахидроканабиваринът също ограничава психичните отклонения, но преобладава само в части от Азия и Африка.

Съществените различия в състава на канабиса са причина за различната сила наркотичен ефект или лечебни действия.



На това се отдават и различията в резултатите от редица научни изследвания.

Легализирането на марихуаната разгърна широка дискусия. У нас мненията са оскъдни, некомпетентни и крайни, че марихуаната е опасен наркотик, разруха за тялото и личността, че 40% от пушачите стават шизофреници и лечебните ѝ свойства са заменени от достъпните лекарства. В световен мащаб се застъпват диаметрално противоположни становища, като се изключат множеството емоционални и некомпетентни изказвания, тенденция, клоняща към легализиране на марихуаната. (За справка – само в Example Essays.com фигурират 727 статии, посветени на легализацията.)

Основните възражения на противниците на легализацията се отнасят за вредното действие на канабиса

върху нервната система, особено в младежка възраст, риск от възникване на психични отклонения или провокиране на психични заболявания, рак на белия дроб, пристрастяването, както и отсъствие на убедителни доказателства за някои от лечебните ефекти.

Липсват сериозни основания, че марихуаната винаги води до психози и предизвиква шизофрения. Понякога при еднократни много високи дози или системна употреба на големи количества настъпват остри психози с трайност до 5-6 часа, рядко 2-3 дни. Шизофренията се манифестира в младежка възраст и при употреба на марихуана засяга само предразположени лица и обратно, при болни с шизофрения марихуаната има лечебно действие.

Без да се оспорва причинно-следствената връзка, любопитно е, че пушенето на канабис нараства ежегодно, но от години не е установена увеличена болестност от шизофрения, надхвърляща 1%.

Канабис се ползва от 128 млн. до 232 млн. души, или от 2,7 до 4,9% от населението.

Пристрастяването се наблюдава по-рядко от другите наркотици и обхваща 9% от пушачите. Едва ли е логично да се търси връзка с възникването на

рак на белия дроб (ползване на марихуана вместо цигари), защото 20-годишно проучване показва, че марихуаната ограничава риска от рак, като унищожава туморните клетки. Няма убедителни доказателства, че декриминализирането води до увеличена употреба. Има съобщения, че пушенето сред подрастващите намалява на принципа за „забранения плод“. Повече възрастни от 25 до 50 години пушат, но рядко и несистемно.

Употребата на канабис е вредна, особено при системна употреба, в големи дози и особено в юношеската възраст.

Неблагоприятни последици най-често се наблюдават при наследствено обременени и свръхчувствителни хора. Използването на канабиса за медицински цели не е безвредно, не е панацея, не е средство на избор за лечение и следва да се прилага, когато не действат утвърдените препарати и вредата от него не превишава последиците от заболяването. Огромен е броят на утвърдените лекарства, които имат много по-тежки ефекти и по-лесно водят до зависимост. Ако препаратите на базата на канабиса се отпускат по строги показания за медицински цели, както се изписват упойващите и наркотичните средства, употребата сред здравите няма да нарасне. Странна е незаинтересоваността на медицинското съсловие и здравните власти за легализиране на марихуаната. Неубедително е прикриването, че има риск от масова употреба и е изключително вредна. Това показва недоверие в системата, че е възможно легализиране само за медицински цели.

Както винаги ние сме на опашката от над 40 страни, ползващи марихуана за медицински цели, или като най-предпазливи за здравето на хората, или като държава, която разполага с лечебни средства за всички заболявания, като не се забравя, че у нас масово се ползват много по-опасни за здравето препарати.

И накрая, еутаназията – милостивата смърт на страдащото, третирана дори и като добронамерено убийство, у нас основателно е забранен опит показва, че марихуаната облекчава мъките на много нелечимо болни.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.09.2016

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 „36.6“, аптеку „Занаг“

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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

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

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 „36.6“, аптеку „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 аптеку „36.6“, аптеку „Занаг“

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

~~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 „36.6“, аптеку „Занаг“

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

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



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

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

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



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



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

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-20%

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



Пловдив получи наградата „Златна ябълка“ на Световната организация на журналистите и писателите в областта на туризма – FIJET (ФИДЖЕТ), която се присъжда за напредък в сферата на туризма и развитие на културно-историческото наследство. Това стана на импровизирана сцена в Цар-Симеоновата градина, а призьт беше връчен на кмета на града инж. Иван Тотев лично от г-н Тиджани Хадат – президент на ФИДЖЕТ.

На официалната церемония присъстваха министърът на туризма Николина Ангелкова, Максим Минчев, президент на Българската федерация на журналистите и писателите по туризма (АБУЖЕТ) и генерален директор на БТА, Пламен Старев, генерален секретар на АБУЖЕТ и председател на Комисията за международната журналистическа награда „Златна ябълка“ към ФИДЖЕТ, много официални гости и граждани.

„Горди сме, че организация като ФИДЖЕТ, която е с повече от 60-годишна история, създадена от хора, които са толкова различни, от различни места от света и всеки от тях има различно виждане за това какво е култура и туризъм, пресякоха своите виждания в една



„Златна ябълка“ за развитие на туризма и културно-историческото наследство

точка и тази точка е Пловдив“, каза в обръщението си кметът на Пловдив инж. Иван Тотев.

Той допълни, че наградата „Златна ябълка“ и фактът,

че Пловдив е първият български град, който я получава, мотивира Община Пловдив да продължи да работи по същия начин. Кметът не пропусна да отбележи: „До края

на годината Пловдив ще премине бройката от 500 000 туристически нощувки. Това, което мога да ви кажа, е, че няма друга община в България, която да отделя

толкова средства за развитие на културата и да развива такива големи проекти със собствения си бюджет както Пловдив и всичко това резултира в това прекрасно отличие“.

Министърът на туризма Николина Ангелкова оцени усилията, които полага Общината за превръщането на Пловдив в туристическа дестинация, позната в световен мащаб. Тя припомни, че „Гардиън“ постави наскоро Пловдив в Топ десет на градовете, които трябва да бъдат посетени на всяка цена, а и статията на „Файненшъл таймс“ за това, че Пловдив е градът, който променя съдбата си. През месец май Пловдив бе избран за домакин на световния конкурс на виното „Concour Mondial de Bruxelles“, който посрещна повече от 300 сомелиери от 58 държави.

Наградата „Златна ябълка“ има повече от 50 носители от 1970 г. до днес. По-рано тази година приза получи Москва. Организаторите споделят, че особеният принос на град Пловдив включва разнообразния културен живот на града, амбициозните проекти, свързани с археологията и развитието на творческите индустрии, както и спечелването на титлата „Европейска столица на културата за 2019“.

Артисти, урбанисти и архитекти посетиха „Столипиново“

Чуждестранни и български артисти, урбанисти и архитекти с разнообразен опит в работата с общности дискутираха и разработваха заедно идейни концепции за създаване на културно пространство или множество от културни хъбове в квартал „Столипиново“, съобщиха от rodtepeto.com. Работилницата е организирана от фондация „Пловдив 2019“ в сътрудничество с Френския културен институт и други партньорски организации.

В дългосрочната стратегия на фондацията за развитие на проекта „Махала“ – който предвижда културни дейности в квартал „Столипиново“ – работилницата е част от подготовителния етап, продуциран от фондацията, с цел да поощри артисти и организации да се включат и да развият своите идеи в конкретни проектни предложения.

Насоката на работа, зададена още в названието на събитието от фондация „Пловдив 2019“, е създаването на концепции за възможни културни пространства в квартал „Столипиново“ да се осъществява паралелно с привличането на общността в тяхното изграждане и развитие. С тази цел участниците бяха запознати с различни перспективи към

квартала, различен опит на работа там и взаимодействие с местната общност.

Програмата на работилницата включваше работни посещения в квартал „Столипиново“, както и семинарни и творчески сесии. Основната локация, в която участниците работеха и дискутираха интензивно по време на работилницата, беше сградата на бившето кино „Космос“ в Пловдив, чието развитие като простран-

ство за изкуства и култура също е от приоритетните проекти в програмата на Пловдив за Европейска столица на културата 2019.

Над 20-мата участниците в работилницата представят част от партньорската мрежа на фондацията, както и потенциални нови партньори от осем европейски страни – Франция, Белгия, Германия, Италия, Испания, Естония, Сърбия и България.



Възстановиха Чалковата къща в Стария град с гарения

Чалковата къща в Стария град вече е отворена за посетители, след като в продължение на 1 година бе ремонтирана основно. В нея има малка музейна експозиция с копие на златния родов пръстен на Големи Вълко Чалков. Къщата е възстановена безвъзмездно от сдружението с нестопанска цел „Тракия“ със собствени средства и с труда на членове на сдружението. Възстановеният дом на Чалковия род е принос на сдружението към Пловдив – европейска столица на културата 2019 година. Днес Чалковата къща е собственост на Община Пловдив, но по време на Възраждането е била притежавана от известния род на Вълко и Стоян Чалкови. Повече от десетилетие историческият дом не е бил стопанисван добре от предишните наематели. Сега, в продължение на 5 години

сдружението наема и ще поддържа къщата, двора и възрожденския интериор в сегашния им вид и ще плаща наем на Община Пловдив. В този срок влиза и първата година, в която са извършвани ремонтите на къщата. Цялостната възстановка на Чалковата къща е извършена по проект, създаден, одобрен и контролиран от Община Пловдив. Общата стойност на подарения от сдружение „Тракия“ ремонт е над 250 000 лева, като тук не влиза цената на труда на доброволците от сдружението. С тези средства са ремонтирани всички помещения, покривът на къщата, както и градината, която сега изглежда прекрасно и придава на дома завършен и уютен вид.

Възстановена в този вид, къщата на Чалковци вече е отворена за пловдивчани и туристи.

Изобилният улов и замърсяването са основните причини за намалените рибни запаси



Доц. д-р Елица ПЕТРОВА-ПАВЛОВА,
ВРИД директор, Институт по рибни ресурси - Варна, Селскостопанска академия, МЗХ

През последните години се наблюдава тенденция на намаляване на рибните ресурси както в Черно море, така и в Световния океан основно поради преулова и замърсяването на моретата и океаните. При повечето промишлени видове риби в Черно море се регистрират намалени запаси.

През последните три години Институтът по рибни ресурси

В Черно море са установени над 200 вида риби. Независимо от това много малка част от тях представляват интерес за черноморския ни риболов (калкан, трикона, сафрид, хамсия, меджид, паламуд, лефер и други). Причините са в това, че някои от тях нямат пазарна стойност, а други са сравнително редки.

си - Варна към Селскостопанската академия, МЗХ, е ангажиран с оценка на запасите от калкан пред българския бряг на Черно море. Изследванията са по договорна задача с Изпълнителната агенция по рибарство и аквакултури като част от Националната програма за събиране на данни към ЕС.

При изследванията на института през 2014 и 2015 година наблюдаваме известно увеличение на запаса. Регистрирани са биомаси в рамките на 980 и 1000 тона, като тази цифра не е голяма, но е по-висока от предходните години на изследвания, когато състоянието на популацията на калкана беше критично. Необходимо е да се продължи

работата по вземане на адекватни мерки за управление, свързани с подобряване на състоянието на черноморската екосистема.

Много са факторите, които влияят върху рибното биоразнообразие в Черно море и изследванията трябва да бъдат интегрирани, включващи голям обем данни за различни екологични фактори. Необходимо са научни оценки относно цялостното състояние на морската среда, която оказва влияние върху видовото разнообразие и рибните запаси, както и да бъде обхванат ареалът на разпространение на рибните видове, които извършват миграции в Черно море. Като страна от ЕС, България трябва да спазва

много изисквания, свързани с морската среда, включващи мониторинг, определяне на индикатори за добро състояние на водите и приемане на програма от мерки за постигане на добро състояние на морските води.

Замърсяването, както и връзката между Черно и Средиземно море дават възможност за навлизане на много инвазивни видове, като част от тях се адаптират към условията в черноморската екосистема. Един такъв пример е рапанът (*Rapana venosa*), който е инвазивен вид за басейна. Адаптирайки се успешно към условията в черноморската екосистема през 50-те години на миналия век, нанася щети върху струпванията от двучерупчести мекотели пред българския бряг. Най-засегната е черната мида (*Mytilus galloprovincialis*) като най-значим компонент в хранителния режим на рапа-

на. Известно е, че черната мида има висока филтрационна способност и участва в самопречиствателните процеси в морето. Същевременно през 90-те години рапанът става актуален за морската ни икономика и започва неговата активна експлоатация, което доведе до възстановяване на мидените полета. Това сочат изследванията на Института по рибни ресурси - Варна през 2005 година. При изследванията през 2013 г. обаче се наблюдаваше отсъствие на черна мида и издребняване на рапаните в изследваните зони.

Друг пример е появата на инвазивния вид макрозоопланктон „Мнемиполис лейди“ през 90-те години, който причинява сериозни промени в черноморската екосистема, тъй като използва за храна дребния зоопланктон, който е основна храна и на рибите, и води до намаляване на запасите от планктоноядните видове.

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

С криоаблация пациентите се възстановяват до 3 седмици без болка

Проф. Хинев има специалности по урология, онкология и диплома по здравен мениджмънт. Специализирал е в Германия, Франция, Швеция, Египет, Япония, Швейцария, Великобритания и др. Основните му научни разработки са в областта на онкоурологията, ендоеурологията и реконструктивната хирургия. Автор е на четири монографии, едната от които е издадена в чужбина. Член е на Европейската асоциация по урология (EAU), на Американската урологична асоциация (AUA) и на Международното урологично дружество (SIU). Носител е на званието „Медик на годината“ (2000 г.), на награда „Варна“ (2010 г.) и на почетен знак на БЛС (2011 г.).



- Проф. Хинев, какво представлява криоаблацията, която приложихте при лечение на доброкачествена хиперплазия наскоро?

- Криоаблацията е иновативен метод в урологията. Той се използва досега в други специалности, но в България бе приложен за първи път като метод за лечение на доброкачествена хиперплазия преди по-малко от месец. Това е миниинвазивен оперативен метод, който се основава на замразяването на простатата с въглероден диоксид, въведен в нея трансуретрално посредством 6 игли. Въвеждането на иглите и последващото замразяване на жлезата става под ултразвуков контрол. Обикновено се извършват 2 цикъла на замразяване и размразяване общо за оперативното време около 20-30 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.

- Какви са предимствата му пред стандартните методи за лечение?

- В урологията трансуретралната резекция е златният стандарт при лечението на доброкачествената простатна хиперплазия. При такава операция възстановителният период е 4-8 седмици. Следоперативните рискове се характеризират с болки, дискомфорт, кръвотечение, инконтиненция, ретроградна еякулация и импотентност. За да бъдат избегнати тези рискове, в последно време се прилагат по-малко инвазивни методи за лечение на простатата. Миниинвазивните методи са лазерна вапоризация, вапорезекция, лазерна енулеация, ХАЙФУ метод, TUNA метод, микровълнова терапия и др.

- Обяснете по-подробно механизма на криоаблацията.

- Замразяването на простатата довежда до некроза на клетките на

• С проф. д-р Александър Хинев, д.м., началник на Клиниката по урология, МБАЛ „Св. Марина“, Варна, разговаря Яница Гаданчева

простатата, което освобождава натиска върху уретрата и това води до нормална микция без смущения. Основните фактори, които гарантират действието върху тъканта на ниската температура, са механичните и осмотични ефекти, както и клетъчна хипоксия. С криоаблацията протеините денатурират поради дехидратацията, промяна на вътрешклетъчната вода, на водата в извънклетъчното пространство и разрушаване на клетъчната мембрана поради образуването на ледени кристали.

- Какви пациенти са подходящи за този вид интервенция?

- Методът може да се приложи първично при пациенти с простатен карцином в ранен стадий или вторично - при хора с локален рецидив след лъчетерапия. Той намира приложение и при случаи на доброкачествената простатна хиперплазия. Важно е също да се спомене, че този метод дава възможност простатата да се наблюдава в надлъжна и напречна проекция, за вземане на биопсичен материал от цялата простата - включително и предната част на простатата, което досега не беше възможно. Уретрата и лигавицата ѝ се защитават посредством катетър и затопляне. Методът е

подходящ и при периферен карцином на бъбрека, но условието е да е в ранен стадий.

- По какъв път пациентът попада при вас?

- Лечението е осигурено болнично и амбулаторно, придружено е от малък брой усложнения и дава възможност за пълноценен живот без рецидив.

В момента въвеждаме криоаблацията като алтернативен метод. Не е възприет все още. Може да се каже, че е експериментален неосновен метод, но е предпочитан при много тежки групи пациенти, класифицирани по възраст, антикоагулантна терапия и други заболявания и тип лечение, което повишава риска при един инвазивен метод. Всеки пациент, при който се счете, че има индикации за криоаблация, може да се запише за планова процедура, която се реимбурсира от НЗОК при доброкачествена простатна хиперплазия и карцином на простатата.

За консултация с проф. Хинев: тел. 052/978 651.

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

Трябва ли да се легализира марихуаната за медицински цели

Канабисът, съдържащ се в марихуаната, е най-широко ползваната дрога за релаксация поради достъпност, цена, лесно приложение, меко и краткотрайно действие. Няколко минути след вдишването ѝ пулсът се учестява с 20 до 50 удара, дишането се забавя, кръвоносните съдове се разширяват, което предизвиква замайване. Отпадат адекватните и критични мисли, съзнанието се олекотява до еуфория.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Тази забрана изопачава представата за време и пространство, нарушава краткосрочната и работната памет, а при някои води до тревожност и параноя. Повисоките дози предизвикват депресивни състояния, мисли за самоубийство, гневност, халюцинации. Ефектът продължава от 2 до 6 ч.

При тежка и системна употреба на марихуана се наблюдават бронхити –

характерни за тютюнопушенето, засягане на вниманието, паметта, познавателните способности, бдителността и изпълнителните функции. Съществуват сериозни подозрения, нуждаещи се от обективни доказателства, за хронични увреждания на дихателната, сърдечно-съдовата система, възникването на рак при системна употреба. Най-дискутабилни са трайните последици върху нервната система и провокирането на психични отклонения. За вредните последици от употребата на марихуана важна роля играе факторът доза, валиден за всички лекарствени и други средства.

