



Трябва ли да  
влезем във  
Више-  
градската  
четворка

На стр. 4



Представяме ви  
проф. Лъчезар  
Гроздински,  
Водещ ангиолог

На стр. 21

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник Брой 35 (208), 27 септември - 3 октомври 2016 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Проф. инж. Румен Гузев,  
експерт по строителни конструкции:

## Панелните сгради изкарват над 100 години

Интервю на Галина Спасова на стр. 7

Какво би ни  
донесъл  
висшият  
пост в ООН

На стр. 6

Българчетата  
са отличници  
в... Германия

На стр. 8

Примирието  
в Сирия  
укрепва  
режима  
на Асад

На стр. 10

Събрания  
според закона  
решават  
проблеми  
в блоковете

На стр. 14

Четете регионалните  
приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

На стр. 15 – 18

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

Оказва се, че трябва да се  
движи много повече  
от препоръчаното  
от Световната здравна  
организация

На стр. 25



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

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

## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой –  
предложенията на

**ESOPHARM**

На стр. 17



## Губернаторът на Арканзас кани български компании да развиват бизнес в щата

Министърът на икономиката Божидар Лукарски се срещна с губернатора на Арканзас г-н Ейса Хътчинсън в края на посещението си в щата. Губернатор Хътчинсън прояви интерес към настоящото ни икономическо развитие и даде висока оценка на постигнатото от България като макроикономическа рамка, инвестици-

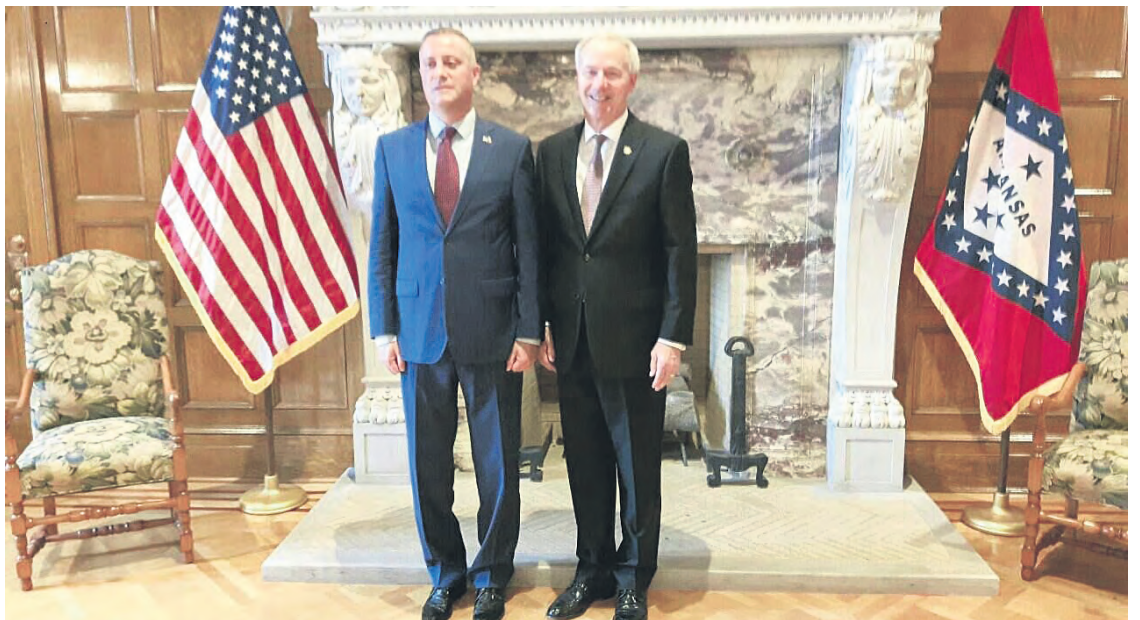
онна и бизнес среда, данъчен режим, ниски нива на безработицата. Той изрази желание да се реализира присъствие на български фирми в щата и готовността си да подкрепи осъществяването на конкретни проекти между компании от двете страни.

Представителите на администрацията на Арканзас информираха и за разкрива-

нето на Представителство на щата на територията на ЕС в Берлин, което ще подпомага развитието на конкретни инициативи със страните от общността. Изразено беше желание за установяване на контакти на

офиса и с българските институции и бизнес организации. В хода на разговорите относно развитието на потенциални търговски и инвестиционни проекти губернаторът прояви силен интерес към възможностите

за популяризиране на българско кисело мляко, млечни продукти и вина. Изрази готовност да подкрепи работата на енергийните компании от щата, които имат интерес за износ на втечен газ за Европа.