Тежките пушачи имат трайни или преходни проблеми с паметта, обучението,

психо-емоционалната сфера, половите функции, съдови и други заболявания и особено с пристрастяването. Най-засегнати са младежите. При тях зависимост се развива от 10 до 20% (най-масово проучване 9%) при ежедневно пушене, най-често при лоша учебна успеваемост, девиантно поведение, бунтарство, неподчинение, лоши семейни отношения или проблеми с алкохол и дрога при родителите. Абстиненцията при марихуаната се преодолява по-лесно в сравнение с алкохола и тютюнопушенето.

В Китай 4000 г. пр.Хр. марихуаната е ползвана за анестезия, преди 1000 г. в Индия за успокоение при гневни и яростни състояния, в САЩ от векове е универсално лечебно средство. В Германия се предписва при колики и зъбобол и едва през 1941 г. е снета от фармакопеята.

През последните години бяха установени редица лечебни действия на канабиса с клинични доказателства.

За ограничаване на повдигането и повръщането вследствие на противотуморно лечение се появиха над 40 изследвания, като напоследък това лечение се прилага и при болни от СПИН и хепатит. Има данни за ограничаване на метастазирането при раково

болни. При анорексия и кахексия – крайна степен на изтощение при болни от болестта на Алцхаймер и СПИН, продуктите на канабиса повишават апетита и нормализират телото. Твърде много и убедителни са доказателствата за благоприятното действие на канабиса при спастичност – болезнено повишен мускулен тонус, съпътстващ множествената склероза (МС) и нараняванията на гръбначния стълб.

При някои болни от МС се подобрява и атаксията – затруднената походка и треперенето,

ефект наблюдават и при болестта на Паркинсон и синдрома на Туре. Твърде много са наблюденията върху болкоуспокояващото действие на канабиса при артрит, рак, невралгии, СПИН, чревни спазми и менструални болки. Канабисът повлиява благоприятно глаукомата чрез понижаване на вътреочното налягане. Напоследък се съживява стародавното схващане за лечение на епилепсията с канабис. Засега има обнадеждаващи експерименти и е установено, че канабисът засилва ефекта на фенитоин и диазепам. Тества се и препарат за лечение на тежка детска епилепсия, синдромите на Драве и Ленокс-Гасто. Канабисът повлиява също бронхоспазмите и ефектът му при астматични кризи е еднакъв с този на салбутамол и изопреналина, но все още не е доказано трайното излекуване от астма.

Описани, но все още извън широката практика, са благоприятните ефекти на канабиса

за ограничаване на възпалителните процеси, подобряване на съня, укрепване на кожата и метаболизма, лечение на автоимунните разстройства и лупус, посттравматичен стрес, възстановяване след инсулт и преодоляване на пристрастяването към алкохол и наркотици.

Тетрахидроканабинол (ТХК) е основното съединение, което класифицира канабиса като наркотик, но има и други съставки, означавани като карбиноиди, които имат специфични действия и съдържанието им е различно в отделни страни. Например канабидиолът няма психотропно действие, ограничава риска от психози, намалява гърчовата активност, съхранява краткотрайната памет, подобрява съня и има противотуморно действие. Тетрахидроканабиваринът също ограничава психичните отклонения, но преобладава само в части от Азия и Африка.

Съществените различия в състава на канабиса са причина за различната сила наркотичен ефект или лечебни действия.



На това се отдават и различията в резултатите от редица научни изследвания.

Легализирането на марихуаната разгърна широка дискусия. У нас мненията са оскъдни, некомпетентни и крайни, че марихуаната е опасен наркотик, разруха за тялото и личността, че 40% от пушачите стават шизофреници и лечебните ѝ свойства са заменени от достъпните лекарства. В световен мащаб се застъпват диаметрално противоположни становища, като се изключат множеството емоционални и некомпетентни изказвания, тенденция, клоняща към легализиране на марихуаната. (За справка – само в Example Essays.com фигурират 727 статии, посветени на легализацията.)

Основните възражения на противниците на легализацията се отнасят за вредното действие на канабиса

върху нервната система, особено в младежка възраст, риск от възникване на психични отклонения или провокиране на психични заболявания, рак на белия дроб, пристрастяването, както и отсъствие на убедителни доказателства за някои от лечебните ефекти.

Липсват сериозни основания, че марихуаната винаги води до психози и предизвиква шизофрения. Понякога при еднократни много високи дози или системна употреба на големи количества настъпват остри психози с трайност до 5-6 часа, рядко 2-3 дни. Шизофренията се манифестира в младежка възраст и при употреба на марихуана засяга само предразположени лица и обратно, при болни с шизофрения марихуаната има лечебно действие.

Без да се оспорва причинно-следствената връзка, любопитно е, че пушенето на канабис нараства ежегодно, но от години не е установена увеличена болестност от шизофрения, надхвърляща 1%.

Канабис се ползва от 128 млн. до 232 млн. души, или от 2,7 до 4,9% от населението.

Пристрастяването се наблюдава по-рядко от другите наркотици и обхваща 9% от пушачите. Едва ли е логично да се търси връзка с възникването на

рак на белия дроб (ползване на марихуана вместо цигари), защото 20-годишно проучване показва, че марихуаната ограничава риска от рак, като унищожава туморните клетки. Няма убедителни доказателства, че декриминализирането води до увеличена употреба. Има съобщения, че пушенето сред подрастващите намалява на принципа за „забранения плод“. Повече възрастни от 25 до 50 години пушат, но рядко и несистемно.

Употребата на канабис е вредна, особено при системна употреба, в големи дози и особено в юношеската възраст.

Неблагоприятни последици най-често се наблюдават при наследствено обременени и свръхчувствителни хора. Използването на канабиса за медицински цели не е безвредно, не е панацея, не е средство на избор за лечение и следва да се прилага, когато не действат утвърдените препарати и вредата от него не превишава последиците от заболяването. Огромен е броят на утвърдените лекарства, които имат много по-тежки ефекти и по-лесно водят до зависимост. Ако препаратите на базата на канабиса се отпускат по строги показания за медицински цели, както се изписват упойващите и наркотичните средства, употребата сред здравите няма да нарасне. Странна е незаинтересоваността на медицинското съсловие и здравните власти за легализиране на марихуаната. Неубедително е прикриването, че има риск от масова употреба и е изключително вредна. Това показва недоверие в системата, че е възможно легализиране само за медицински цели.

Както винаги ние сме на опашката от над 40 страни, ползващи марихуана за медицински цели, или като най-предпазливи за здравето на хората, или като държава, която разполага с лечебни средства за всички заболявания, като не се забравя, че у нас масово се ползват много по-опасни за здравето препарати.

И накрая, еутаназията – милостивата смърт на страдащото, третирана дори и като добронамерено убийство, у нас основателно е забраненият опит показва, че марихуаната облекчава мъките на много нелечимо болни.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.09.2016

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%

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

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеки „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%



- Главоболie
- 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%



- Главоболie
- 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
- Защищава 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, нуждите 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.

На 21 и 22 ноември в Двореца на културата и спорта ще се проведе изложение и бизнес форум „За ТУРИЗМА 2017“. Събитието е под патронажа на Министерството на туризма, с подкрепата на Община Варна и с партньорството на Варненската асоциация на ресторантьорите и хотелиерите и други браншови организации, свързани с туризма.

Целите, които си поставя събитието, е да осъществи среща на едно място на възможно най-голям брой фирми от страната и чужбина от сферата на туризма и държавната администрация с хотелиери, ресторантьори, туроператори и собственици на развлекателни комплекси, където да се осъществят директни контакти и по-добра координация между отделните звена от туристическия бизнес.

Форматът на събитието ще бъде типична среща между бизнес партньори, което ще съдейства на представителите от туристическия

Представители на туристическия бизнес ще се срещнат в морската столица



бранш максимално ефективно да осъществят делови контакти за своите обекти и предлагани услуги, необходи-

ми за тяхното функциониране и развитие.

Успоредно с това ще се проведе и бизнес форум, на

който експерти от Министерство на туризма ще организират кръгла маса с дискуссионен панел в областта на

туризма, дигиталния маркетинг, продажбите, инфраструктурата и управлението на бранша.

Община Варна също ще се включи в бизнес форума и семинарната програма със свои експерти за представянето на нови туристически обекти и ще съдейства с възможностите си за широка популяризация и реклама на събитието в сайта на общината, изпращане на покани за посещение до заинтересовани среди, организации, съюзи, асоциации, агенции и други структури, свързани с туризма.

Периодът на провеждане на проявата е съобразен с подготовката на туристическите обекти за новия сезон.

3D фигури ще помагат да се пресича безопасно

3D фигури в реален детски размер ще бъдат монтирани на тротоарите до 10 кръстовища във Варна. Целта е да помагат за навременно ограничаване на скоростта около пешеходните пътеки и даване на предимство на пешеходците. Практиката, действаща в много европейски държави, показва по-отговорно и внимателно поведение от страна на шофьорите, наближавайки зебра, обезопасена по този напълно иновативен и непознат за страната ни начин.

Триизмерните фигури са част от кампанията под наслов „Пресичай безопасно с Боби и Кели“, която се реализира с помощта на Община Варна и подкрепата на „Дъ Пойнт



Ентертейнмънт“ ООД и Денислава Ангелова.

По този повод на 14 септември на площада до Паметника на загиналите приморци в Сръбско-българската война Боби и Кели оживяха с игри, танци и много настроение. По време на забавната програма децата се запознаха и с основните правила за безопасно пресичане и поведение на пътя.

500 лв. глоба за пушене на детска площадка

От 300 до 500 лв. да е глобата за употреба на алкохол и тютюнопушене на предназначения за общо ползване детски и спортни площадки, собственост на Община Варна. Това предвижда проект за промяна в Наредбата за обществения ред.

Предложението е на групата на ГЕРБ в Общинския съвет и е в синхрон с глобите по Закона за здравето, за които в момента в наредбата няма текст. При повторно нарушение те са в размер от 500 до 1000 лв.

Глоба от 100 до 300 лв., а при повторно нарушение – до 1000 лв., се предлага и за разхождане на домашни любимци на територията на учебните, детските, здравните заведения, предназначения за общо ползване общински детски и спортни площадки, както и на плажната ивица.

Предстои предложението да бъде обсъдено и гласувано от Общинския съвет.

Започва кампанията „Православните семейни ценности срещу алкохола“

Сдружение „Отвори очи“ организира във Варна кампания „Православните семейни ценности срещу алкохола“. Това стана ясно по време на пресконференция по повод стартирането на кампанията, която се реализира от Православен център за зависими към Сдружение „Отвори очи“ в партньорство с Духовнопросветен център „Св. Архангел Михаил“, с финансовата подкрепа на Община Варна, дирекция „Превенции“ и с благословението на Варненския и Великопреславски митрополит Йоан.

Кампанията ще се състои от два модула, като в рамките

на първия ще бъдат обучени хора, които са представители на варненски енории, на тема: „Как да убедим алкохолика да се лекува“. Обучението ще бъде практическо под формата на тренинг и ще се провежда с помощта на двама православни психолози. Втората част на обучението ще протече под наслов: „Православният начин на живот – път към трезвеността“, и ще засегне православната гледна точка и начините за справяне с този проблем.

След двете обучения през октомври ще се състоят беседи в различни енории във Варна, които ще се водят от преминалите през обученията

и тренинга хора. Основната цел на кампанията е да бъде информирана общността как да се справя с този проблем. Целта е помощ да получат и семействата на хората, злоупотребяващи с алкохол, за да могат те да мотивират зависимия към лечение.

Чрез кампанията ще бъдат сформирани групи в енориите за самопомощ, като засега минимум пет енории ще се включат в нея. Кампанията е насочена най-вече към скритата група на злоупотребяващите с алкохол, които не се афишират, обясни д-р Борислав Станчев от дирекцията по превенции в общината.





За поредна година кметът на Бургас Димитър Николов издаде заповед, с която категорично забранява събирането на пари от родителите на малчуганите в детските градини и училищата. „По този начин искаме да спрем порочната практика родителите да са задължавани да плащат в началото на учебната година за охрана, помагала, оборудване и т.н.“, обясни за в. „Животът днес“ Йорданка Ананиева – заместник-кмет по култура и образование на общината.

Мирослава КИРИЛОВА

Родителите няма да плащат за помагала и ремонти



Забраната за събиране на средства от родителите обхваща разходи за санитарни и хигиенни материали, играчки, дидактически материали, ремонт, оборудване и обзавеждане, познавателни книжки и учебни комплекти. Изключение правят учебните помагала за най-малките деца от яслените първа и втора възрастова група, за които се знае, че са отговорност на родителите. Забранява се и събирането на пари от семействата на учениците за ремонт, оборудване и обзавеждане на помещенията, охрана и сигурност. „Получаваме сигнали от съвестни родители за нарушения, за което им благодарим. Правим про-

верка и ако се установи нарушение, се търси дисциплинарна отговорност от директорите на детски заведения и училища. Най-често през последните години се злоупотребява със събирането на пари за охрана. Искам да предупредя родителите, че делегираният бюджет на всяко учебно заведение позволява то да намери начин да охранява децата – било то с охранител, камера, контролиран достъп и т.н.“, допълни Ананиева.

„За съжаление делегираният бюджет не ни стига за много неща – от обновяване на санитарните възли до изграждане на методични кабинети за работа с децата“, обясни пред екипа ни Татяна Димитрова, директор на бургаската детска

градина „Калина Малина“. Тя е категорична обаче, че пари от родители не са събирани. Директорката е щастлива, че все пак детската градина е включена в пилотния проект на Община Бургас за въвеждане на компютърно обучение на най-малките. Разработен е специален софтуер с електронни уроци, които са част от задължителната учебна програма на децата.

„Справяме се с покриването на разходите и без да се искат пари от родителите. Разбира се, най-голямото перо в бюджета е за заплати, следват разходите за ремонт, охрана, канцеларски материали. По препоръка на класния ръководител намираме средства и за конкретни нужди на децата. Тази година посрещнах-

ме учениците си с изцяло обновена столова – с нови маси, столове, боядисани цветни стени, нова настилка и въобще много приятна обстановка. Една от класните стаи също е изцяло ремонтирана“, обясни Николай Стратиев, директор на СУ „Христо Ботев“ в бургаското село Черно море.

„Няма как учебните заведения на територията на общината да имат проблеми с финансирането – паралелките ни са много и са пълни. Няма клас под 26 души. Там, където все пак изпитват затруднения, сме готови да дофинансираме и включим в различни проекти. Само тази година сме инвестирали 10 милиона лева за образователната и културната инфраструктура в община Бургас“, обясни зам.-кметът Йорданка Ананиева. Тя подчерта, че ако все пак родителите самоинициативно решат да дарят средства, помагала или доброволен труд за детската градина или училището на своите деца, общината би ги приветствала. „Доброволчеството е най-светлият акт на Българското възраждане. С дарения е построен първият университет. Българинът е склонен да дарява и няма нищо по-хубаво от това. Дарението обаче е нещо различно от задължителната покана за събиране на средства, затова призоваваме да не се допускат нарушения“, обобща Ананиева.

И още една новина, която този път ще зарадва учениците – столовете в школата са с изцяло нова, модерна визия и по-разнообразно меню. Помещенията бяха амортизирани, на много места имаше мухъл. Сега интериорът е изцяло нов и предразполагащ. Извършени са мащабни вътрешни ремонти с поставяне на изолация и интериорни декорации, боядисване. Изцяло е сменена и мебелировката в помещенията за хранене. Кухненските блокове са със съвсем ново оборудване.

Кметът Димитър Николов и зам.-кметът Йорданка Ананиева проследиха лично етапите на ремонтните дейности в столовете, за които бяха избрани фирми изпълнители. Ангажиментът на новите наематели бе да обновят изцяло трапезарията и кухненските боксове до началото на учебната година.

Само в 6 училищни стола в Бургас ремонтните дейности не стартираха в срок. Причината е, че изборът на наемател се обжалва от фирми, които не са спечелили съответните обществени поръчки. След приключване на тези процедури ремонтите веднага ще стартират и там.

Цялостната реконструкция на училищните столове е част от Програмата за здравословно хранене на Община Бургас.

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

Не провеждайте самолечение при урологични проблеми

Д-р Станка Герганова е уролог, работи в медицинския център „Св. Николай Чудотворец“ в гр. Бургас. Завършва Медицинска академия в София през 1974 г., а от 1980 г. има специалност урология. Следват много курсове за повишаване на квалификацията. Сред тях са детска урология, спешна урология, трансуретрална хирургия, ехография, военнополова хирургия и други.

Работя с желание, вещина и отдаденост, без научна титла, но с 41-годишен стаж и урологията е мое призвание и съдба. Посещавам урологични форуми, следя новостите и съм много добре запозната със съвременните диагностични и оперативни методи на лечение, които прилагам или към които насочвам пациентите си.

В урологичния ни кабинет ще бъдете изслушани с внимание, насочено разпитани и прегледани. Кабинетът разполага с ехограф, абсолютно необходим при поставяне на диагнозата, особено за бъбречни заболявания, такива на простатната жлеза и на пикочния мехур. Изследването не се заплаща от пациентите.

Ще бъдете осведомени разбираемо за заболяването ви и лечението, което се налага, или необходимите допълни-

телни изследвания като венозна урография, скенер, скintiграфия, ядрено-магнитен резонанс и други.

Не провеждайте самолечение с рекламирани препарати без преглед при лекар и посетете навреме избрания от вас специалист. Пожелавам ви да сте здрави, но ако имате нужда от уролог и изберете мен, ще се убедите в казаното. Очаквам уважението ни да е взаимно.

Можете да си запишете час при д-р Герганова в МЦ „Св. Николай Чудотворец“, Бургас.

Телефон на регистратурата 056/816 454.

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



Трябва ли да се легализира марихуаната за медицински цели

Канабисът, съдържащ се в марихуаната, е най-широко ползваната дрога за релаксация поради достъпност, цена, лесно приложение, меко и краткотрайно действие. Няколко минути след вдишването ѝ пулсът се учестява с 20 до 50 удара, дишането се забавя, кръвоносните съдове се разширяват, което предизвиква замайване. Отпадат адекватните и критични мисли, съзнанието се олекотява до еуфория.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Тази забрана изопачава представата за време и пространство, нарушава краткосрочната и работната памет, а при някои води до тревожност и параноя. Повисоките дози предизвикват депресивни състояния, мисли за самоубийство, гневност, халюцинации. Ефектът продължава от 2 до 6 ч.