Помага на твоеето здраве!  
Вече знаеш.

Експертна информация на:  
**[www.credoweb.bg](http://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.**

## ЕБВР е готова да подкрепи плановете ни за газов хъб



„Европейската банка за възстановяване и развитие (ЕБВР) е готова да подкрепи плановете на България за създаване на регионален център за природен газ и ще осигури финансова подкрепа, ако проектът се окаже изгоден“, заяви президентът на банката Сума Чакрабати в интервю за агенция Ройтерс след посещението си в нашата страна.

Той посочи, че България е разположена добре географски, за да бъде регионален газов хъб, и предложи възможности за експертиза на банката при оформянето на проекта, който се подкрепя от Европейската комисия. Бихме искали да работим много добре с българската държава при опитите да определим кое ще сработи най-добре и същевременно ще успее да привлече чуждестранни инвеститори, сподели Чакра-

бати пред Ройтерс.

В момента България посреща нуждите си от природен газ с внос от Русия, но изгражда газови връзки със съседните страни като Румъния, Гърция, Сърбия и Турция, за да диверсифицира своите доставки. София планира проучване на възможностите за регионален газов център за 1,5 млрд. евро в черноморското пристанище Варна, който да съхранява и транспортира газ от Русия и Каспийския басейн до Югоизточна и Централна Европа.

„Ако проучването покаже, че проектът е жизнеспособен, ние, разбира се, ще бъдем заинтересовани, особено с оглед на нашия опит в тази област. Мисля, че след това ще бъдем много, много здраво заинтересовани“, подчерта шефът на ЕБВР.



## В епицентъра на медиите

## Изказването на руския депутат Пьотр Толстой

Цялото евроатлантическо фейсбук войнство вчера настърхна от думите на вече избрания депутат от „Единна Русия“ Пьотр Толстой, че Русия била изкупила половината крайбрежие на България, а след това щяла да изкупи и цялата страна. Не виждам какво толкова може да се коментира в репликата на един политически гамен. Уви, всяка политическа система ражда такива.

Въпросът обаче има и друга страна. България е в плен на управление, което е сведено до едно огромно его. Това его си въобразява, че е геополитически балансър, стратег и дипломатически гурю. А резултатът от този нарцисизъм всъщност е, че България изобщо не я бръснат. Нито руснаците, нито Европа.

**Александър Симов, „Дума“**

Мнението, изразено от новоизбрания руски депутат Толстой, е арогантно, категорично погрешно и по никакъв начин не допринася за развитието на двустранните отношения.

Смятам, че то не съпада с официалната руска позиция, и в този смисъл не намирам за необходимо да го коментирам.

Бих оценил, ако съответните официални руски институции намерят начин да се разграничат от него. Ако не го направят, това би означавало, че също като нас те смятат, че на мнението на въпросното лице не трябва да се обръща каквото и да било внимание. България не е и никога няма

да бъде за продан!

**Даниел Митов, Фейсбук**

Ей, товарищ, да ти припомним какво е казал великият ти прапрадядо. Ако знаеш български, ще го разбереш. На руски трудно ще го намериш, но да вземат да ти го преведат, може и от френски. Нали си бил кореспондент на агенция Франс прес? Та прапрадядо ти е казал на един българин: „А вашия народ... едни високи, свежи, красиви хора. Никога не ще ги забравя. И до днес аз не съм срещал такива хора“. Как ще ги купиш бе, товарищ? То след тази оферта за покупката трудно ще ги погледнеш в очите.

**Калина Петрова, fakti.bg**

Става дума за редови великодържавен негодник, носител на най-отблъскващите качества на руския имперски чиновник - подмазване на силни, наглост и унижение към слабия - България му се прищяло да изкупува... „Крым наш“ е не само лозунг на Путиновата имперска пропаганда, но и оргазъм на имперското простолудие. „Природа отдыхает“, отговорил Лев Толстой на въпроса защо децата му са посредствени личности, чиито качества по нищо не напомнят гения на баща им. Що се отнася до далечния му родственик Пьотр - природата очевидно напълно е заспала.