При тежка и системна употреба на марихуана се наблюдават бронхити –

характерни за тютюнопушенето, засягане на вниманието, паметта, познавателните способности, бдителността и изпълнителните функции. Съществуват сериозни подозрения, нуждаещи се от обективни доказателства, за хронични увреждания на дихателната, сърдечно-съдовата система, възникването на рак при системна употреба. Най-дискутабилни са трайните последици върху нервната система и провокирането на психични отклонения. За вредните последици от употребата на марихуана важна роля играе факторът доза, валиден за всички лекарствени и други средства.

Тежките пушачи имат трайни или преходни проблеми с паметта, обучението,

психо-емоционалната сфера, половите функции, съдови и други заболявания и особено с пристрастяването. Най-засегнати са младежите. При тях зависимост се развива от 10 до 20% (най-масово проучване 9%) при ежедневно пушене, най-често при лоша учебна успеваемост, девиантно поведение, бунтарство, неподчинение, лоши семейни отношения или проблеми с алкохол и дрога при родителите. Абстиненцията при марихуаната се преодолява по-лесно в сравнение с алкохола и тютюнопушенето.

В Китай 4000 г. пр.Хр. марихуаната е ползвана за анестезия, преди 1000 г. в Индия за успокоение при гневни и яростни състояния, в САЩ от векове е универсално лечебно средство. В Германия се предписва при колики и зъбобол и едва през 1941 г. е снета от фармакопеята.

През последните години бяха установени редица лечебни действия на канабиса с клинични доказателства.

За ограничаване на повдигането и повръщането вследствие на противотуморно лечение се появиха над 40 изследвания, като напоследък това лечение се прилага и при болни от СПИН и хепатит. Има данни за ограничаване на метастазирането при раково

болни. При анорексия и кахексия – крайна степен на изтощение при болни от болестта на Алцхаймер и СПИН, продуктите на канабиса повишават апетита и нормализират телото. Твърде много и убедителни са доказателствата за благоприятното действие на канабиса при спастичност – болезнено повишен мускулен тонус, съпътстващ множествената склероза (МС) и нараняванията на гръбначния стълб.

При някои болни от МС се подобрява и атаксията – затруднената походка и треперенето,

ефект наблюдават и при болестта на Паркинсон и синдрома на Туре. Твърде много са наблюденията върху болкоуспокояващото действие на канабиса при артрит, рак, невралгии, СПИН, чревни спазми и менструални болки. Канабисът повлиява благоприятно глаукомата чрез понижаване на вътреочното налягане. Напоследък се съживява стародавното схващане за лечение на епилепсията с канабис. Засега има обнадеждаващи експерименти и е установено, че канабисът засилва ефекта на фенитоин и диазепам. Тества се и препарат за лечение на тежка детска епилепсия, синдромите на Драве и Ленокс-Гасто. Канабисът повлиява също бронхоспазмите и ефектът му при астматични кризи е еднакъв с този на салбутамол и изопреналина, но все още не е доказано трайното излекуване от астма.

Описани, но все още извън широката практика, са благоприятните ефекти на канабиса

за ограничаване на възпалителните процеси, подобряване на съня, укрепване на кожата и метаболизма, лечение на автоимунните разстройства и лупус, посттравматичен стрес, възстановяване след инсулт и преодоляване на пристрастяването към алкохол и наркотици.

Тетрахидроканабинол (ТХК) е основното съединение, което класифицира канабиса като наркотик, но има и други съставки, означавани като карбиноиди, които имат специфични действия и съдържанието им е различно в отделни страни. Например канабидиолът няма психотропно действие, ограничава риска от психози, намалява гърчовата активност, съхранява краткотрайната памет, подобрява съня и има противотуморно действие. Тетрахидроканабиваринът също ограничава психичните отклонения, но преобладава само в части от Азия и Африка.

Съществените различия в състава на канабиса са причина за различната сила наркотичен ефект или лечебни действия.



На това се отдават и различията в резултатите от редица научни изследвания.

Легализирането на марихуаната разгърна широка дискусия. У нас мненията са оскъдни, некомпетентни и крайни, че марихуаната е опасен наркотик, разруха за тялото и личността, че 40% от пушачите стават шизофреници и лечебните ѝ свойства са заменени от достъпните лекарства. В световен мащаб се застъпват диаметрално противоположни становища, като се изключат множеството емоционални и некомпетентни изказвания, тенденция, клоняща към легализиране на марихуаната. (За справка – само в Example Essays.com фигурират 727 статии, посветени на легализацията.)

Основните възражения на противниците на легализацията се отнасят за вредното действие на канабиса

върху нервната система, особено в младежка възраст, риск от възникване на психични отклонения или провокиране на психични заболявания, рак на белия дроб, пристрастяването, както и отсъствие на убедителни доказателства за някои от лечебните ефекти.

Липсват сериозни основания, че марихуаната винаги води до психози и предизвиква шизофрения. Понякога при еднократни много високи дози или системна употреба на големи количества настъпват остри психози с трайност до 5-6 часа, рядко 2-3 дни. Шизофренията се манифестира в младежка възраст и при употреба на марихуана засяга само предразположени лица и обратно, при болни с шизофрения марихуаната има лечебно действие.

Без да се оспорва причинно-следствената връзка, любопитно е, че пушенето на канабис нараства ежегодно, но от години не е установена увеличена болестност от шизофрения, надхвърляща 1%.

Канабис се ползва от 128 млн. до 232 млн. души, или от 2,7 до 4,9% от населението.

Пристрастяването се наблюдава по-рядко от другите наркотици и обхваща 9% от пушачите. Едва ли е логично да се търси връзка с възникването на

рак на белия дроб (ползване на марихуана вместо цигари), защото 20-годишно проучване показва, че марихуаната ограничава риска от рак, като унищожава туморните клетки. Няма убедителни доказателства, че декриминализирането води до увеличена употреба. Има съобщения, че пушенето сред подрастващите намалява на принципа за „забранения плод“. Повече възрастни от 25 до 50 години пушат, но рядко и несистемно.

Употребата на канабис е вредна, особено при системна употреба, в големи дози и особено в юношеската възраст.

Неблагоприятни последици най-често се наблюдават при наследствено обременени и свръхчувствителни хора. Използването на канабиса за медицински цели не е безвредно, не е панацея, не е средство на избор за лечение и следва да се прилага, когато не действат утвърдените препарати и вредата от него не превишава последиците от заболяването. Огромен е броят на утвърдените лекарства, които имат много по-тежки ефекти и по-лесно водят до зависимост. Ако препаратите на базата на канабиса се отпускат по строги показания за медицински цели, както се изписват упойващите и наркотичните средства, употребата сред здравите няма да нарасне. Странна е незаинтересоваността на медицинското съсловие и здравните власти за легализиране на марихуаната. Неубедително е прикриването, че има риск от масова употреба и е изключително вредна. Това показва недоверие в системата, че е възможно легализиране само за медицински цели.

Както винаги ние сме на опашката от над 40 страни, ползващи марихуана за медицински цели, или като най-предпазливи за здравето на хората, или като държава, която разполага с лечебни средства за всички заболявания, като не се забравя, че у нас масово се ползват много по-опасни за здравето препарати.

И накрая, еутаназията – милостивата смърт на страдащото, третирана дори и като добронамерено убийство, у нас основателно е забраненият опит показва, че марихуаната облекчава мъките на много нелечимо болни.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.09.2016

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“

~~1,94 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%~~23,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%

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

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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~1,94 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-18%~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-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 аптеку „Афиа“

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

РЕСВИРОЛ



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-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 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“

-20%~~5,35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



2372 първокласници прекачиха училищния праг

Тази година първокласниците в Бургас са 2372. Възходящата тенденция продължава и потвърждава статута на града като един от тези с трайно нарастващо младо население. За сравнение - първолаците през 2015-а са били 2225.

Няколко са иновациите, които вдигат нивото на бургаското образование тази година. По идея на кмета Димитър Николов се въвежда пилотно компютърно обучение за деца от IV възрастова група (6-годишни). Първоначално са включени 300 малчугани от детските градини „Звездица-Зорница“, „Вълшебство“, „Здравец“, „Слънце“ и „Калина Малина“ в кв. „Ветрен“. В тази възраст децата имат развито визуално мислене и умеят да работят в динамична среда. Обучението цели използването на технологиите като

средство, а не като предмет в образователно-възпитателния процес, тоест ще се използват от учителя за формиране на знания по отделните образователни направления. За реализирането на идеята за модерна детска градина ще се използва интерактивна хардуерна технология, която включва интерактивна дъска, лаптоп, мултимедиян проектор и индивидуални таблети за децата, които се използват дозирано, за кратки образователни задачи, визуализирани на интерактивната дъска.

Учителите в пилотните детски градини ще преминат специално индивидуално обучение за предстоящата работа с децата. Продължава изпълнението на програмата за безплатно обучение по английски език в детските градини и подготовителните групи в училищата. През стартовата 2015-а в



нея участваха 4290 деца и 42-ма учители по английски език. През новата учебна 2016-2017 година ще бъдат включени и учениците от 1. клас. Обучението ще е продължение на програмата по английски език, която децата са изучавали в четвърта група в детските градини. Помагалата са предоставени от Община Бургас. Децата ще се обучават по два часа седмично.

И още една новина - тази есен две бургаски училища разкриват паралелки по дуално обучение за първи път в новата история на града. Това са Професионалната гимназия по туризъм „Проф. д-р Асен Златаров“ и Професионалната гимназия по електротехника и електроника „Константин Фотинов“. Паралелките се разкриват по българо-швейцарския проект за дуално образование

„Домино“. Вече са подписани договори с предприятия, които да осигурят стажуването на учениците. В 11. клас децата ще са 2 дни в предприятието и 3 дни в училище, а в 12. клас обратно - 3 дни в предприятието и 2 в училище. По време на този стаж учениците ще получават заплащане в размер най-малко 90 на сто от минималната работна заплата в страната при сключен трудов договор.



Дейвид Копърфийлд със спектакъл в замъка „Влюбен във вятъра“

Прочутият илюзионист Дейвид Копърфийлд ще изнесе своя невероятен спектакъл в замъка „Влюбен във вятъра“ на Гергьовден през 2017 г., съобщиха от e-burgas.com. Световната знаменитост, която левитира над Гранд каньон, премина през Великата китайска стена и „дематериализира“ Статуята на свободата, е включила атракциона край сокополското село Равадиново в турнето си за следващата година.

Дейвид Копърфийлд е известен с майсторското съчетаване на фантастични илюзии и разказване на приказни истории. Естествен декор за магиите му ще бъде единственият в света приказен замък, построен по една детска мечта.

Изящната архитектура на „Влюбен във вятъра“ привлича и различни филмови студии. След като тук бе заснета последната версия на „Спящата красавица“, през тази зима Холивуд възнамерява да използва замъка като декор и за други екранизации на приказки на

Братя Грим. Интерес към замъка проявява и най-мощната киноиндустрия – индийската „Баливуд“.

Атракционът край Равадиново ще се превърне в снимачна площадка едва след окончателното приключване на туристическия сезон. Тогава ще започне и подготовката за следващото лято.

Всяка година замъкът се преобразява напълно, увеличават се и възможностите за забавления, което кара посетителите да се връщат отново тук. През лято 2017 те ще бъдат изненадани от известната верига ресторанти Planet Hollywood, изложението „Индонезия арт“ и много други развлечения. Към вече популярните игри „Ловци на духове“, „Escape Game Challenge“, „Седемте смъртни гряха“ и „Търсачи на легенди и съкровища“ ще бъде прибавено още едно приключение. „Влюбен във вятъра“ ще стане част от популярното състезание по ориентиране The Treasure Race Adventure 2017.

Отговори на най-често задавани въпроси за електронното таксуване

От 7 септември бургазлии вече могат да зареждат със средства новите електронни карти и да ги ползват като разплащателно средство в градския транспорт. За тяхно улеснение общината предлага отговорите на най-често задаваните въпроси:

Къде ще се издават електронни карти?

На касите в Транспортна къща. Картите са персонализирани - със снимка и имена, или неперсонализирани - без снимка. В Транспортна къща се правят и снимките за картите.

Колко пари ще струва електронната карта?

Първата електронна карта е безплатна. След първоначалното зареждане на гражданите с карти цената на първата издадена карта ще бъде 2 лв.

Какво може да се зареди в една електронна пластмасова карта?

Абонаментни продукти с общински и национални намаления, електронни билети и пари в електронно портмоне.

Какво е електронно портмоне и как се пътува с него?

Електронното портмоне дава възможност на всеки пътник да зареди в картата пари, които може да ползва без ограничения във времето. Например един пътник, който не ползва намаления, може да пътува само с парите си в електронното портмоне. С всяко пътуване сумата в електронното портмоне намалява с 1 лев - цената на едно пътуване.

Ще има ли специални карти за пенсионери?

Всеки пенсионер ще има електронна карта със снимка и име. Картата е червена на цвят. В зависимост от свои-

те права и в съответствие с възрастта пенсионерът ще може на специална цена с общинско намаление да закупи към електронната си карта абонамент от 50 пътувания. Тези пътувания са за един месец. Ако тези пътувания свършат преди края на месеца, всеки пенсионер ще може да си зареди в картата електронни билети на намалена цена от 80 ст. за един билет.

С какви карти ще пътуват учениците и студентите?

Със зелени електронни карти, които дават право на 90 пътувания с общинско намаление. Тези пътувания имат срок от един месец. При изчерпването им ще могат да се добавят електронни билети на намалена цена от 70 ст. за билет.

Има ли електронна карта за хора с увреждания и техните придружители?

Да, има, лилава карта. Групите правоимащи граждани за общинско намаление се запазват. Запазва се и досегашната организация на пътуване на придружителите с талони.

Какъв е срокът, в който трябва да се използват заредените суми?

При абонаментните продукти с намаления, съгласно решение на Общинския съвет, срокът е 1 месец, както при досегашните хартиени карти. При електронните билети и електронното портмоне няма такова ограничение.



Стара Загора е избран за Европейски град на спорта през 2017 година. Това стана ясно от писмо на ACES Europe, изпратено до кмета Живко Тодоров. В писмото президентът на Асоциацията на европейските градове и столици на спорта Джан Франческо Лупатели поздравява старозагорския градоначалник и го кани да участва в официалната церемония, на която ще бъдат обявени победителите в категориите столица и град на спорта, на 16.11.2016 г. в Брюксел.

„Вашият град е наистина добър пример за създадени възможности за масов спорт като инструмент за здраве, интеграция, образование и взаимно зачитане, които са главните цели на ACES Europe. Вие сте развили образцова спортна политика, с добра база, програми и събития.

Европа отчете заслугите на града в областта на спорта

Отсега нататък вашият град е добре дошъл в семейството на градовете от ACES Europe“, пише президентът Джан Лупатели.

Признанието идва като логичен резултат от последователните усилия на администрацията на кмета Живко Тодоров за подобряване на спортната инфраструктура в града. През последните години почти цялата налична спортна база бе обновена, построени са и нови спортни съоръжения, като общинска спортна зала „Иван Вазов“. Напълно обновени и модернизирани са стадионите „Берое“, „Локомотив“ и „Верея“, както и базите около тях. На всички спортни клубове в града са предоставени възможно най-добрите условия, което привлича все повече млади спортисти и състезатели.

Наред с това Стара Загора натрупа солиден опит в организирането на големи спортни събития. Градът бе домакин на финалите на Световната купа по канадска борба през 2012 г., на



Европейското отборно първенство по лека атлетика през 2015 г., Европейското първенство по футбол за юноши, 2015 г., на Европейското първенство по ушу, 2015 г., на Международния турнир по лека атлетика „Самарско знаме“, 2013, 2014 и 2015 г., Балканиадата по лека атлетика, 2013 г.

„Ще продължаваме да развиваме Стара Загора

като спортен град. Усилията ни ще бъдат насочени към децата, защото те трябва да бъдат неизменна част от тези успехи“, заяви по повод признанието Живко Тодоров.

Министерството на спорта, спортни федерации, клубове и близо 30 неправителствени организации заявиха подкрепата си за кандидатурата на Стара Загора за Европейски град на спорта. Шестчленна комисия посети

наскоро Стара Загора, за да се увери на място в потенциала на града и възможностите за спорт в него. Ресорният зам.-кмет Красимира Чахова запозна гостите със забележителностите на града, спортните бази, възможностите за спорт и рекреация. Като лекоатлет ветеран с много призове в бягането, тя бе в основата на създаването на първата в Стара Загора спортна площадка за фитнес на открито чрез провеждане на благотворително масово бягане с мотото „Ела и спортувай“ и „Стара Загора - най-спортният град“ с подкрепата на Община Стара Загора.

Процедурата за избор на Европейски град на спорта се извършва от ACES Europe въз основа на принципите на отговорност и етика, като се приема, че спортът е фактор, който влияе върху развитието на обществото, подобряване качеството на живот, съдейства за доброто здраве и интеграцията на отделните социални общности.

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



Д-р Донка Иванова е нефролог в ДКЦ 1 в Стара Загора. Лекува пациенти с различни бъбречни заболявания, както и с някои възпаления на пикочния мехур. В кабинета извършва ехографски прегледи.

Заболяванията на бъбреците се делят на две основни групи - пиелонефрити (възпалителен процес) и гломерулонефрити (автоимунни). В моята практика по-често идват пациенти с пиелонефрити. Те могат да бъдат остри или хронични и обикновено са резултат от някакво възпаление. В над 70% от случаите причината е бактерията Ешерихия коли

Тъпа болка в кръста е повод да обърнем внимание на бъбреците

(Escherichia coli), а по-рядко се дължат на Клебсиела (Klebsiella) и Псевдомонас (Pseudomonas).

Всеки един възпалителен процес може да доведе до пиелонефрит, като това особено важи за вирусните инфекции. Съществуват и някои други предразполагащи фактори: вродена аномалия, двоен бъбрек, продълг уретер или ниско разположение на бъбрека. Те благоприятстват уростазата (застой на урина) и оттам - развитието на инфекции. По-късата уретра също е рисков фактор за възпаления, които се разпространяват в пикочния мехур, а впоследствие и към бъбрека. Всяко едно състояние, което е свързано с намален имунитет, може да предизвика срыв на имунната система и да доведе до инфекция.