**Огнян Минчев, Фейсбук**

Пьотр Толстой е част от пропагандната машина. Трябва да му благода-

рим, че изважда на показ част от начина на мислене и мирогледа на кръгове от управляващия елит. Лицето Толстой не е важно, но зад него има политика и тук е проблемът. Този тип политическо хулиганство, типичен за Жириновски, присъства там. Нищо ново не е казал. Той казва това, което ние премълчаваме - че България за тези години не си е извоювала респект в Русия. Толстой откря една истина, която тук не искаме да видим - че в Москва редица политици гледат на купуването на имоти в България като геополитика и срещу това ние нямаме защита, подценяваме опасността, подценяваме рисковете.

**Илиян Василев, БНР**

Спомнете си, ако имате памет, инициативите на българското министерство на културата, което довлече ансамбли, матрьошки, заслужили артисти и друга руска смет за седмицата на руската култура, която заседна в гърлото на българина като крив кокал.

И за да не измъчвате много паметта си, пред вас днес са кандидатите за президент на България Ивайло Калфин и Румен Радев - и двамата мехлем за душата на московския самодържец.

Който и да е от тях е вече готов да организира нови седмици на руската култура, заслужили артисти да ви пеят до премалвяване „Катюша“, да сипят цветя на паметника МОЧА и да ви докарат още 500 хиляди „туристи“!

**Николай Флоров, kafene.net**

Думите на Пьотр Толстой значат едно. „Ние ще си правим каквото искаме, ЕС трябва да се съобразява докъде се простират пипалата ни, а България си е наша, не я мислете.“ Типично за руската външна политика, поне на Балканите, от Екатеринбургските войни насам.

**Стоян Николов - Торлака, bivoli.bg**

Но дали самите думи на Толстой са пряка заплаха за националната сигурност? Едва ли. По-скоро са заплаха за добрия вкус. Това обаче изобщо не означава, че не сме свидетели на опити за пряка и груба намеса във вътрешните работи на България - като започнем от съмнителни икономически схеми, минем през директно прокаране на удобно за чужда страна законодателство, та стигнем до провокиране на безредици и смут.

**Иван Бедров, clubz.bg**

Явно на нас гледат като на държава, лишена от всякакъв суверенитет, и това е дало смелост на руския политик, който освен всичко не е ограничен в изказа си от наличието на някаква политическа култура, ако и да е родственик на великия Лев Николаевич Толстой. Но очевидно по подобен начин изглеждаме в очите и на другите Велики сили, колкото и да се бием по гърдите колко важни и ценни партньори сме ние като държава.

**Страхил Делийски, „Стандарт“**

## ПОСОКИ

## Без неизвестни



**Петър ГАЛЕВ**

Германия, август 2016 г. Магистралата между Франкфурт и Фрайбург. Три платна в посока плюс аварийни. Няма ограничение, но на места има знаци за максимално разрешена скорост, нищо че пътят е широк и без драскотина. Движа се в участък, в който знакът сочи 110 км. Нарочно се престолявам в най-лявата скоростна лента и заковавам стрелката на 110. Минавам доста километри така. Зад мен (малък опел, 80 к.с.) са наредени мощни мерцедеси, ауди, BMW, джипове. И нито едно просветване с фаровете, още по-малко клаксон или заплашително смалвяване на дистанцията. Дори когато ограничението отпада, за известно време оставам в тази лента и се движа със същата скорост. Отново никаква агресия от колите зад мен. Когато минавам вдясно, повечето дръпват бързо напред. България, септември 2016 г. Магистралата София - Бургас. Две платна в посока плюс аварийните. Валидно е обичайното ограничение от 140 км/ч. Между впрочем най-високото в Европа, като се изключи Германия. Пътят като цяло е добър, но не е като немския. А и през няколко десетки километра има ремонти и преминаване в насрещното. Движа се в участък без ограничения със 140 в лявата лента. След броени секунди ме застига нелуксозна, но очевидно мощна кола, която започва да мига. Не се отдръпвам. Не е полиция или спешна помощ, няма лампа и сирена, аз карам с максимално разрешената скорост. Следва опасно приближаване и рисково задминаване, по-скоро заобикаляне отдясно. Придружено със съответните еднозначни жестове на ръцете на младежите вътре. След това отново фарове и клаксони... Десетки ме надминават с не мога да си представя каква скорост. Какво има да се чудим, че гинем по пътищата като мухи... А само с някакви си камери това може да спре...

## СТОП КАДЪР



След като парламентът гласува да върнем 1,2 млрд. лв. за двата реактора на спрения проект АЕЦ „Белене“, Bulgaria Analytica организира в София Международна кръгла маса „Геополитически и енергийни дилеми пред Югоизточна Европа и Черноморския байсейн“, с модератори Алекс Алексиев и Илиян Василев и видни анализатори и експерти от САЩ, Русия, Балканския регион и България



# Имаме ли интерес да се присъединим към Вишеградската четворка



**Даниел Смилов,**  
Център за либерални стратегии

## Някои елементи в тяхната позиция не са ни изгодни

Напоследък наистина Вишеградската четворка се наложи като алтернатива на политиката на германския канцлер Ангела Меркел по отношение на бежанците. Но аз я възприемам не толкова като реалистична алтернатива, а по-скоро като израз на недоволството от някои аспекти на политиката на Меркел. Защото няма универсален модел, който Вишеградците предлагат. Затова виждам в тях по-скоро гласа на тези, които оспорват някои аспекти на политиката на германския канцлер и не толкова като завършен алтернативен модел. Същото е и по отношение на българската позиция. Нашето правителство правилно не се идентифицира с

Вишеградската четворка, защото има някои ключови за нас елементи в тяхната позиция, които не са ни изгодни. От една страна, ако възприемем твърд курс по отношение на Турция, би трябвало да забравим и за споразумението между ЕС и Турция. А това споразумение, колкото и да не е работещо, дори без формално все още да е влязло в сила, ограничи бежанския натиск върху България през миналата година. Затова в наш интерес е да търсим цялостно общоевропейско споразумение и решение. Това е един аспект, по който се разминаваме с Вишеградската четворка. Другият е по отношение на солидарността. Този бежански натиск, както и да го ограничава-

ме, той няма да спре в обозримо бъдеще. Има държави, които вече са приели голям брой бежанци – това са Гърция, Италия, морският достъп до бреговете на Европа няма как да бъде изцяло прекратен. Затова има разум в това един контролиран поток от бежанци да бъде приеман в рамките на Европа, но по солидарна формула, да не се струпват бежанците на едно или две места и да не се образуват концентрирани общности. Те трябва да бъдат разселвани из всичките страни членки. Като гранична държава с Турция такъв подход е от наш интерес, но е нещо, което Вишеградската четворка не оценява към момента.



**Стойчо Стойчев,** политолог

## Добре е да се консолидираме с тези държави

Вишеградската четворка отстоява специфично ясен източноевропейски интерес на страните от този регион, членуващи в Европейския съюз. В социално-икономически и политически контекст тези страни са много по-близки до България, отколкото страни като Германия и Франция например. Затова може би е добре страната ни да се консолидира с тази група държави, отколкото да търси съюз само с държавите от Западна Европа. Ако се абстрахираме само от мигрантската криза, в бъдеще, по въпроси, които ще трябва да изграждат подобен тип коалиции, за да се прокара едно или

друго решение в ЕС, страната ни би имала много повече полза да бъде в групата на Вишеградските страни, отколкото в някоя друга група. Дали нарастващата политическа активност на страните от четворката може да се обясни с грешки в политиката на канцлера Меркел, такава оценка могат да дадат германските граждани и те го показват на изборите там. В Източна Европа тази политика не среща пък съвсем никаква подкрепа. Държавите от Вишеградската четворка, а като гледам и сред преобладаващото обществено мнение в България, са по-рестриктивно настроени спрямо

мигрантите. В нашите държави се подкрепя политика не на отворени, а на затворени врати. Смятам, че тези страни са консолидирани и по други въпроси. Тази група е основана неслучайно и за да защитава специфично източноевропейския интерес в ЕС. Но не мога да кажа, че политическата й тежест нараства, по-точно е да се каже, че консолидацията й се втвърдява. Страните във Вишеградската четворка станаха по-единни и по-обединени и оттук всяко общо действие е много по-решително в контекста на проблемите, които обсъждаме в Европейския съюз.