Тъпа болка в областта на пояса, съпътствана с втрисане, понякога с по-често или със затруднено уриниране, трябва да накарат човек да се замисли за евентуална уроинфекция и да се насочи към специалист. Ако пациентът има високо кръвно налягане, придружено от промяна в цвета на урината, поява на отоци на краищата или сутрешни отоци на очите, необходими са изследвания за гло-

мерулонефрит, което има разновидности. При наличие на кръв в урината, също придружена с високо кръвно налягане, пациентът трябва да се насочи към нефролог, за да се изключи т. нар. бъбречна поликистоза или туморно образуване.

Поставянето на диагнозата включва обичайните параклинични изследвания. В практиката си разполагам с ехограф. Той помага изключително много да се ориентирам на кое заболяване отговарят симптомите. Допълнително могат да бъдат направени скенер или ЯМР и по-рядко се назначават нефрографии или сцинтиграфии.

След като се постави точната диагноза, се пристъпва към лечение. При възпалителен процес се започва с антибиотична терапия, евентуално обезболяващи медикаменти. Дават се препоръки за режима, съобразени с основното заболяване. След основния курс на антибиотично лечение изписваме лекарства, които повишават имунитета към бъбречни заболявания, както и фитопрепарати.

Пациентите с хронични пиелонефрити се диспансеризират. По препоръка на здравната каса трябва да идват на преглед два пъти в годината,

като се правят изследвания на урината и ехография. Те се проследяват до края на живота. Острите пиелонефрити се следят в рамките на 6 месеца, за да се види дали има някакви прояви и дали процесът ще хронифицира. Хроничните гломерулонефрити също подлежат на диспансеризация и се проследяват до живот.

Препоръката ми към пациентите е да се пазят от простуда и остри вирусни инфекции, да не се излагат на резки температурни промени - от топло на студено. При жените много важна е личната хигиена. Заради по-късата уретра те са предразположени към инфекции.

Препоръчвам също така да се пият достатъчно течности. В противен случай урината, която се отделя, е концентрирана. Това води до образуването на камъни в пикочните пътища, които са източник на инфекция.

За контакти с д-р Донка Иванова: ДКЦ 1 Стара Загора, тел. 0884 303 461.

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

Трябва ли да се легализира марихуаната за медицински цели

Канабисът, съдържащ се в марихуаната, е най-широко ползваната дрога за релаксация поради достъпност, цена, лесно приложение, меко и краткотрайно действие. Няколко минути след вдишването ѝ пулсът се учестява с 20 до 50 удара, дишането се забавя, кръвоносните съдове се разширяват, което предизвиква замайване. Отпадат адекватните и критични мисли, съзнанието се олекотява до еуфория.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Тази забрана изопачава представата за време и пространство, нарушава краткосрочната и работната памет, а при някои води до тревожност и параноя. Повисоките дози предизвикват депресивни състояния, мисли за самоубийство, гневност, халюцинации. Ефектът продължава от 2 до 6 ч.

При тежка и системна употреба на марихуана се наблюдават бронхити –

характерни за тютюнопушенето, засягане на вниманието, паметта, познавателните способности, бдителността и изпълнителните функции. Съществуват сериозни подозрения, нуждаещи се от обективни доказателства, за хронични увреждания на дихателната, сърдечно-съдовата система, възникването на рак при системна употреба. Най-дискутабилни са трайните последици върху нервната система и провокирането на психични отклонения. За вредните последици от употребата на марихуана важна роля играе факторът доза, валиден за всички лекарствени и други средства.

Тежките пушачи имат трайни или преходни проблеми с паметта, обучението,

психо-емоционалната сфера, половите функции, съдови и други заболявания и особено с пристрастяването. Най-засегнати са младежите. При тях зависимост се развива от 10 до 20% (най-масово проучване 9%) при ежедневно пушене, най-често при лоша учебна успеваемост, девиантно поведение, бунтарство, неподчинение, лоши семейни отношения или проблеми с алкохол и дрога при родителите. Абстиненцията при марихуаната се преодолява по-лесно в сравнение с алкохола и тютюнопушенето.

В Китай 4000 г. пр.Хр. марихуаната е ползвана за анестезия, преди 1000 г. в Индия за успокоение при гневни и яростни състояния, в САЩ от векове е универсално лечебно средство. В Германия се предписва при колики и зъбобол и едва през 1941 г. е снета от фармакопеята.

През последните години бяха установени редица лечебни действия на канабиса с клинични доказателства.

За ограничаване на повдигането и повръщането вследствие на противотуморно лечение се появиха над 40 изследвания, като напоследък това лечение се прилага и при болни от СПИН и хепатит. Има данни за ограничаване на метастазирането при раково

болни. При анорексия и кахексия – крайна степен на изтощение при болни от болестта на Алцхаймер и СПИН, продуктите на канабиса повишават апетита и нормализират телото. Твърде много и убедителни са доказателствата за благоприятното действие на канабиса при спастичност – болезнено повишен мускулен тонус, съпътстващ множествената склероза (МС) и нараняванията на гръбначния стълб.

При някои болни от МС се подобрява и атаксията – затруднената походка и треперенето,

ефект наблюдават и при болестта на Паркинсон и синдрома на Туре. Твърде много са наблюденията върху болкоуспокояващото действие на канабиса при артрит, рак, невралгии, СПИН, чревни спазми и менструални болки. Канабисът повлиява благоприятно глаукомата чрез понижаване на вътреочното налягане. Напоследък се съживява стародавното схващане за лечение на епилепсията с канабис. Засега има обнадеждаващи експерименти и е установено, че канабисът засилва ефекта на фенитоин и диазепам. Тества се и препарат за лечение на тежка детска епилепсия, синдромите на Драве и Ленокс-Гасто. Канабисът повлиява също бронхоспазмите и ефектът му при астматични кризи е еднакъв с този на салбутамол и изопреналина, но все още не е доказано трайното излекуване от астма.

Описани, но все още извън широката практика, са благоприятните ефекти на канабиса

за ограничаване на възпалителните процеси, подобряване на съня, укрепване на кожата и метаболизма, лечение на автоимунните разстройства и лупус, посттравматичен стрес, възстановяване след инсулт и преодоляване на пристрастяването към алкохол и наркотици.

Тетрахидроканабинол (ТХК) е основното съединение, което класифицира канабиса като наркотик, но има и други съставки, означавани като карбиноиди, които имат специфични действия и съдържанието им е различно в отделни страни. Например канабидиолът няма психотропно действие, ограничава риска от психози, намалява гърчовата активност, съхранява краткотрайната памет, подобрява съня и има противотуморно действие. Тетрахидроканабиваринът също ограничава психичните отклонения, но преобладава само в части от Азия и Африка.

Съществените различия в състава на канабиса са причина за различната сила наркотичен ефект или лечебни действия.



На това се отдават и различията в резултатите от редица научни изследвания.

Легализирането на марихуаната разгърна широка дискусия. У нас мненията са оскъдни, некомпетентни и крайни, че марихуаната е опасен наркотик, разруха за тялото и личността, че 40% от пушачите стават шизофреници и лечебните ѝ свойства са заменени от достъпните лекарства. В световен мащаб се застъпват диаметрално противоположни становища, като се изключат множеството емоционални и некомпетентни изказвания, тенденция, клоняща към легализиране на марихуаната. (За справка – само в Example Essays.com фигурират 727 статии, посветени на легализацията.)

Основните възражения на противниците на легализацията се отнасят за вредното действие на канабиса

върху нервната система, особено в младежка възраст, риск от възникване на психични отклонения или провокиране на психични заболявания, рак на белия дроб, пристрастяването, както и отсъствие на убедителни доказателства за някои от лечебните ефекти.

Липсват сериозни основания, че марихуаната винаги води до психози и предизвиква шизофрения. Понякога при еднократни много високи дози или системна употреба на големи количества настъпват остри психози с трайност до 5-6 часа, рядко 2-3 дни. Шизофренията се манифестира в младежка възраст и при употреба на марихуана засяга само предразположени лица и обратно, при болни с шизофрения марихуаната има лечебно действие.

Без да се оспорва причинно-следствената връзка, любопитно е, че пушенето на канабис нараства ежегодно, но от години не е установена увеличена болестност от шизофрения, надхвърляща 1%.

Канабис се ползва от 128 млн. до 232 млн. души, или от 2,7 до 4,9% от населението.

Пристрастяването се наблюдава по-рядко от другите наркотици и обхваща 9% от пушачите. Едва ли е логично да се търси връзка с възникването на

рак на белия дроб (ползване на марихуана вместо цигари), защото 20-годишно проучване показва, че марихуаната ограничава риска от рак, като унищожава туморните клетки. Няма убедителни доказателства, че декриминализирането води до увеличена употреба. Има съобщения, че пушенето сред подрастващите намалява на принципа за „забранения плод“. Повече възрастни от 25 до 50 години пушат, но рядко и несистемно.

Употребата на канабис е вредна, особено при системна употреба, в големи дози и особено в юношеската възраст.

Неблагоприятни последици най-често се наблюдават при наследствено обременени и свръхчувствителни хора. Използването на канабиса за медицински цели не е безвредно, не е панацея, не е средство на избор за лечение и следва да се прилага, когато не действат утвърдените препарати и вредата от него не превишава последиците от заболяването. Огромен е броят на утвърдените лекарства, които имат много по-тежки ефекти и по-лесно водят до зависимост. Ако препаратите на базата на канабиса се отпускат по строги показания за медицински цели, както се изписват упойващите и наркотичните средства, употребата сред здравите няма да нарасне. Странна е незаинтересоваността на медицинското съсловие и здравните власти за легализиране на марихуаната. Неубедително е прикриването, че има риск от масова употреба и е изключително вредна. Това показва недоверие в системата, че е възможно легализиране само за медицински цели.

Както винаги ние сме на опашката от над 40 страни, ползващи марихуана за медицински цели, или като най-предпазливи за здравето на хората, или като държава, която разполага с лечебни средства за всички заболявания, като не се забравя, че у нас масово се ползват много по-опасни за здравето препарати.

И накрая, евтанията – милостивата смърт на страдащото, третирана дори и като добронамерено убийство, у нас основателно е забраненият опит показва, че марихуаната облекчава мъките на много нелечимо болни.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.09.2016

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

~~23.83 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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

~~5.03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

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

РЕСВИРОЛ

-25%



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

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

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

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



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

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

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

КУПИ ИЗГОДНО В:

ФРАМАР

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

**АПТЕКИ МАРВИ**

4 аптеки
в гр. Стара Загора

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло
 - Билкови таблетки за смучане с благоприятен ефект върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища
- Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-25%

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

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

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



Когато детските спомени дават нова надежда за живот...

Доротея Луканова е родом от Стара Загора, а днес, както много други заралии, живее в София. Доротея е много активна в защитата на пациентските права на децата с диабет. Един от тези малки пациенти е и собственият ѝ син, който сега е на 6 години. За разлика от много други родители, които приемат тази диагноза като присъда, Доротея е активен родител, който не само иска да даде бъдеще на детето си, но и да помогне на много други малчугани с тази диагноза. От близо месец в книжарниците из цяла България можете да намерите една нестандартна книга, в която има 35 истории от детството. Книгата е завладяваща не само заради опияняващото усещане за това да си млад отново, но и заради своята кауза – с приходите от нея да се подпомогне Клиниката по ендокринология на Специализираната болница за активно лечение по детски болести, гр. София. Това е книга, която си струва да купите дори и само за да дарите надежда, че заедно можем повече.

● С Доротея Луканова разговаря Ивайло Тончев



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

- Здравейте! Аз съм Доротея Луканова, на 42 години, с основно занимание – отглеждане на един невероятен шестгодишен младеж и още няколко други неща, които изпълват деня ми с радост и удовлетворение. Макар и в момента да съм встрани от ежедневието работен устрем, с огромна страст и енергия управлявам собствена общественополезна дейност. На 13 юли тази година представих пред читателската аудитория една дълго подготвяна книжка, благотворителен проект на „Българска фондация диабет и равностранен живот“, включващ в себе си 35 завладяващи истории от 34 автори, които са реални детски спомени на всеки от тях, претворени в разкази. Идеята за книгата чисто като литературен проект ми хрумна преди повече от две години съвсем случайно. Замислих се един ден кое е най-съкровено нещото, което изплува в спомените ми, когато кажа „моето детство“, и така се роди кратката импресия „Сутрин“. След това си представих една цяла книга с подобни спомени от различни хора и каква силна енергия би притежавало подобно колективно творение. Всичко останало се случи бързо, изненадващо положително и след известно количество труд резултатът дойде.

- Какво е диабетът и как дойде той в дома Ви?

- Когато диабетът дойде в семейството ми, никой от нас не беше готов за него. Няма да се връщам към началото, защото това е приключен период, но бих искала да споделя следното – най-добрите детски ендокринолози в България и всеотдайните меди-



цински сестри са в диабетното отделение на Клиниката по ендокринология на Специализираната болница за активно лечение по детски болести, гр. София. Тези хора ежедневно спасяват човешки живот, обучават, съветват, изслушват, дават надежда и светлина. Тези хора освен нашето огромно „Благодаря“ като родители заслужават подкрепа, така както те я дават извън меди-

цинската си ангажираност, за всички битки и каузи на пациентските организации, свързани с диабета. Условието е следното – сумата от продажбите ще се реализира под формата на материални дарения за децата в отделението според посочени от ръководството конкретни потребности. Тази клиника приема всички деца с новооткрит диабет тип 1 на територията на България.

Сутрин

Лятното утро тук се събужда като токущо изкърпано бебе със зачервени бузи и щастливо махащо с крачета, с малки кичурчета мокра косица. Като кехлибарени зрънца, дълго пазени в земята, отварят ароматни чашки пълните с роса пъстри цветя в градината. Всеки момент ще се събудя, но засега отлагам още малко този миг и удължавам насладата от последните секунди полусън, когато слънцето нежно гали миглите ми, а звуците на село лека-полека изпъкват един след друг, подреждат се като в нотна тетрадка и накрая става като утринен оркестър от природни, човешки и животински мелодии. Малко надалеч се чува лай на куче, някоя баба мие бакърите на чешмата и те подрънкват в синхрон с течащата вода.

Птиците запяват, гълъбите сякаш тихо си говорят, а врабчетата бодро чирикат. Пчелите вече са се запътили с приятно жужене към цветния прашец, а овчарят прекосява селото като диригент с оркестър от звънци, нежно открояващи се от блеенето на агънцата, които изпращат майките си за паша. Засилва се постепенно клюкарският кокоши хор от нашата градина. Баба Пена, съседката, се смее гръмогласно и нещо си шушукат с баба. Картина е вече в главата ми като музика и светлина, допълнена от мириса на прясно изпечен хляб, закуската ми и онзи, истинският, липов чай.

Когато всичките ми сетива се събудят, вече е време и очите да зърнат тази красота и да допълнят последните детайли.

Няма друго такова събуждане – вечният спомен от детството.

Доротея Луканова

Установени са периоди от годината (ноември-декември и февруари-март), когато има пик на случаите, отделно при специфични състояния и смяна на терапията понякога се налага временно хоспитализиране. Всичко, което е необходимо и успеем да покрием с приходите от сборника, ще дарим.

- Диабет, толерантност и общество. Свързани ли са тези понятия?

- Толерантността на българското общество е нещо, което е в процес на развитие. Има още много път, много битки, много образователни и информационни кампании, за да се постигне резултат. Това, което пречи на хората да приемат децата с диабет като всички останали деца, а те са такива, е страхът и незнанието. Не е задължително да си наясно с диабета, нито да си запознат в подробности. Но е въпрос на лично самоуважение да не допускаш да игнорираш един

човек поради заболяване. Всъщност ние, родителите на деца с диабет, рядко си позволяваме да използваме думите „болен“ и „заболяване“. Диабет тип 1 е състояние на недостиг на хормона инсулин, който при качествена терапия, добър контрол на кръвните захари, хранителен режим и движение може да бъде овладян до степен, без дори да окаже своите странични проявления на организма, които могат да бъдат изключително тежки, необратими и опасни за човек. Но само ако не се спазват трите правила: контрол на кръвната глюкоза: 4,5 – 9 ммол/л; гликиран хемоглобин – до 7%; и балансът: храна, движение, инсулин.

- Къде може да бъде намерена книгата?

- Книгата може да бъде намерена в книжарници „Хеликон“ в цялата страна, както и да се поръча онлайн от сайта на издателство „Изток-Запад“, както и от онлайн книжарници „Хеликон“.

- Какво следва по-нататък?

- Вече работя няколко месеца по следващия проект: „Всяко дете с всички деца“ – национална обществена кампания, чиято основна цел е да обясни на обикновените хора, че всяко дете има изконното си право да е сред своите връстници независимо от предизвикателствата на живота. Засега сме на етап група в социалната мрежа, където се случва обединяване на родители, идеи и планове. Вероятно ще стартира през 2017 г. За да бъде изпълнена със смисъл и да донесе нужния ефект, тази кампания трябва да се подготви прецизно.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

20 - 26 СЕПТЕМВРИ 2016

Ако имате киселини

Понятието „киселини“ е субективно усещане за парене по хода на хранопровода или зад гръдната кост. Според специалистите много често става въпрос за гастроэзофагеална рефлуксна болест. Какво е лечението вижте

на стр. 20

Работата може да ни разболее

Резултатите от много изследвания показваха, че някои фактори на работното място не само ни отдалечават от дълголетието, но и са опасни за здравето ни. Кой са те ще прочетете

на стр. 24

Митовите за хормоните



Много дами се гордеят със своята женственост и когато открият, че в организма им има излишък не от женски, а от мъжки полови хормони, се убеждават, че са били подвластни на митове. Опроверженията на най-популярните сред тях

на стр. 25

Лешникът – безценната ядка



Всички сме наясно с изключителните вкусови достойнства на лешниците. Тези ядки обаче са и много полезни. С какво помагат на нашето здраве ще научите

на стр. 27

Д-Р НИКОЛАЙ ШАРКОВ ПОЛУЧИ СВЕТОВНО ПРИЗНАНИЕ



Д-р Николай Шарков, главният секретар на Управителния съвет на Българския зъболекарски съюз, бе избран за съветник във върховния орган на Световната дентална федерация - Съвета на FDI.

Той е първият българин в над 100-годишната история от създаването на федерацията, който заема тази изключително висока управленска позиция. Изборите за вакантните места в ръководните органи на FDI се проведеха в периода 7-10 септември 2016 г. в гр. Познан, Полша, по време на 104-ото издание на Годишния световен конгрес на Световната дентална федерация, която обе-

динява над 200 дентални асоциации от над 130 страни членки. Постигнатието на д-р Шарков е гордост не само за Българския зъболекарски съюз, но и за България, която с приноса си в съвета на FDI става една от 12-те нации, ръководещи главния представителен орган на милионите зъболекари по целия свят.