**Акад. Георги Марков,** историк

## Това е начин да излезем от подчиненото положение

Моето мнение, е, че политическата тежест на Вишеградската четворка не само нараства, но и може да увеличи броя на страните в нея. Бившите социалистически държави, които членуват в ЕС, са в подчинено положение. В общността има и големи държави, има и малки държави. Но има и страни от бившия Източен блок и западни държави. Спрямо втората група ние сме в подчинено положение. Отговорът на въпро-

са би могъл да се търси и в историческите традиции. Да не забравяме, че през 1956 година унгарците се изправиха срещу съветските танкове от Варшавския договор. Сега те са в НАТО, те са в ЕС, но казват, че е важен преди всичко техният национален интерес. В това отношение трябва да следваме техния пример. Българите често вдигаме ръце и казваме, че сме малка държава. Но нима Унгария е голяма държава?! Тя

е с население от 10 милиона. Това е една средноевропейска държава, която обаче може да отстоява националния си интерес. Българската традиция за съжаление е на държава със сателитна политика. Този тип политика е по-лесна. Ние казваме „да“, независимо дали това е добре и в наш национален интерес.



# ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ  
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

## Масово се подготвят хора с дипломи, а не със знания

Доц. д-р Драгомир БОЯДЖИЕВ

**За съжаление в днешно време интересите и изискванията на бизнеса към вече завършващите висше образование силно се разминават със способностите и очакванията на абсолвентите. От една страна, работодателите са в пълното си право да търсят хора, които максимално бързо могат да влязат в трудовия процес и да бъдат полезни на работно си място. От друга страна, повечето знания, които се получават във висшето образование, са базови, като, разбира се, има и изключения.**

Тоест, след като вземат диплома, обикновено на младите хора е нужно допълнително обучение и въвеждане в спецификата на работата на фирмата. Естествено проблемът е комплексен и понякога се корени и в самите студенти. Много от тях започват работа, за да се издържат още по време на следването. В това няма нищо лошо, стига да си поставят правилно приоритетите. Не да хвърлят всичките си усилия и мисъл в работата и между другото да се явяват на някой и друг изпит, а на първо място да поставят образованието си и след това работата.

**През последните години образованието се измести назад в приоритетите на младите хора.**

За съжаление и самите висши учебни заведения до голяма степен носят отговорността за тази негативна тенденция - масово се подготвят хора с дипломи, а не със знания. Причината за това е порочната система - парите да следват студента. Така за университета е важно да има повече студенти и те да продължават образованието си, за да получава субсидии за всеки един от тях. Когато няма цедка във висшето образование, от това страда икономиката. Лошото е, че продължаваме да следваме една много грешна сентенция: Учи, мама, за да не работиш! Висшето образование се превърна в нещо, което много хора мис-

лят, че могат да си позволят, независимо дали искат да учат, дали могат.

Ние се шегуваме с колежите в университета, че сигурно хората, които ще метат утре улицата, ще са с висше образование. Моето мнение е, че за да се подобри системата, пирамидата трябва да се обърне. Университетът трябва да се радва, когато освобождава тези, които не искат да учат, защото той помага на икономиката на страната, като гони некадърните. Сега става така, че носим некадърните на ръце. Бил съм на специализация в Австрия, трябва да ви кажа, че катедрата им беше 15 души, а студентите - 10. Малко, но мотивирани да работят, така се развиват талантите. Затова София не е Виена!

**Освен това много малко мениджъри работят с университетите,**

за да обяснят на бъдещите завършващи от какви специализации се нуждае съответният бранш, какви ще бъдат изискванията на бизнеса, какво ще може да им предложи и т.н. Също така липсва и културата на обучение и въвеждане в работата на стажантите. Когато едно време за първи път постъпих на стаж в едно министерство, два дни си седях на едно бюро и никой не ми обърна внимание - дори да ми покаже тоалетната или столовата, където да обядвам. Правилното управление на стажантските програми



Доц. Бояджиев е основател на една от първите компании, занимаващи се с човешки ресурси у нас, DB Interconsult-Management & Human Resource Consulting, преподавател е в УНСС, чел е лекции в Нов български университет и в СУ „Св. Климент Охридски“. Автор е на повече от 100 публикации в областта на управлението на човешките ресурси.

изисква да бъде назначен ментор, който да въведе стажанта в процеса на работа, да го ориентира в обстановката и да му помогне в реализацията на поставените му задачи. Тук искам да обърна внимание на нещо много важно.