Съветът на FDI се състои от 13 души и е ръководният орган на Световната дентална

федерация, който иницира, координира и насочва цялостната дейност на федерацията, чиято основна цел е да развива здравната политика, образователните кампании, превенцията на заболяванията и световния напредък в областта на оралното здраве и денталната медицина. FDI в своята многостранна дейност работи съвместно с ООН, Световната здравна организация и редица други престижни световни институции.

КОРУПЦИЯ СКРИ ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ЗАХАРТА И СЪРДЕЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Всички знаят, че мазната храна провокира сърдечносъдови заболявания. За рисковия фактор „захар“ обаче се споменава много по-рядко. Журналисти от The New York Times изясниха на какво се дължи това мълчание. Още през 1967 г. е публикувана статия в New England Journal of Medicine, в която се изследвала връзката между употребата на захар и развитието на сърдечносъдови заболявания. Производители на захар обаче, членуващи в организацията Sugar Research Foundation, предложили на авторите на изследването (учени от Харвардския университет) солиден хонорар от 50 хиляди долара, за да наблегнат върху вредното влияние на мазните храни и да премълчат вредата от захарта върху сърдечносъдовата система.

Неотдавна Американската кардиологична асоциация и СЗО пуснаха препоръки, призоваващи да се намали употребата на захар, защото повишава риска от сърдечни заболявания. (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

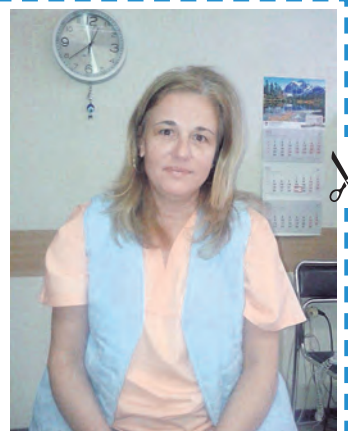
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти

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

Д-р Мая Ангелова Цакова

Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр.София, в отделение по химиотерапия.



НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



действа на организма?

- Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на "пазител" при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптималната работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

- Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Та-

ка се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

- Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.

ABOPHARMA

Самият рефлукс може да бъде както остър, така и хроничен. Но появи ли се оплакване от киселини, съвсем епизодично или еднократно, в продължение на по-малко от три до шест месеца, се приема за остра форма. Може да има рефлукс, връщане на стомашно и чревно съдържимо към стомаха и хранопровода, при който да не са налице възпалителни изменения, а да става въпрос само за акта на връщане на тези киселинни съставки, които дават оплакванията.

По принцип съществува физиологичен рефлукс по пътя на преминаване на храната от устата към червата. Но когато рефлуксите зачестят, стават повече от три в денонощие, повече от два-три пъти в седмицата и в период над три до шест месеца, вече може да ни светне алармиращата лампа, че става въпрос за патологичен рефлукс. А той ще доведе рано или късно до възпалителни изменения на хранопровода и на стомашната лигавица. Неразпознат, съответно нелекуван своевременно рефлукс езофагит може да доведе до

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ, АКО ИМАТЕ ЧЕСТО КИСЕЛИНИ

тежки изменения в лигавицата на хранопровода и до т.нар. Баретов хранопровод, който се смята за предраково състояние. В 40-60% от случаите на нелекуван рефлукс езофагит се стига до тази преканцероза.

Съществуват и физиологични състояния, които водят до рефлуксни изменения. Например при бременност, тъй като нарастването на плода води до повишаване на налягането в коремната кухина, става връщане на жлъчно или стомашно съдържимо към стомаха. Този рефлукс след раждането спонтанно отзвучава.

Има определени храни и течности, които сами по себе си водят до рефлуксни прояви. Понякога киселини се появяват от консумацията на мед, на

Д-р Светлана БЕЖАНОВА, гастроентеролог в Медицинския институт на МВР

Понятието „киселини“ е субективно усещане за парене по хода на хранопровода или зад гръдната кост. Много често хората се притесняват, че това е сигнал за сърдечна атака - поради близостта до сърдечната област - и много често търсят кардиолог. Там бива отхвърлена тази диагноза, защото в действителност става въпрос за гастроэзофагеална рефлуксна болест.

на домати, на пикантни храни, чесън, мента, газирани напитки, много мазни храни. Те стимулират движението на хранопровода и стомаха и по този начин създават предпоставки за повишаване на киселинността и съответно за възпалителни изменения в храно-

провода. Рефлукс могат да предизвикат и някои от медикаментите, които се използват при сърдечносъдови заболявания, много кортикостероиди, прилагани в ендокринологията и пулмологията и т.н. И хубаво е да се знае, че доста често при първите симптоми на дрезгав глас, на новопоявила се кашлица без обективни прояви от ушите, носа или гърлото, става въпрос точно за рефлукс езофагит. Не само при децата, а и при възрастните.

По принцип гастроэзофагеалната рефлуксна болест се лекува в няколко направления. Едното е хигиенно-диетичният режим. От храната трябва да бъдат изключени продукти, които действат по този начин. На второ място, пациентите с наднормено тегло трябва да го намалят, защото при тях също се повишава налягането в корема и се създава терен за рефлукс. Освен това такива пациенти трябва да приемат по-малко храна и по-често, с две малки закуски между основните хранения. Вечерята



да не е по-късно от 18-19 часа, след което не бива да се ляга веднага, а трябва да има движение, разходки, за да може солната киселина и жлъчните киселини, които причиняват рефлукса, да се извеждат от стомашно-чревния тракт. Добре е по време на сън горната част на тялото на бъде повдигната с поне 40 см.

Що се отнася до медикаментите за потискане на киселината, отвеждането и неутрализирането ѝ, това на първо място са протонните инхибитори, какъвто е препаратът „Празолид“. Неговото действие е седем пъти по-мощно от действието на други, широко използвани потискащи киселината медикаменти. Той повлиява много бързо дразнещите сим-

птоми, а това е много важно за пациента.

Схемите на употреба са различни. В началото препаратът може да се взима, когато човек има киселини. Ако оплакванията са предимно вечер или нощем, „Празолид“ трябва да се взима след вечеря. А ако оплакванията са през деня, веднага след ставане сутрин трябва да се вземе таблетка, за да покрие 24-часовата киселинна секреция.

Продължителността на лечение се определя от това колко бързо ще се повлияят симптомите, за колко време ще се задържи ефектът. Много е индивидуално. Препаратът няма странични ефекти и може да се взима както от деца, така и от хора в напреднала възраст.

OXYRAIN[®] OIL

Науча и природа заедно срещу болката

ЕКОФАРМ

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

ПРЕДСЪРДНОТО МЪЖДЕНЕ Е ОПАСНО ЗА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

Учени от Оксфорд анализирани 104 проучвания върху над 9 млн. пациенти, включително и над половин милион страдащи от предсърдно мъждене. Те установили до каква степен предсърдното мъждене увеличава риска от инсулт, сърдечна недостатъчност и бъбречни заболявания.

Оказало се, че хората с тази диагноза са 2,3 пъти по-застрашени от исхемичен инсулт, който се предизвиква от тромб, в сравнение с тези, които не страдат от това състояние.

Още по-голям е рискът при хората с предсърдно мъждене от развитие на сърдечна недостатъчност – той е 5 пъти по-голям.

При изследването учените установили също, че рискът за хората с предсърдно мъждене да починат от сърдечно заболяване е двойно по-голям, от бъбречно заболяване рискът е 1,6 пъти по-голям, а вероятността за внезапно спиране на сърдечната дейност е 1,9 пъти по-висока, отколкото за хората, които не страдат от предсърдно мъждене. (ЖД)

Проф. Надя Полнарева дълги години ръководи Клиниката по детска психиатрия „Св. Никола“ на УМБАЛ „Александровска“. Току-що завършила медицина, попада направо в дълбоките води - в психиатричната болница в Лом - и това определя избора на специалност. Като лекар и администратор смята за важно постижение, отнело доста време и усилия, преместването на детската психиатрична клиника от покрайнините на София в нова сграда в комплекса на Александровска:

Целта беше да се създадат различни варианти за получаване на достъпна помощ според индивидуалните потребности. Имаме консултативен блок, дневно отделение, отделение за 24-часова хоспитализация. Освен улесняване на преподавателската ни работа и консултирането на трудните случаи от цялата страна близостта до другите болнични звена позволява да предложим по-голям обем от грижи, необходими за децата и юношите с психични проблеми.

- Какъв е пътят, по който достигат те до вас?

- Поради естеството на психиатричната работа, особено с деца, ако щете, и поради психиатричната стигма, ние сме много отворени - и извън стандартните пътища, с насочване от общо-практикуващия лекар. Много често инициативата за среща с детски психиатър е на родителите, които са най-близо до детето и могат да намерят подходящия момент.

- Това става ли на практика?

- Да, от години. Новата и позитивна тенденция е, че те започват да ни търсят все по-рано. Родителите, но и педиатрите, и общо-практикуващите лекари стават все по-сензитивни към детското страдание и не са толкова склонни, както преди, да отлагат, да очакват, че нещата ще преминат, че са безобидни. Така че ние напоследък сме търсени за малки деца, под 2-3 години дори.

- За да сме полезни на родителите, какви сигнали могат да са насочващи?

- Много често белезите на детско страдание се забелязват от родителите, но макар и обикновено характерни за различните възрасти, те са често диагностично неспецифични. За някои от тежките психични разстрой-

ПСИХИЧНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА ЗАПОЧВАТ В РАННОТО ДЕТСТВО

● С проф. Надя Полнарева разговаря Галина Спасова



За първи път в България се въведоха онези инструменти, които са препоръчвана част от т. нар. златен стандарт за диагностиката на разстройствата от аутистичния спектър

ства, като тези от аутистичния спектър, един от главните маркери е закъснение във формирането на езика, но това може да се срещне и при редица други състояния. Родителите се обръщат към нас, когато разбират, че нормалните етапи на развитие като че ли не само закъсняват, но и се появяват в някакви нестандартни форми. Училището е другото място, където често се явяват трудности и учителите биха могли да ги видят. Функционирането в училище се оказва сериозен индикатор за проблеми в психичното здраве. Не само несправянето, но отношенията с другите, начинът, по който детето общува с връстниците си, с учителите.

- Трудното овладяване на емоциите, на гнева например, може ли да бъде тревожен сигнал?

- Липсата на контрол върху гнева е сигнал обикновено за някакъв проблем, който може да е емоционален, може да е сигнал за страдание и да означава най-различни неща. Подобно поведение, ако трае дълго, често води до това, че такива деца биват отхвърляни и се образува порочен кръг. Но разбирането на проблема, причините, характеристиките, диагностичното уточняване зависят от начина, по който ще бъде оценено детето в цялостния контекст. Особеност на детската психиатрия е, че тя работи много с контекстуалната диагноза - само по себе си отделното поведение или преживяване не значи много. То трябва да бъде интерпретирано в контекста на развитието на детето, на семейството, на по-широката общност. Тогава е възможно да се прецени актуалното състоя-

- В последните години все повече започва да се разбира, да се доказва, че психичните разстройства имат своето начало в ранното детство. И това, което виждаме при възрастния, е манифестация на нещо, което е било видимо или е могло да бъде заподозряно в много ранна възраст. Съвременните лонгитудинални изследвания дават основания научното мислене да се ориентира все повече към една развитийна парадигма - че няма специфични разстройства, които са само за деца или юноши, или само за възрастни. В психичното развитие в отделни периоди могат да се проявят едни или други симптоми, трансформиращи се с възрастта, които са израз на проблеми, специфични за този човек от неговата най-ранна възраст и които вероятно ще продължат да бъдат негови характеристики под една или друга форма. А конкретните прояви ще бъдат „възрастово специфични“, както казваме ние.

Повечето разстройства могат да се проявят и при деца, и при възрастни, и при юноши, но ще бъдат с различни външни характеристики. Но по своята същност, по своята невробология, ако щете (през последните години големите научни постижения са именно в невробологията), нещата са с една и съща биологична и психологична същност. И голямото следствие от това разбиране е нещо, което ние знаем практически, но което е и абсолютно доказано - колкото по-рано се започват усилия за вникване в психичните проблеми и се приложат поранни и по-адекватни интервенции, толкова шансът на този човек в перспектива е по-добър. В този смисъл детската психиатрия е една превенционна дисциплина и усилията, които обществото би трябвало да направи за ранни интервенции, биха довели до много позитиви за отделния човек, но и за общественото здраве.

- Какъв е резултатът от наскоро приключилия проект, изпълнен от УМБАЛ „Александровска“ и от вашата клиника, посветен на ранната диагностика на аутизма?

- За първи път в България се въведоха онези инструменти, които са препоръчвана част от т. нар. златен стандарт за диагностиката на разстройствата от аутистичния

спектр. През годините клиниката ни извоюва престижа на мястото с най-добра експертиза за диагностика на тези разстройства. А тази диагноза невинаги е лесна. Тя изисква голяма клинична подготовка, компетентност и опит точно в тази област. Има редица случаи обаче, при които, особено когато децата са малки, диагностиката изисква многократни срещи, участие на няколко специалисти. Така че при неясни случаи, при много малки деца, е необходимо понякога да си служим с допълнителни инструменти, които биха доказали по-сигурно аутистично разстройство и неговата степен. Този проект даде възможност такива инструменти да се въведат в България. За това се изисква сертифицирано обучение от лицензирани специалисти, а те са съвсем малко в света. В нашия случай те са шведски детски психиатри и психолози от института „Каролинска“, които обучиха всички детски психиатри в България и клинични психолози от техните екипи. Обучението е важна стъпка към създаването на високоспециализирани центрове за диагностика на разстройства на развитието, като целта е те да бъдат достатъчно добре разпределени в страната, така че диагностиката да е достъпна. Ранната диагноза предопределя ранните интервенции и оттам и съдбата на всяко дете с такова разстройство. Проектът включваше и дейности за повишаване на компетентността в областта на аутистичния спектър както на други лекари, така и на професионалисти, които придружават детето във всекидневието - в детски градини, в училища, центрове за деца.

- Има ли условия постигнатото в рамките на проекта да е устойчиво и в бъдеще?

- Независимо от големия ни опит в областта проектът обогати с немалко знания детските психиатри, детските психолози. Устойчиви резултати ще има от възможността детски психиатри от цялата страна да бъдат по-успешни в диагностицирането на разстройството. Освен това осъществяването на срещи с професионалисти от други градове, включително и с хора, които взимат политически решения на местно ниво, ще улеснят разкриването на повече центрове по детска психиатрия, особено в провинцията, където да работят компетентни детски психиатри.

- Какви са съвременните научни разбирания във вашата специалност?

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ, ЗА ДА СЕ ПРЕБОРИТЕ С ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ



През последните десетилетия все повече хора страдат от синдрома на професионалното „изгаряне“, при това независимо от поста, който заемат, от възнаграждението или от спецификата на работата си. От шивачките в ателието през шофьорите до икономисти, трейдъри и

компютърни специалисти – всички са потенциални потърпевши на burnout синдрома (от англ. „изгаряне“). Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb Ирина Заркова, специалист по клинична психология.



Професионалното прегаряне е психично изтощение, което се появява след дълъг период на напрежение или стрес, причинено най-често от постоянната възискателност на потърпевшия към самия себе си или от високите изисквания към работника от страна на началника,

колегите и др. Не е вярно, че феноменът засяга само чувствителни и уязвими хора. По-скоро засяга податливи хора - мотивирани, перфекционисти, отдадени на работата си до краен предел, които трудно казват „не“.

Кой е отговорен за зачестилите случаи на burnout?

Не на последно място това е натрапчивата представа за необходимост от все по-добри постижения, както и забързаното време, свързано с напредъка на технологиите. Сякаш трябва да прескочим невидима летва, която постоянно се мести. И това си има цена.

Симптомите са:

- Чувство за провал;
- Постоянна умора;
- Нарушен сън, апетит;
- Болки в корема;
- Увеличена употреба на алкохол, цигари, наркотици;
- Панически атаки;
- Усещате се „изстискан“, депресивен, сам, изпразнен.

Тук следва да добавим цинизма, безчувствието и неразбирането на околните, които изострят състоянието на човека в страдание. Според специалисти професионалното изгаряне под натиска на външни фактори може да доведе до психологичен срив.

Знаем, че в Средновековието Бог е бил център на всичко. Едва Просвещението обръща представите на хората и поставя Човека в центъра на техния интерес. Днес обаче Човекът изглежда изместен от капитала, подвластен на количеството и качеството на работата си, подчинен на целта за увеличение на печалбата или по-голям оборот. Човекът е превърнат в инструмент за задоволяване на нещо, на някого. Той е ресурс.

За да оптимизираме „човешкия ресурс“, често оставяме на заден план физическото и психичното си здраве, личния си живот,

т.е. уж неприкосновената ни интимност. Работно време – дори при нормативно определен работен ден, ние фак-

тически се трудим без фиксирано работно време. Та има ли днес човек, който не е оставал след работа или не си е „дорботвал“ през нощта? Длъжностна характеристика. Кой въобще я чете? Върши се всичко, което трябва, и за всичко трябва да сме информирани и подготвени.

Появата на психошколи, коучинг, тимбилдинг и личностно развитие също е показателна. Мит е, че това сплотява екипа. Да жертваш уикенда си, за да си отново с колегите, с които и без това прекарвате по-голямата част от времето си, често е с обратен ефект.

Всъщност симптомите на психично страдание, макар тежки и болезнени, са защита срещу тотален разпад. Стига само да ги чуеш. Отделете време и се погрижете за себе си.

Още статии от областта на клиничната психология ще откриете в профила на Ирина Заркова в credoweb.bg.

Хората трябва внимателно да избират как приготвят храната си, защото определени техники на топлинна обработка могат да увеличат риска от диабет тип 2, предупреждават американски учени. Изводите им бяха представени от изданието „Сайънс уърлд рипорт“, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.



Най-безопасният начин да пригответе храната си е чрез варене, обработка на пара или задушаване, твърди д-р Джейми Урибари, професор в Медицинското училище „Икан“ в Ню Йорк. Той и екипът му провели наскоро изследване за връзката между готвенето и диабета.