**Стажантите не са разносвачи на кафе или архивисти,**

които да подредят отдавна натрупани документи в определени папки. Целта им е да научат нещо и за да бъдат полезни, те трябва да получават конкретни значими задачи в работния процес, разбира се, в рамките на възможностите им. Само така стажантите ще бъдат стимулирани да работят и двете страни ще са си взаимно полезни. Също така, постъпвайки на стаж и/или на работа, начинаещият, който е без съответните специфични знания и опит за позицията, не бива да очаква заплата от 1500 лева и нагоре още от самото начало. Оправданията за високите му очаквания - защото плаща наем, защото ходи на работа с кола и т.н., не касаят работодателя.

**Бизнесът плаща за това, което можеш да дадеш.**



Много често сме си говорили на тази тема с моите студенти и бързо успявам да ги убедя, че трудът им в началото на работата не може да се остойности за толкова висока заплата. Нещо повече, ще споделя едно еретично мнение по въпроса трябва ли да бъдат платени стажовете на студентите. Да, трябва да бъдат платени, но от стажантите. В крайна сметка те учат и „купуват“ знания и опит. Колеги преподаватели по право ми споделят, че малко са канторите, които искат да вземат на стаж студент по право. Това е естествено, защото всяка кантора крие своето ноу-хау и начин на работа. Ето защо най-често пращат студентите по право на стаж в някоя държавна институция, където са задължени да ги приемат. Разбира се, трудно е младите хора да отделят пари за стаж и това не е приета практика, но и не бива младите хора да са с нагласата, че стажът задължително трябва да бъде платен. Ако си полезен на работния процес, съвестният работодател ще намери начин да те възнагради за усилията, макар и минимално.

За да стане по-тясна връзката между изискванията на бизнеса и образованието във вузовете,

**работодателите трябва да определят какво трябва да се учи в университетите.**

В крайна сметка ние сме пазарна икономика и държавата няма място в определянето на специалностите. Това си го говорим от много години с колеги, но така и не се случва, защото е много трудно. Ще ви дам един пример - от години в дружеството, което ръководя, се занимаваме с професионална ориентация, като насочваме младите хора какво да учат и какво да работят. Когато дойде млад човек и консултантът го попита защо реши да учиш една или друга специалност, той отговаря - защото е модерно. Винаги съветваме младите хора да не се влияят от подобни временни тенденции. Има определени критерии, по които човек трябва да си избира образованието. От друга страна, бизнесът не е достатъчно активен в популяризацията на конкретни професии, необходими в дадения бранш. Липсва и комуникацията с университетите. Причината за това е много проста - работодателите са доста заети хора и голяма част от тях не съумяват да отделят време и за това в борбата си за оцеляване.

В заключение искам да кажа, че

**трудовият пазар в България като цяло се промени много през последните 25 години**

и има още много какво да се променя. От една страна - промениха се механизмите на взаимодействие по повод на търсене и предлагане на работа: от централизирана система за разпределение на завършващите училище или университет къде да работят до сегашния свободен избор на всяка личност в това направление. Промени се съществено и инструментариумът за търсене и намиране на работа. В практиката в България влязоха различни тестове, системата на интервюта и редица техники за разпознаване на професионалните характеристики на кандидата за съответната позиция.

**Работодателите вече много по-лесно могат да намерят точния човек за дадена позиция.**

За това могат да им помогнат специалисти по човешки ресурси, става въпрос за консултанти. Винаги обяснявам тяхната роля с пирамидата посредници на пазара на труда. На първото ниво са трудовите борси, където безработният отива, попълват се определени документи, плаща определена сума и борсата се задължава да му търси работа. На второ ниво е Агенцията за професионален подбор, която работи по заявка на работодател, на върха на пирамидата са консултантите, които могат да помогнат на работодателя в повече полета на управлението на човешките ресурси - например набиране и подбор на персонал, мотивация, обучение, управление на талантите и т.н. Подобни консултантски услуги са много нужни на работодателите, за да са сигурни, че професионално протичат процесите с управлението на техния персонал и са показател за кандидатстващите за дадена позиция хора, които остават с ясната мисъл, че минават през професионален тест и проверка.