Когато пържим, печем на грил или във фурната – методи, известни като готвене със суха топлинна обработка, храната изпуска вещества, наречени крайни продукти на ускореното гликиране. Авторите на изследването установили, че по-високите нива на тези продукти са свързани с инсулиновата резистентност, което води до стрес за клетките на тялото и до различни възпаления. Тези фактори

ВАРЕНЕТО И ГОТВЕНЕТО НА ПАРА НАМАЛЯВАТ РИСКА ОТ ДИАБЕТ ТИП 2

обикновено допринасят за опасността човек да развие диабет.

Проф. Урибари и екипът му провели експеримент със 100 участници, които били разпределени на случаен принцип в 2 групи с различен хранителен режим. Първата група от 49 души консумирала храни с нормално количество крайни продукти на гликирането. Втората група от 51 души била на диета, състояща се от храни с ниско съдържание на такива продукти.

На втората група били дадени инструкции как да намалят тези продукти в храната си. Те били посъветвани да избягват пърженето, печенето или обработката на грил. Вместо това били окуражавани да варят или приготвят на пара или чрез задушаване храната си. Най-простият начин бил да се прибави малко вода при топлинната обработка на продуктите. В същото време на хората в първата група било казано да продължат да готвят по обичайния за тях начин.

Всички участници в експеримента били над 50-годишна възраст и имали поне едно от следните заболявания: високо кръвно налягане, затлъстяване, високи нива на кръвна захар, висок „лош“ холестерол и високи



нива на триглицериди.

„Когато изследвате хора с хронични заболявания като диабет тип 2 или деменция и ги поставяте на различен хранителен режим, тези с храните с ниско количество на крайни продукти на гликирането показват признаци на намаляване на възпалителните процеси в организма им“, коментира д-р Урибари.

В същото време хората в групата с хранителен режим с ниско съдържание на гликирани продукти показали увеличена инсулинова резистентност и по-добри показатели по

отношение на стреса и възпалителните процеси в тялото. Теглото им се нормализирало, без да бъдат забелязани никакви странични ефекти.

Макар че проучването предполага директна връзка между начина на готвене и опасността от развитие на диабет тип 2, изследователите признават, че са нужни по-нататъшни изследвания за потвърждение на тази връзка.

Други специалисти обаче предупреждават, че само промяната в начина на готвене едва ли ще намали риска от диабет. Диетоложката Саманта Хелър от медицинския център към университета „Лангон“ в Ню Йорк припомня, че някои храни сами по себе си съдържат повече крайни продукти на гликирането. Тя съветва освен промяната в начина на готвене да променим и това, което ядем. „Важно е да се съсредоточим върху избора, който правим по отношение на храната. В този смисъл зеленчуците са един много добър избор“, смята тя.

За още интересни материали от областта на здравословното хранене влезте в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

ВСЕ ПОВЕЧЕ ИНФАРКТИ МОГАТ ДА БЪДАТ ПРЕДОТВРАТЕНИ СЪС СЪВРЕМЕННИТЕ МЕТОДИ

Доц. Кирил Карамфилов е завеждащ Отделението по инвазивна кардиология към Клиника по кардиология в Александровска болница. Има петнадестгодишна практика в инвазивната кардиология. Основните теми на професионалния му интерес са острият коронарен синдром и сложните коронарни и екстракоронарни интервенции. В Клиниката по кардиология на Александровска се правят интервенции не само на коронарни, но и на каротидни артерии, както и на артериите, кръвоснабдяващи крайниците и вътрешните органи. Извършват се и терапевтични емболизации, ренални денервации, реканализация на диализни фистули и други, по-рядко прилагани процедури. На пациентите се предлага пълен обем диагностика и лечение.



по-чести контролни прегледи за правилна оценка на риска.

Две са групите медикаменти, които категорично водят до увеличаване на продължителността на живота при сърдечноболните. Това са антиагрегантите и статините. Някои групи лекарства се дават за подобряване на комфорта на живот. За нас като лекари най-важен е ефектът по отношение на намаляване на усложненията и увеличаване на продължи-

телността на живота.

Разбира се, може да настъпят странични ефекти при прилагане на високодозисна терапия (напр. агресивно лечение със статини), ако тя не е съвсем точно индицирана. Това обаче са по-скоро изключения или единични случаи. Няма съмнение, че ползата от лечение надвишава многократно възможните рискове. Важно е пациентът да бъде предупреждаван за възможни странични ефекти. Да бъде проследяван активно чрез контролни прегледи. Тогава се вижда ефектът от лечението и ако е необходимо, лекарствата му могат да бъдат сменени с други. Съвременната кардиология разполага с голямо разнообразие от медикаменти.

За да се свържете с доц. Карамфилов, намерете профила му на credoweb.bg.

 Значителният напредък в диагностичните методи, включително и на клетъчно ниво, позволява да се определи какво е холестеролното съдържание в плаката, както и какви са силите, които кръвотокът упражнява върху нея. Това пише в профила си в CredoWeb доц. Кирил Карамфилов от Александровска болница.

Така се анализира какъв е рискът тя да се „разкъса“ и да се образува остра тромбоза. Безспорно е влиянието на високите стойности на холестерола и триглицеридите в плаката. Има и генетична predispozitsiya. При пациенти, които са фамилно обременени, способността за натрупване на триглицериди и холестерол е по-голяма.

Непроменяеми (немодифицируеми) фактори, които определят повишения риск от развитие на атеросклероза, са:

- Възраст
- Пол
- Фамилна анамнеза

Променяеми (модифицируеми) фактори са:

- Високо кръвно
- Висока кръвна захар
- Физическа активност
- Пушене
- Диабет

Ако с начина на живот пациентът може да коригира тези рискови фактори, редуцира максимално риска от съдов инцидент.

При възрастните хора обикновено плаката нараства бавно във времето, като стеснява и запушва съдовете. При младите хора плаките имат обилно съдържание на некротична маса, която съдържа холестерол, триглицериди и фибротични елементи. Тази некротична маса е покрита от шапка. Плаките с тънка шапка са по-склонни да се разкъсат. В момента, в който плаката се разкъсва, се разкрива субендотелното пространство, към което тромбоцитите имат много голям афинитет. Те се свързват с него и слепайки се помежду си се образуват тромб, който запушва съда.

Модерната диагностика анализира състава на плаката в съдовете.

В инвазивната кардиология разполагаме със специални методи, които биха могли да изследват както съдържанието на холестерол и триглицериди, така и кръвотока в даден съд. Това позволява да се предвиди склонността на всяка една плака да се разкъса и да доведе до усложнения като инфаркт. Това са авангардни методики, които тепърва ще се въвеждат в рутинната практика.

На последния Кардиологичен конгрес в Рим през 2016 г. бяха демонстрирани най-новите резултати от тези методики. Нещо повече - те могат да се комбинират, което позволява, от една страна, структурна, а от друга - функционална оценка. Комбинирайки ги, ще получим максимално адекватна преценка за всяка една плака. Резултатите трябва да се тълкуват в контекста на състоянието.

В зависимост от риска се преценява терапевтичното поведение. На първо място се гледа доколко плаката е високостепенна. Ако стеснението е 30-40%, се приема като несигнификантна. При 70-90 процента рискът от усложнения е висок и се препоръчва интервенционално лечение. Отпушването на съда в планови условия предотвратява усложнения като масивен инфаркт. Спестяват се страдания на пациента, тъй като недостатъчното кръвообращение в сърцето, свързано с инфаркт или исхемична болест, води до загиване на функционално активна мускулна маса.

Статините и медикаментите, които разреждат кръвта, са най-важни.

Според състоянието си пациентите се разделят на нискорискови и високорискови. Има и т. нар. сива зона, при която няма всички критерии нито на едното, нито на другото състояние. При тези пациенти се залага на агресивно медикаментозно лечение. Изчаква се и се назначават

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ECOPHARM

Бул. "Черни Върх" №14 Ет. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 87, Факс: 02/ 963 15 81

Повече информация може да откриете на страницата ни в 



Според специалистите някои фактори на работното място не само ни отдалечават от дълголетие, но и са опасни за здравето ни. Сред тях са:

Асансьорът

Експерти от Европейската асоциация на кардиолозите съобщиха резултатите от изследване, проведено с 8 хиляди служители в офиси, които изобщо не се занимават със спорт. Отчетена била степента на тяхната ежедневна физическа активност: колко пъти през работния ден ставали от стола, на какво разстояние от тях били кошчето за боклук, принтерът и тоалетната, изминават ли пеша 2-3 автобусни спирки или 2-3 етажа. Оказало се, че ниската степен на физическа активност създава риск от натрупване на излишни килограми, особено около талията, и от повишаване на нивото на липидите в кръвта, което води до развитие на сърдечносъдови заболявания.

За да не се превърнете преждевременно в развалина, старайте се да се движите повече по време на работния ден. Откажете се например от асансьора в полза на изкачването по стълбището. Ако работното ви място е на много висок етаж, слизайте от асансьора 1-2 етажа преди вашия и продължавайте пеша.

Началникът

Учените откриха, че хората, които работят с началник грубиян, получават инфаркт и инсулт с 28%

по-често, отколкото тези, чийто ръководител рядко повишава глас. Конфликтите на работното място провокират стрес, който се отразява негативно на работата на всички системи в организма. В момент на емоционално напрежение често се повишават кръвното налягане и пулсът, а това води до сърдечносъдови срывове. При невъзможност да напуснете се постарайте да се абстрахирате от конфликти с началството. Не възприемайте присърце критиките по ваш адрес, особено ако те са насочени не към работата ви, а лично към вас.

Компютърът

Освен че разваля зрението и стойката, компютърът може да причини и появата на бръчки. Специалистите даже са измислили специален термин – „компютърно лице“, под което се разбира прекалено бледа кожа, дълбоки назолабиални бръчки, торбички под очите и увиснала кожа под брадичката. Причината за компютърното лице е неправилната поза. Ако сте свикнали да седите пред монитора с отпусната надолу глава, кожата увисва и губи еластичност. Освен това тази поза нарушава кръвообращението, което води до нездрав цвят на лицето и

КОГА РАБОТАТА НИ РАЗБОЛЯВА И СЪСТАРЯВА

подпухналост. Хората, които са принудени да седят по цял ден пред компютъра, трябва от време на време да прекъсват работа и да упражняват лицето си – да правят по няколко минути гримаси и лек масаж на кожата с върховете на пръстите на ръцете.

Удължено работно време

Установено е, че рискът от развитие на хипертония за хората, които работят от 41 до 50 часа седмично, се увеличава с 14% в сравнение с тези, които прекарват в офиса не повече от 40 часа. За хората, които се трудят над 50 часа, този показател се увеличава до 29%. Учените не са изяснили напълно причините за неблагоприятното влияние на продължителния работен ден върху мозъка, но ключовите фактори са ясни. Това са проблемите със съня, депресията, нездравословният начин на живот. Затова, преди да приемете служба с наднормен работен ден, обмислете сериозно негативните последствия от подобна длъжност.

Климатите

Климатите ни осигуряват прохлада през горещините, но същевременно изсушават въздуха. При

денонощното пребиваване на климатик кожата започва да се бели и се появяват преждевременни бръчки. Когато отивате на работа в климатизиран офис, си носете овлажняващ крем и бутилка от литър и половина вода. До вечерта бутилката трябва да е изпита. Въздухът може да се овлажни с пулверизатор. Пръскайте вода около себе си по-често. Не пръскайте лицето си, защото при изпаряването на капчиците от повърхността на кожата се отделя и естествената влага от вътрешността на епидермиса и няколко минути след използването на спрея кожата се стяга още повече.

Нощните смени

Работата през нощта се отразява негативно на състоянието на мозъка. След редица изследвания учени от Великобритания установили, че 10 години работа на нощни смени са способни да състарят мозъка приблизително с шест и половина години. След възобновяване на нормалния режим на работа процесите на стареене в мозъка се забавят. За пълно възстановяване на мозъка след 10 години нощна работа са необходими не по-малко от 5 години.

Според специалистите хората стареят, когато не обичат работата си. Важно е колкото може по-рано да се насочите към професия, която ви доставя удоволствие и е близка до призванието ви.

КОИ ВИТАМИНИ ЗАБАВЯТ СТАРЕЕНЕТО

За забавяне на възрастните процеси помагат антиоксидантите. Най-полезни от тях са:

- **Витамин С** – богати на този витамин са боровинките, шипките, зелето, цитрусовите плодове, българската капия;
- **Витамин А** – той се съдържа във всички плодове и зеленчуци с червен, оранжев и зелен цвят;
- **Витамин Е** – богати на този витамин са растителните масла, ядките и семената;
- **Танини** – какаото и зеленият чай съдържат много от тези вещества;
- **Антоциани** – ще ги откриете във всички червени горски плодове.

Много дами се гордеят със своята женственост и когато открият, че в организма им има излишък не от женски, а от мъжки полови хормони, се убеждават, че са били подвластни на митове.

Мит 1. Жените с повишено ниво на мъжки полови хормони са непривлекателни и неспособни да раждат деца.

Напротив, много от тези жени са много секси и са напълно пригодни за раждане. Всяка жена без патологии в организма има повече женски полови хормони – естрогени. Но макар и по-малко, тя има и мъжки хормони – андрогени, които също са необходими на организма ѝ. Без тях половото съзряване е невъзможно. По-високо ниво на андрогени в организма на жените в зряла възраст се причинява от нарушена функция на надбъбречните жлези, яйчниците и главния мозък. Тогава понякога се нарушава месечният цикъл – менструацията става по-оскъдна и започва да прескача. Вследствие на обилно отделяне на мазнини може да се появят акне и циреи. Окосмяването по лицето, гърдите и бедрата при жените е първият характерен признак за нарушен хормонален баланс. Безплодие обаче може да се развие само в най-тежките случаи.

Мит 2. Най-сексуални са високите, дългокраки блондинки.

Този мит е много лесен за развенчаване. Растежът на тръбните кости, които определят дължината на краката на девойките, значително се забавя в момента, когато в организма им започне производството на женски полови хормони. С други думи, дългокраките девойки са със забавено полово развитие. А светлият

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ХОРМОНИТЕ



ОЩЕ ЗА ЕСТРОГЕНА

Има три вида естрогени: естрадиол – отговаря за здравината на костите и мускулите, външния вид, нормалното зрение, функцията на сърдечно-съдовата система, нормалните сексуални реакции; естрон – материал за производството на естрадиола, неговото ниво се повишава по време на бременност; естриол – отговаря за здравината на костите.

В организма на жените, които не са бременни, за едно денонощие се произвеждат 100–200 мкг естрон и естрадиол. 50–130 пмол/л – това е нормалното количество естрадиол в организма на мъжете.

Наднорменото ниво може да е индикация за тумор на тестисите.

Възрастните жени с високо ниво на естрогени младаят за възрастта си, имат спокоен характер, чувстват се добре и водят активен живот.

цвет на косите и очите е признак на слаба полова конституция. Тъмнокосите и по-мургави хора са много по-темпераментни.

Мит 3. Лечението срещу окосмяване е вредно и не дава резултат.

В повечето случаи не е

така. Лекарите назначават прием на хормони – женски или такива, които се произвеждат от главния мозък или надбъбречните жлези. Това хормонално лечение е продължително – месеци и даже години. До постигане на желаните резултати борбата с окосмяването трябва да

се води с депилация или пинсети.

Понякога лекарите назначават на жените мъжки полови хормони като средство срещу кръвоизливи на матката, мастопатии, рак на гърдата и ендокринологични заболявания, като адисонова болест и акроме-

галия. Андрогените присъстват и в състава на хормоналните контрацептиви. Когато лекарят смята за необходимо, приемът на подобни препарати ще нанесе по-малка вреда на организма, отколкото липсата на тези важни хормони.

Мит 4. Появата на мустаци при жените говори за сериозни проблеми.

Повечето жени преживяват тежко това окосмяване, някои дори развиват невротични разстройства и депресия. Ако се обърнете към ендокринолог, той ще ви обясни, че заради пренастройването на хормоните мустаци могат да започнат да растат и на здрави бременни жени. На знойните brunetki им се налага да се борят непрекъснато с окосмяването. Ако няма други признаци за излишък от андрогени, не се налага никакво лечение. Но ако изведнъж започнат да растат косми на необичайни места, трябва непременно да се посети гинеколог. Възможно е той да открие заболяване на яйчниците – това е една от най-честите причини за окосмяването от мъжки тип. В случай че при изследването се открие киста или тумор на яйчниците, надбъбречните жлези или хипофизата, се налага оперативно лечение.

Мит 5: Естрогените са само женски хормони.

В мъжкия организъм също има естрогени, макар и в неоглямо количество. Те се произвеждат в тестисите и кората на надбъбречните жлези и отговарят за нормалната функция на сърдечно-съдовата система, подобряват паметта и определят либидото. Повишеното количество на естрогени при мъжете обаче води до отлагане на подкожни тлъстини от женски тип, подуване на млечните жлези и понижено либидо.

Stabiflex®

**КОМБИНИРАНА ТЕРАПИЯ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ
НА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ СТАВИ**

с помощта на:
иновативен комплекс от четири активни съставки –
глюкозамин, хондроитин, MSM и
екстракт от джинджифил



www.kendypharma.bg



Първа стъпка –
Таблетки за перорално
приложение

**Разтворими таблетки
60 бр. в опаковка**

- Ефективно въздейства на възпалението и болката
- Подпомага движението в засегнатата става
- Намалява сутрешната скованост
- Оптимални дози в удобен двукратен прием



Втора стъпка –
Допълваща грижа с крем
за външно приложение

**Укрепващ крем за тяло
100 мл**

- Укрепва и тонизира кожата с натурални етерични масла
- Загрява и релаксира чрез ментол и камфор
- Интензивно хидратираща чрез хиалуронова киселина
- Бързоабсорбираща емулсия

Д-р Николай ЦОНЕВ, началник на отделението по гастроентерология във Втора МБАЛ, гр. София

НЕ ОТЛАГАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕТО НА ХЕМОРОИДИТЕ

Хемороидалната болест представлява разширение на кавернозните тела, които се намират в края на дебелото черво – ректума и ануса. По статистически данни около 10 на сто от възрастното население страда от хемороиди. Оплакванията могат да започнат още около 20-годишната възраст, но заболяването е най-характерно за хората между 40 и 65 години. Малко по-засегнати са мъжете.

През последните години се наблюдава „подмладяване“ на заболяването, като причината за това е съвременният начин на живот – липса на спорт и на активно всекидневно движение, наднормено тегло, нерационално хранене, без достатъчен прием на плодове, зеленчуци и течности, прекаляване с кафе, алкохол и пикантни подправки, констипация (запек). Значение има и професията, като с повишен риск са например шофьорите и работещите дълго време в седнало положение. Отбелязва се ролята и на наследствеността. Отделна рискова група са бременните жени заради повишеното налягане в коремната кухина. Венозната недостатъчност в други части на тялото също може да се прояви и чрез хемороиди. Пациенти с разширени вени на долните крайници често развиват хемороидална болест.

Д-р Николай Цонев е специалист с голям опит в диагностиката и лечението на заболяванията на хранопровода, стомаха, червата, черния дроб и панкреаса. Извършва диагностични и интервенционални ендоскопски процедури – гастроскопия и колоноскопия. Има многобройни специализации у нас и в чужбина.

Най-общо хемороидите биват два вида – външни и вътрешни,

като вътрешните в началните стадии могат да протекат без никакви оплаквания. Ранните симптоми са свързани с дразнене, сърбеж и парене по време на дефекация, чувство за непълно изхождане, отделяне на ясна кръв, болка. С напредване на проблема се влошава качеството на живот, защото се появява болка, постоянно отделяне на секрет и зацапване на



бельото, възпаление на хемороидалните възли, по-обилно кървене и възможност за постепенно развитие на анемия. Вътрешните хемороиди могат да пролабират (бел.ред. – да излизат) през ануса, което създава допълнителен дискомфорт и болка. Често пациентите отлагат дефекацията заради неприятните усещания, а това задълбочава проблема.

Много е важно, преди да започне каквото и да е лечение на хемороидите, да се направи преглед при специалист,

защото има случаи, особено при пациенти във възрастовата група над 55-60 години, когато кървене и оплаквания, отдадени на хемороиди, всъщност се дължат на карцином на ректума. Затова един преглед с ректоскопия – оглед на последните около 30 см от дебелото черво, ще даде напълно точна диагноза. Това е особено важно при пациенти, които в рода си имат кръвни родственици с колоректален карцином.

Медицината разграничава няколко етапа (стадия) на хемороидалната болест. Тяхното определяне е важно с оглед решението какъв тип лечение е необходимо при конкретния пациент.

В никакъв случай първите оплаквания и проява на хемороиди не означава, че трябва да се прави операция.

Първият стадий може да протича с дискомфорт и епизодично леко кървене. При втория хемороидалните възли пролабират, но се репонират (бел.ред. – се прибират) спонтанно. Третият стадий изисква пролабиралите възли да се прибират с ръка, а в четвъртия стадий възлите са постоянно пролабирали навън и не могат да бъдат прибрани. Усложнените варианти включват силна болка, профузно кървене, увреждане и инфектиране на кожата около ануса, силно нарушени работоспособност и всекидневие.

Обикновено за оперативно лечение се говори в третия и четвъртия стадий.

В повечето случаи се започва с хигиенно-диетични мерки и медикаментозно лечение.

Храненето трябва да е без дразнещи храни, алкохол и кафе и с достатъчно сурови продукти и фибри, за да се гарантира редовна и нормална дефекация. Движението – например ходене с умерено до бързо темпо, трябва да се увеличи.

Срещу оплакванията трябва да започне симптоматично лечение, чиято цел е да се облекчат паренето, сърбежът и дискомфорта, свързани с хемороидите. Един от ефективните продукти на пазара за симптоматично лечение, с който имам добър опит при пациентите, е Прокто-изи. Препаратът е в две форми – почистваща пяна и емулсия.

И двата варианта на Прокто-изи съдържат добре подобрени и балансирани естествени съставки,

които водят до успокояване на раздразненията и сърбежа, хидратация, омекотяване, а също така проявяват антисептични свойства. Пяната е предназначена основно за поддържане на хигиената при пациенти с хемороиди, а емулсията за локално приложение образува филм върху засегнатите зони, придава еластичност на тъканите, стимулира клетъчната регенерация и по този начин възстановява увредата на тъканите в тази област.

В терапията на хемороидите влизат локални анестетици, вазоконстриктури (бел.ред. – лекарства, свиващи кръвоносните съдове), антисептици, медикаменти, укрепващи съдовата стена.

**За консултация
при д-р Николай Цонев:
телефон 0884 580 259.**

ХЕМОРОИДИ?



Procto-eze™



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



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

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

От кога датира познанството на човека с лешника не е точно известно. Според някои изследователи той е едно от малкото растения, преживели ледниковия период, обхванал Земята преди няколко десетки хиляди години, и със своите вкусни и питателни плодове е спасило от гладна смърт много от нашите предци.

Лешникът или леската (*Corylus*) е листопадно дърво или храст от семейство Брезови (*Betulaceae*), достигащо до 5-6 м височина и живеещо до сто години. Съществуват десетки сортове лешници, чиито плодове могат да се консумират, но най-разпространени са обикновеният (*Corylus avellana*) и цариградският (*Corylus maxima*), който е с много едри плодове.

Турция произвежда около 500 хиляди тона лешници (70% от световния добив) и държи над 80% от техния износ.

Италия добива 125 хиляди тона, а Испания и САЩ едва по около 25 хиляди тона.

Лешникът намира безброй кулинарни превъплъщения. Печен, солен, озахарен, стрит на брашно, той е изключително вкусно лакомство с безброй почитатели. Лешниковото брашно е основа за производството на любимите на милиони деца по света сладки шоколадови пасти, на глазури и пълнежи на неизброими сладкарски изделия – торти, бисквити, бонбони, сладоледи и т.н. Невероятната способност на лешника да повишава виталната сила на човешкия организъм се дължи на неговия изключително богат състав, включващ множество ценни нутриенти – липиди, протеини, въглехидрати, каротеноиди, фитостероли, флавоноиди, фибри, витамини, минерали и т.н. Съдържанието на липиди в лешниците е особено високо – 50-60%.

В основната си част (94%) те са съставени от ненаситени мастни киселини –

мононенаситената олеинова (83%), полиненаситените линолова (11%) и алфа-линоленова (0,1%). Съдържанието на наситени мастни киселини (главно стеаринова и палмитинова) е едва около 6%. Клинични изследвания доказват, че замяната на наситените мастни киселини в дневния рацион с мононенаситени води до намаление на съдържанието на „лошия“ (LDL) холестерол

в организма, като това на „добрия“ (HDL) остава непроменено. Наред с това се отбелязва понижаване на риска от сърдечносъдови проблеми, нормализиране на артериалното налягане, подобряване на метаболизма на глюкозата, повишаване на имунния капацитет и пр. Известно е, че ненаситените мастни киселини способстват за доброто функциониране на мозъка и централната нервна система.

Съдържанието на протеини в лешниците е около 15%, като в тях са представени на практика всички 20 важни за човешкия организъм аминокиселини. Ко-

личеството на въглехидратите обикновено е в границите от 9 до 13%. Поради ниското съдържание на последните лешниците са подходящи и за диабетици. В тях са открити редица ценни за човешкия метаболизъм витамини – А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е. Витамините от В-групата вземат участие в около 15 000 биохимични взаимодействия в човешкото тяло, свързани с метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите. Те играят ключова роля и в синтеза на аденозинтрифосфата (АТФ) – основният доставчик на енергия в клетките на човешкия организъм, както и на носителите на наследствената информация – молекулите на дезоксирибо-

ЛЕШНИКЪТ - СЪКРОВИЩЕ В ЧЕРУПКА

нуклеиновата (ДНК) и рибонуклеиновата (РНК) киселина.

Лешниците са ценен източник на мастноразтворимия витамин Е, който играе ключова роля в репродуктивните процеси в човешкия организъм. При мъжете той охранява важния полов хормон тестостерон, способства за подобряване на кръвообращението и фертилността. В женския организъм витамин Е съдейства за увеличаване на вероятността за зачеване, както и за правилното развитие на плода. В качеството си на мощен антиоксидант, заедно с редица други вещества, съдържащи се в лешниците (витамин С, флавоноиди, фенолни киселини, танини), витамин Е взема активно участие в антирадикаловата защита на

Capacity – TAC), възлизаща на над 2894 μmol за 30 г плод. По този показател лешникът заема почетното трето място сред черупковите ядки, след орехите и пекана (американския орех). В границите от 2000 до 14 000 μmol са разположени храните с най-високо съдържание на антиоксиданти. Любопитно е, че

значителна част от антиоксидантите в лешника са скрити в тънката кафеникава люспа, обвиваща плодчетата.

Т.е. белените лешници губят част от полезните свойства на тези чудни ядки.

Лешниците са прекрасен източник на растителни фибри, чието съдържание е около 7 г/100 г. От тях 60% са неразтворими, а 40% – разтворими. Както е известно, неразтворимите фибри спо-

и мускулите, способства за снабдяването на мозъка с кислород, подпомага детоксикацията на организма, играе съществена роля в регулирането на работата на сърдечносъдовата система и т.н. Съдържанието на желязо в лешниците е по-високо от това в месото. Благодарение на голямото количество питателни вещества калоричността на лешниците е твърде висока – около 680 ккал (2845 kJ)/100 г, превъзхождайки няколко пъти тази на хляба и осем пъти на млякото.

Поради високото съдържание на липиди лешниците са отличен източник за добиване на масло,

което е с изключително добри органолептични показатели и уникални профилактични и лечебни свойства. Поради ниското съдържание на наситени мастни киселини и особено високо на мононенаситената олеинова (омега-9) киселина то е ефективно средство срещу проблеми в сърдечносъдовата система.

Съществуват данни, че при редовната му консумация се намалява с 50% рискът от възникване на такива. По количеството на протеини лешниковото масло не отстъпва на месото, а по съдържание на витамини и минерали превъзхожда повечето растителни масла. Особено високо е количеството на безценния за човешкия организъм витамин Е (47-54 мг/100 г). Маслото е богат източник на фитостероли, които поради структурното си сходство с холестерола имат уникалната способност да понижават неговото съдържание в човешкия организъм.

При печенето съдържанието на витамин Е се намалява с 10%, а на фитостеролите – с около 14%. В лешниковото масло се съдържа и сквален (20-50 мг/100 г) – ненаситен въглеводород, който има уникалната способност да насища тъканите на човешкия организъм с кислород.

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



клетките, предпазвайки ги от стареене и преждевременна гибел. Благодарение на високото съдържание на антиоксиданти лешниците се характеризират с изключително висока стойност на показателя Общ антиоксидантен капацитет (*Total Antioxidant*

собстват за подобряване на чревния транзит, а разтворимите съдействат за детоксикацията на организма и за превенцията срещу сърдечносъдови проблеми, рак на дебелото черво и диабет тип 2. Описаните ефекти се постигат при дневна доза от 25 г фибри за жените и 38 г за мъжете.

В лешниците е открит и един мощен цитостатик – паклитаксел, който е ефективно профилактично средство срещу онкологични заболявания, тъй като блокира делението на раковите клетки.

Вкусните ядки са богати на редица ценни за човешкия организъм минерали –

калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, кобалт, фосфор, сяра, селен, флуор, хлор, йод и т.н. Особено високо е съдържанието на калий (717 мг/100 г), който заедно с натрия поддържа в изправност функциите на нервите

За родина на лешника се приемат земите на Мала Азия (днешна Турция), откъдето преди повече от пет хиляди години той се разпространява в Китай и Средиземноморието – из земите на съвременна Италия, Франция, Испания и Гърция. В началото на XIX век достига и до Новия свят. В древна Гърция лешникът бил символ на богатство и семейно благополучие. Магическата смес от стрити лешници и мед била ползвана от древногръцките атлети и воители като мощен допинг, повишаващ издръжливостта и доставящ на организма допълнителна сила. А при прибавянето и на сушени кайсии се получавал еликсир с чудотворно въздействие върху организма. В Римската империя, предвид способността им да зареждат човешкото тяло с енергия, плодовете на лешника също били на особена почит.

Целулитът е специфична за жените промяна в мастната тъкан, влизаща в състава на кожата, и тя започва да прилича на портокалова кора. Става въпрос не само за козметичен недостатък, а за заболяване, чието лечение изисква сериозен подход.

На първо място не се препоръчва пълен отказ от употребата на мазнини. Растителните масла например са необходими за поддържане на еластичността на кожата, а аминокиселините в рибеното масло помагат за разрушаване на „лошите“ мазнини.

Придържайте се към диета, в която влизат пресни и сурови плодове и зеленчуци. Много полезни са протеините в ядките, семената и соята. Появата на целулит възпрепятстват зелените салати и зелето, пълнозърнестият хляб, рибата и морските деликатеси.

Избягвайте употребата на птици и червено месо, тежките мазнини. Вместо тях яжте риба. Птиците и червеното месо съдържат голямо количество изкуствени химикали и токсини. Ако все пак решите да включите в менюто си пиле, отстранете кожата и цялата мазнина.

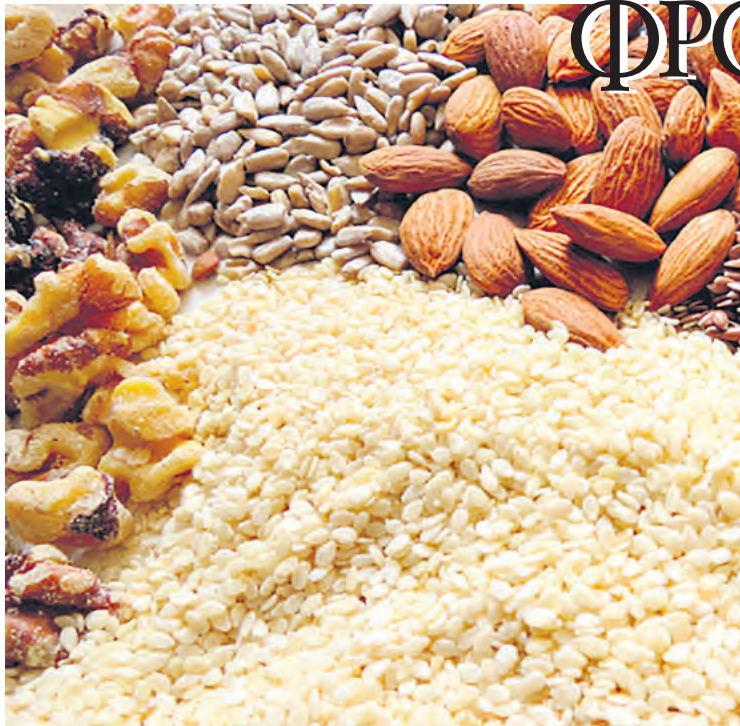
Намалете млечните продукти. Те пречат на извеждането на мазнините и токсините от лимфната система. Ограничете и употребата на въглехидрати, особено на рафиниран захар.

Специалистите съветват да се пият повече течности, най-вече вода – до два литра

на ден. Избягвайте алкохола, както и всякакъв вид газирани напитки, дори да са диетични. Разтворимото кафе дразни стомашно-чревния тракт и е помощник на целулита. СмлЯното кафе на зърна е напълно допустимо, а чаят е препоръчително да е зелен. Най-добре е да пиете чиста вода с малко количество сода. Не посягайте към коктейлите и храните с изкуствени добавки, оцветители и изкуствени подсладители. Те не са натурални, а токсични и се приемат от организма като чужди вещества. Затова се натрупват в местата, където се развива целулит.

Много полезни са лецитинът и витамин F. Това са основните антицелулитни средства. Дозировката, схемата на прием и комбинирането с другите храни трябва да се определят от лекар, защото всеки случай е индивидуален и трябва да се отчитат типът фигура, видът на мастните отлагания, начинът на живот, професионалното натоварване и много други фактори. Докторите съветват да се избягват самостоятелните експерименти, това няма да доведе до нищо добро, защото грешките може да имат обратен ефект. Например предозира-

БИТКАТА С ЦЕЛУЛИТА СЕ ВОДИ НА МНОГО ФРОНТОВЕ



нето с лецитин снижава кръвното налягане.

Главно условие, за да бъде успешно лечението на целулита, е комплексният подход.

При борбата срещу портокаловата кожа трябва да се съчетаят масажи, физиотерапевтични процедури, гимнастика, кремове срещу целулит и правилно хранене. Здравословният начин на живот само ще помогне. Най-ефективното съчетание е:

физиотерапевтичен антицелулитен комплекс с антицелулитни кремове, почистване на стомашно-чревния тракт и диета. Такова масирано настъпление по всички фронтове срещу целулита ще го накара да отстъпи и кожата постепенно ще се изглади.

Професионалният масаж на проблемните зони подобрява циркулацията на кръвта и активизира оттичането на лимфата от поразените участъци. В началните стадии на

появата на целулит много помага масажът, повишаващ еластичността на съединителната тъкан.

Когато взимате душ, препоръчително е със специална масажна четка да минавате по всички уязвими места с енергични кръгови движения. Ако правите редовно тази профилактика, целулитът дълго време ще стои настрана от вас.

Обездвижването е много добър приятел на портокаловата кожа. Колкото повече седите, толкова по-бързо ще се появи целулитът. На първо място той атакува местата, където е нарушена циркулацията на кръв и лимфа заради бездействието на мускулите. Затова е много важно да отделяте време за ежедневни физически упражнения. В битката с целулита включете и спорта. Особено ефикасно действат бягането, плуването и различните упражнения във вода, както и карането на велосипед. Всеки ден правете специална гимнастика, но ако целулитът вече се вижда с просто око, обърнете се към специалист за консултация. (ЖД)

84% ОТ МЪЖЕТЕ НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ НЯМАТ ПЪЛНОЦЕНЕН ПОЛОВ ЖИВОТ

Над 80 на сто от мъжете на средна възраст нямат пълноценен полов живот основно поради невъзможност да задържат достатъчно дълго време ерекцията. Проблемите на мъжкото здраве постоянно се задълбочават, особено през последното десетилетие, коментира тревожната статистика д-р Гюров, сексолог и фитотерапевт. Той казва: оплакванията, заради които пациенти се обръщат към мен и колеги, са много различни. Има съвсем незначителни, има и тежки, но последните за самочувствието и сексуалния тонус на мъжа винаги са сериозни. Нерядко причини за еректилната дисфункция са хормонален дисбаланс, дефицити на определени витамини или на някои микро- и макроелементи в организма. Като гарантирано добро, но и чисто природно решение на много от мъжките проблеми специалистът предлага продукта „МЕН-МАКС“, създаден като формула от световноизвестния акад. Хлеббаров, изцяло на билкова основа. Д-р Гюров констатира подобрене при своите пациенти още на втората седмица след започване на приема на екстракта. Течната формула (комбинация от Tribulus terrestris, Onopordum acanthium, Ocimum basilicum и Hypericum perforatum) се усвоява на 100% от организма и затова има бързо действие. Ефектът идва от стимулиране на производството на лутенизиращ хормон, който влияе



пряко върху производството на тестостерон, съответно до прилив на сила, удължаване на ерекцията и добра потентност. Двугодишно клинично проследяване на 2230 мъже на възраст от 27 до 59 години показва, че при 89% от тях след едномесечен прием на течната формула „МЕН-МАКС“ еректилната дисфункция е напълно излекувана. След три месеца качеството на спермата е възстановено до нива, позволяващи оплождане. Като допълнителни промени се наблюдава преобразуване на мастните запаси в мускулната маса. При пациенти с нарушена функционалност на простатата конкретните оплаквания започват да изчезват след около две седмици. Участниците в наблюдението декларират също, че се чувстват физически много по-издръжливи, с повече енергия и тонус, а продължителността на половите актове е нараснала чувствително.