*Наскоро безработен млад човек ми сподели например, че е останал с много лошо впечатление, след като бил поканен на интервю за работа, на което работодателят му задал следния въпрос още в началото на разговора: „Кажете сега за какво да си говорим“. Не обвинявам работодателя за липсата на знания как се прави подбор на персонал, а за това, че не е потърсил професионален консултант или екип, който да извърши тази услуга.*



# Какво ще спечелим, ако българин покори върха на ООН



**Улисани в дискусии и конспиративни теории около нашата кандидатура за генерален секретар на ООН, забравихме въпроса какви ще бъдат конкретните ползи за страната ни, ако българин, без значение как се казва, поеме глобалния и наднационален пост. С този въпрос се обърнахме към един от най-добрите анализатори в родната дипломатия – Илиян Василев.**

**А**ко българин стане генерален секретар на ООН, ползите ще бъдат многоизмерни. Първо, разбира се, от гледна точка на международния престиж на страната. Не трябва да забравяме, че така България ще излезе от едно състояние на изолираност в дългите години след 9 септември 1944 г. Още през 1989-а ние успяхме да изпратим в системата на организацията на ООН неговлям брой български представители. Те обаче не бяха толкова представителни от гледна точка на идеи, на поколения, на квалификация, докато сега имаме възможност действително да направим доста голям пробив.

Генералният секретар на ООН е участник в глобална политика на най-високо равнище, на каквото България много рядко

участва. Подобно ниво, и то частично, сме реализирали по време на мандата си в Съвета за сигурност. Вероятно много малка част е осъществена по линия на Еврокомисията или на други позиции, които българите през времето са заемали.

Но толкова високо равнище означава, че у нас ще може да се издигне качеството на информираност. Заедно с генералния секретар естествено ще се отворят позиции и за други българи. Вероятно ще се отдаде възможност наши дипломати и неправителствени организации, изобщо на повече български граждани, работещи в международни или български организации, да реализират по-активно участие по линия както на програми на ООН, така и на други, свързани с тях. В този смисъл те могат да си заработят така наре-

ченото глобално CV, което да им позволи по-нататък да работят и на други места.

Съвсем наскоро примерно кандидат на Словения стана президент на УЕФА. Има много такива организации. Зад всяка една такава позиция стои доста изчистен от политически и други драми процес на определяне и изди-

какво България вече е успяла да направи.

В този смисъл аз много се надявам, че във вътрешен план един такъв успех, колкото и да е на този етап условен, би могъл най-накрая да ни накара да започнем да мислим прагматично. Да оценяваме шансовете предварително и да реализираме печеливши кампании, кандидатури,

като оттук нататък България влиза в друга лига.

Самият факт, че бихме имали генерален секретар, няма да промени нищо във вътрешен план, ако ние не си свършим домашната работа. Нито ще доведе до повече инвестиции, нито ще доведе до реформи, нито до подобряване благосъстоянието и по-голяма сигурност.

Всички тези неща са домашното на българския избирател, на българския гражданин, на българските партии и елит.

Факт е, че изборът на един генерален секретар е процес на селекция. Той не е функция на способността на отделните страни да генерират подкрепа, а на мрежите, които двамата кандидати могат да мобилизират. Това са мрежи примерно в рамките на Европейската комисия, на партията на Европейските социалисти, на Европейската народна партия, на други мрежи. Примерно не е никаква тайна, че госпожа Бокова мобилизира максимално ресурса, който успя да генерира около позициите си на генерален директор на ЮНЕСКО.

*Изобщо това е игра, която е „наднационална топка“ или равнище. Тоест позицията на генерален секретар на ООН сама по себе си не отваря врати, но тя е предпоставка да се реализират добри стратегии.*



гане на кандидатурата и защитата ѝ. И това предполага възможност ние да лансираме такива кандидатури.

Самият факт, че Жан-Клод Юнкер направи, и то в адреса си и след него, толкова силно послание по отношение на Кристилина Георгиева, а и другият факт, че имаме генерален секретар на ЮНЕСКО, достатъчно добре говори за това,

да имаме вътрешна консолидация. Това не го виждам към момента.

Позитивната възможност не би се реализирала, ако отново се затворим във вътрешния си политически процес и забравим за възможностите, които тази позиция разкрива.