Продуктите можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/manmax/> и <http://tonik.info/womanixin/> 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.)

ФИТОТЕРАПИЯ РЕГУЛИРА ХОРМОНАЛНИЯ БАЛАНС ПРИ ДАМИТЕ, УВЕЛИЧАВА ШАНСА ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

Има пет растения, чиято комбинация предлага идеална формула, наричана дамски еликсир. Тинктурата е извлек от турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник. Биопродуктът регулира хормоналния баланс, нормализира ритмичността на менструалния цикъл, **увеличава шансовете за забременяване, има лечебен ефект при възпаления на яйчниците и други възпалителни гинекологични проблеми**, намалява емоционалните амплитуди и състоянията на нервност, преживявани от повечето дами преди и по време на месечния цикъл, работи отлично срещу проблемите на менопаузата.

Туртата е растение, прилагано широко при маточни възпаления, кисти, кръвоизливи, както и при мастопатия и миома на матката.

Невенът има много силни бактерицидни свойства и се ползва срещу различни възпалителни гинекологични заболявания, бактериални инфекции,

стрептококи, стафилококи.

Белият равнец се справя отлично с проблема нередовна менструация, лечебен е при възпаления на яйчниците, **подобрява възможността за забременяване, резултатно се справя с досадното бяло течение**, действа за свиване на възелчетата от миомата, има силата и да ги стопи дори напълно. А дойде ли времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купичката неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топлинните и студени вълни.

Полският хвощ помага за нормалното функциониране на яйчниците и за поддържането на редовен менструален цикъл.

Билката петопръстник се използва също много успешно при миома на матката, действа при тумори, бяло течение, херпес зостер.

Биопродуктът, събрал силата на петте магически билки, носи името „УОМАНИКСИН“ и е вече достъпен и в България - в аптекната мрежа. Той има и чудесен разкрасителен ефект - освежава и чисти кожата, подобрява нейната регенерация и еластичност, подмладява.





Най-скъпият чайник в света струва 3 млн. долара

В Лондон представиха най-скъпия чайник в света. Неговата цена е зашеметяваща – 3 милиона долара. Суперлюксовата вещь е наречена Egoist и е създадена от ювелирите на италианската фирма Scavia. За неговата декорация са били използвани над 1,6 хиляди диаманта и 388 рубина. Рубинът в центъра на чайника е с тегло 6 карата, а капакът му украсява още един 20-каратов скъпоценен камък. Egoist е част от колекцията Chitra, която включва над 1700 уникални кухненски прибори и съдове. Сред тях е и сребърен чаен сер-

виз, който е бил собственост на дъщерята на Уинстън Чърчил, както и съдове от времето на китайската династия Сун, които били купени от крал Лудвиг XVIII през 1816 година.

До този момент за най-скъп в света беше смятан чайникът, продаден през 2007 г. на аукциона Sotheby's. Неговата цена беше 2 милиона долара. Става въпрос за порцеланов съд, който принадлежал на кралица Елизабет I. Той е бил направен в Китай и е поднесен като дар на коронованата особа. През 1603 г. тя го подарила на своя духовник.

Жена с брада стъпи на модния подиум

Жителката на британския град Слау постави световен рекорд, ставайки най-младата притежателка на брада. 24-годишната Харнаам Каур работи като модел, а дължината на брадата ѝ е 15 сантиметра. По думите ѝ, когато била ученичка, страдала от

подигравките на връстниците си, затова скубела растителността на лицето си, за да се отърве от комплексите. Днес обаче тя вече е в Книгата на рекордите на Гинес и е първата жена с брада, която превзема модния подиум в Лондон.

Манекенката дори публикува снимки, на които позира заедно с наградата. В текста към фотосите тя изразява надежда, че нейният пример ще вдъхнови други жени с подобен проблем и ще окаже върху тях позитивно влияние.



Дядо и внучка се записаха в един и същи колеж

82-годишният Рене Нейра от Тексас, САЩ, и неговата 18-годишна внучка Мелани Салазар станаха любимци на средствата за масова информация и социалните мрежи, след като постъпиха в един и същи колеж. В профила си в Twitter внучката пише, че

много се гордее с дядо си, защото ще учат заедно. Историята на Рене и Мелани силно заинтригува световните медии. За техния първи ден в колежа Пало Алто, където занятията започват на 27 август, писаха BuzzFeed, ABC News и Huffington Post.

Дядото и внучката вече са се сдобили и с покана да участват в телевизионното шоу Good Morning, America. Салазар ще изучава свободни изкуства, а Нейра – икономика. След колежа дядото е решил да постъпи в Тексаския университет.

Скейтбордист разви скорост от 144 км/ч

Американецът Кайл Уестър остави конкуренцията зад гърба си, след като счупи всички световни рекорди. При спускане от хълм той разви със скейтборда си скорост от 143,89 километра в час. Още не е ясно дали представителите на Книгата на рекордите на Гинес ще признаят постижението му. Официалният рекорд до момента е 129,94 км/ч. Той е поставен от канадеца Ербън през 2012 г.



Във Великобритания избраха котка на годината

Домашна любимка, наречена Тинк, заслужи титлата на Великобритания „Котка на 2106 година“. Причината за това отличие е, че тя спасила стопаните си по време на пожар. Церемонията по награждаването се състоя в хотел Savoy и беше организирана от благотворителната организация Cat's Protection.

Клер Хопкинс, стопанка на Тинк, живее в Шрусбъри. Една нощ заради късо съединение се запалва зданието, което е в съседство с къщата на семейството ѝ. Тинк скача върху жената и я събужда. След което заедно със съпруга си и двамата си синове Клер



Хопкинс напуска къщата и се спасява от огнения ад. Според нея, ако не е била котката, ситуацията е могла да има съвсем друг, далеч по-лош завършек. След произшествието от помощ се е нуждаела само Тинк, на която пожарникарите сложили миниатюрна кислородна маска.

Подобен случай има и в Швеция, където през 2015 г. котката Нале беше призната за герой на годината сред животните, защото събудила стопанина си, когато от включения да се зарежда мобилен телефон започнал да излиза дим.



ОТВЕЩО: „Отряд самоубийци“. Мит. Брада. Боил. Втък. Крина. Ски. Смрика. Торпила. Сто. Ведро. Кефал. „Рита“. „Реал“. Стоу (Мадлин). Пи. „Норич“. Екип. Па. Елена. Комат. Нан. Нома. Мач. Ме. Анеси. Аспен. От. Прополис. Ери. Риби. Тили (Дженифър). Кил. Дунавци. Карета. Горене. Метро. Ор (Робърт). Телетип. Маняни (Ана). Син. Линия. Дивеч. Име. Сяра. Мари (Пиер).

3			4		6			2
						9		5
9	7	4			1			
				3	4		7	
1								
				1			8	6
	9	8	3					
				6				
			8			2	5	4

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Новият президент на УЕФА променя форматите на европейските първенства

Избраният в средата на миналата седмица нов президент на УЕФА Александър Чеферин обеща, че европейското първенство през 2020 г. ще бъде единствено по вида си. Както „Животът днес“ писа преди няколко броя, шампионатът на Стария континент след 4 години ще се проведе в 13 страни. Роденият на 13 октомври 1967 г. словенец е най-младият на този пост в цялата история на организацията. Той наследява Мишел Platini, който бе освободен преди година заради обвинение във финансови злоупотреби.

Чеферин получи 42 гласа от всичките 55 членове на изпълкома. Между подкрепилите го е и президентът на българския футболен съюз Борислав Михайлов, който заедно с федерациите на Унгария и Румъния бе един от последните, присъединили се към лагера на победителя. Конкурентът на Чеферин бе 68-годишният холандец Михаел ван Праг, който остава вицепрезидент. Двамата се обединиха и около мнението, че промените във формата и разпределението на наградния фонд на Шампионската лига в полза на отборите от големите лиги не са пра-

вилни. Те гарантираха също, че ще се борят срещу всеки опит за отцепване и създаване на Суперлига.

След избора си словенецът заяви, че преразглеждането на реформите в Шампионската лига е приоритет. „Искам или не, трябва да решим този проблем и това ще бъде първото нещо, което ще направя“, каза той. По думите му големите клубове не искат да се отцепват и да създават нова лига, а са използвали това като коз, за да получат исканите реформи в най-силния клубен турнир. „Би било скучно да играеш в една затворена лига, а и това би означавало война с



УЕФА. УЕФА е много добра и много силна организация, но известно време беше без ръководител и мисля, че в известна степен това беше проблем при разрешаването на подобни въпроси“, сподели новият президент на УЕФА.

Чеферин прави първите си стъпки във футболната администрация през 2005 г., когато се присъединява към изпълнителния борд на един от най-успешните местни клубове по футбол – „Свеа Лесна“. По-късно същата година става член на изпълнителния комитет на аматьорския „Любляна лойърс“. През 2006 г. той започва да работи в елитния „Олимпия“ (Любляна), а пет години по-късно е избран за президент на словенската футболна федерация. Откакто той поема поста, популярността и зрителският интерес към местния футбол се увеличават.

48-годишният Чеферин, който от пет години е член на правната комисия на УЕФА, е обвиняван в това, че е „марионетка на Инфантино“ (бел. ред. - Джани Инфантино бе начело временно на УЕФА след освобождаването на Platini).

Роналдо продължава с рекордите



Голямата звезда на европейския и световния футбол Кристиано Роналдо продължава да подобрява рекордите в Шампионската лига. При победата на Реал Мадрид над Спортинг с 2:1 в първия кръг на груповата фаза португалецът изравни от фаул в 89-ата минута. По този начин трикратният носител на „Златната топка“ подобри постижението на Алесандро дел Пиеро. Кристиано вече има 12 попадения от фаулове в турнира, докато иконата на Ювентус е с 11. Челната тройка се допълва от Жуниньо Пернамбукано (10), който дълги години игра в Лион.

Голът беше и под № 50 за португалския

национал в групите на най-силния клубен турнир. По този начин Роналдо догони Лео Меси и Рууд ван Нистелрой, а лидер е Раул (53). В цялата над-

превара обаче Кристиано е реализатор № 1 със своите 93 точни изстрела, следван от Меси (86), Раул (71) и Ван Нистелрой (56).



Бонартос®
1178 mg филмирани таблетки ГЛЮКОЗАМИН

БОЛКА ПРИ ДВИЖЕНИЕ

БОЛКА ПРИ ПОКОЙ

СКОВАНОСТ

ПОДУТО КОЛЯНО

А 223/22 10.2015

● За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното

● Съдържа глюкозамин от естествен произход

Еcofarm

Исклучителен дистрибутор за България:
Екофарм ЕООД, Бул. Черни Врх 14, бл. 3,
1421 София, България

Емилиян ОНУФРИЕВ

След една трудна, но и щастлива година, условно изкарана „аматорски“ във В група, ЦСКА отново се завърна в родния футболен елит. Разбира се, клубът, донесъл толкова радост на феновете си през миналия сезон, не е този, който сега се подвизава в Първа лига, но в случая става дума за отделни понятия и усещания.

В основни линии по-голямата част от „Червена България“ каза думата си – по-добре отбор с името и цветовете на ЦСКА в елита, отколкото неясна съдба по пътя на оздравяването.

Така се стигна до сложната схема, при която един клуб купи друг, той пък трети, а в края всички дружно смениха името си. Присъствието на сериозен и доказал се бизнесмен като Гриша Ганчев даваше (и все още дава, разбира се) гаранция, че нещата на Армията вече няма да са както преди.

Близо два месеца след началото на новия шампионат обаче положението в клуба най-малкото не радва феновете.

Разбира се, новините за финансови трудности и катаклизми вече са в историята. Смениха ги анализите за спортно-техническото състояние на тима, което определено не е розово. А нищо не му пречи да е такова. Млад и перспективен състав от доказали се играчи. Нови и стари национали, привличане на най-доброто от Литекс, който миналия сезон щеше да е най-сериозният съперник на Лудогорец, ако не беше изваден от групата, както и безпрецедентно доверие от страна на послович-

Накъде тръгна ЦСКА?



но претенциозна публика като „червената“. Но... нещата скърцат.

Къде сбъркаха?

ЦСКА може би просто трябваше да прояви малко търпение и да продължи с екипа от миналия сезон. Със запазване на атмосферата и духа в съблекалнята, без да се къса връзката между играчи и фенове. С малко по-премерени и елегантни движения на новите шефове. Те пък са всички от Ловеч и дойдоха със самочувствието на мениджъри, които знаят как да направят един клуб печеливш.

Да, но както е модерно да се казва сега – Литекс не е ЦСКА!

Че нещата няма да са както преди, се разбра, когато напуснаха първите от миналогодишните герои. Ако някой твърди, че преди година ЦСКА не е имал отбор, който да се бори най-малкото за влизане в тройката, значи гледа на българския футбол по странен начин. Този състав нямаше как да се бори днес за титлата, но можеше постепенно да се надгражда. Вместо това сърцати и добри състезатели тръгнаха да си търсят късмета на друго място.

Така на Армията бе прекъснат един процес на постоянно развитие,

който няма как да не търпи временни провали.

На практика се оказа, че колкото по-добре един млад треньор си върши работата, толкова по-зле за него. Примерът е ясен – спечелената Купа на България и изиграният сезон, без да бъде допусната загуба, вдигнаха очакванията към Христо Янев, който откровено не получи шанс да покаже какво може и в професионалния футбол.

Вместо това ЦСКА можеше да акцентира върху нещата, които се случват около базата и чудесното й развитие след дълги години на мизерия. Да се похвали нарочно с успехите на школата или поне с доброто начало след мащабния рестарт. Покрай това трябваше да се наблегне на възвръщането на доверието – както сред собствените фенове, така и сред потенциалните спонсори.

На Армията обаче предпочетоха да допуснат старите грешки

– да влияят на треньора с трансферите, да направят изцяло нов отбор и най-тежката – да свалят доверието от Христо Янев и колегите му след едва първата загуба от пролетта на 2015 г. Дали е грешка или не идването на почти толкова неопитен, още повече и чуждестранен треньор, известен единствено с това, че е син на баща си, времето ще покаже. Към момента ЦСКА играе още по-незадоволително, въпреки че вече минаха доста дни, в

който Едуард Йорданеску най-малкото можеше да загатне за нещо ново и по-добро.

Както вече бе отбелязано – ръководителите от Литекс имат самочувствието да са успешни такива след четири титли, купи, пробиви в Европа и изграждане на самоиздържащ се от трансфери клуб. В София обаче нещата ще са доста различни заради фактора „фенове“. Да, те все още не са събличали треньор, не са и гонили такъв от тренировка. Но за първи път от много години в месеците около еуфорията на миналия сезон се почувстваха обединени не от резултатите на един отбор, а от възкресяване на тяхната кауза. Днес обаче са в деликатна ситуация.

Онзи клуб вече го няма, а част от тях преминаха в другия „червен“ лагер.

Тези, които останаха на Армията, чакат само едно – победи.

На практика новото ръководство на ЦСКА избра пътя на задължителните успехи, вместо да изчака още година или две в изграждането на Новия червен гранд. Проблемът е, че тези успехи не се задават на хоризонта, въпреки че на хартия съставът е стабилен. Постоянно идват нови играчи, а сигналите за освобождаването на ненужните герои няма да остане незабелязан.

И ако в следващите два-три кръга отборът не даде ясна заявка, че е безспорен за първата шестница, нервността може да завладее Борисовата градина и да не я пусне до последните кръгове на редовния сезон. Форматът пък много лесно може да остави „армейците“ без шанс за титлата, при положение че стартира шампионския плейоф с пасив от десетина точки от лидера (в момента са шест).

Така ще се окаже, че рискът е бил напълно неоправдан.

Много от легендарните футболни истории разказват за хора, които, въпреки че са били в трудни ситуации, са успявали да излязат от тях с помощта на волята, уменията, смелостта си и не на последно място с шанса, който са получили. Всичко това беше пред Христо Янев преди година и той се справи великолепно. Само дето шансът сега беше даден на друг и приказката беше прекъсната.

Историята показва, че вълшебни разказвачи не липсват, но заслугата да са такива не е само и единствено тяхна. В България футболното търпение е рядко срещано явление дори когато се отнася до хора с безспорни качества. Към Янев беше малко, остава да видим колко ще е към Йорданеску.

BGfootball.com

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 20 до 26 септември

3.95 ~~5.69~~ **31% НАМАЛЕНИЕ**

Краве сирене „Наборъ“ кг

6.29 ~~10.20~~ **38% НАМАЛЕНИЕ**

Свинска плешка без кост, кг от нашата витрина

5.79 ~~6.99~~ **17% НАМАЛЕНИЕ**

Мариновано печено пиле, бр не важи за T-MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово

0.65 ~~0.99~~ **34% НАМАЛЕНИЕ**

Бира „Brauperle Pils“ 4,5%, кен, 500 мл

4.99 ~~6.49~~ **23% НАМАЛЕНИЕ**

Бонбони „Raffaello“ 150 г

4.59 ~~6.29~~ **27% НАМАЛЕНИЕ**

Кафе „Nova Brasilia“ 450 г, Класик