Много се надявам вътрешният процес на издигане на подобни кандидатури да се нормализира, тъй

## Иде ли краят на минималните заплати

Христо НИКОЛОВ

**През последните години всяка есен възникват спорове за определянето на минималните осигурителни прагове по браншове. От едната страна на барикадата са синдикатите, които настояват за все по-високи прагове, смятайки, че по този начин осигуряват цялостно повишаването на заплатите в страната. Работодателските организации, съвместно с които тези прагове трябва да бъдат договорени, винаги са се дърпали от идеята, изтъквайки други аргументи.**

Тази есен обаче се случи нещо безпрецедентно – четирите най-големи работодателски организации:

Българската стопанска камара, Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България, Българската търговско-промишлена палата и Асоциацията на индустриалния капитал в България, се оттеглиха от преговорите, настоявайки минималните осигурителни доходи въобще да бъдат премахнати от практиката. За целта парламентът трябва да промени Кодекса за социално осигуряване.

Аргументите на бизнеса са доста. Единият е, че по принцип тази административна намеса в пазара на труда е антипазарна мярка. Работодателите изтъкват, че много често в годините се е случвало под натиска на мощни предприятия в един бранш осигурителните прагове да се вдигнат, но това довежда други по-слаби предприятия от същия бранш почти до прага на фалита или поне до съкращаване на работни места. Обикновено на този аргумент синдикатите отвърщат с иронията, че не може да се нарече бизнесмен някой, който не може да осигури

поне минималните за даден бранш заплати.

Тъжната подробност обаче е, че България е силно разслоена и териториално и в някои региони 600 или 800 лева заплата, каквито могат да бъдат в столицата, са непосилни за плащане. Така че в крайна сметка праговете удрят преди всичко малките и средните предприятия.

Според самите синдикати минималните осигурителни прагове са „узаконеното равнище, на което се извършват осигурителните измами“. Те често повтарят това, което пък от своя страна служи като мотив на бизнеса да ги премахне. Проблемът е, че преди година с поправка в Наказателния кодекс осигурителните измами бяха криминализирани. Съществуването на минимални осигурителни доходи обаче практически нулира възможността за осъдителна присъда на който и да било работодател, тъй като е достатъчно той да осигурява работниците си на съответния праг, постигнат на браншово равнище. Оттам насетне никой не

може да го подведе под ефективна отговорност, ако плаща нещо над този праг, но не внася съответните осигуровки. С отпадането на праговете такава защитна граница фактически няма да има, а това предполага и намаляване на осигурителните измами. Кое то всъщност ще доведе до изсветляване на икономиката. Кой знае защо обаче синдикатите не отчитат този факт.

Каквито и да са аргументите, с бойкота от страна на работодателските организации сега държавата се изправя пред много неприятна ситуация. Ако няма консенсус праговете да се премахнат официално, законът позволява на социалния министър да направи няколко неща. Едното е да замрази праговете на настоящите им нива и за следващата година.

*Другото е да наложи по административен път увеличението им с някакъв среден процент. Кое то обаче ще стовари нови проблеми върху много браншове. При всички случаи сега държавата е на ход.*



- Как се строи днес, инж. Гуглев?

- Техническото ниво на строителство е значително по-ниско отпреди примерно 30 години – като строителни технологии и техническа квалификация на хората, които работят. Преди имаше урегулирана система за работа, изградени специалисти, производителността беше по-висока. Сега повечето от строителните фирми нямат интерес към иновации - те се стремят да ползват максимално ресурсите, най-вече евтиния човешки труд и почти не прилагат нови технологии. Сега обаче е по-високо нивото на довършителните работи, отделя се много внимание на външния вид. Навлязоха нови строителни материали и продукти, използват се и се създава впечатление за добро качество.

- Може ли да се каже кой тип строителство е най-надежден?

- Не. Всяка строителна технология има положителни и отрицателни страни и е важно да е изпълнена по техническите изисквания. Неуспехите се получават преди всичко от грешки при изпълнението, а не от самата технология. Напоследък се дискутира въпросът за едропанелното строителство – то беше социална поръчка за кратко време да бъдат построени жилища за хората, които трябваше да живеят в големите градове. По отношение на експлоатационните им качества тогава се отделяше много внимание на носещата способност, на устойчивостта. И тези сгради доказаха добро поведение при сеизмични въздействия. Там са налице дефекти при изпълнение на довършителните работи, в дограмата и по отношение на топло- и звукоизолацията; липсва достъпна среда за хора с увреждания. Независимо от това тези сгради могат да се използват над 100-150 години. При сегашния жизнен стандарт те все още са актуални за голяма част от населението, а за моралното им остаряване може да се говори едва след 20-30 години.

- И единствен избор е санирането.

- Да. Държавата все пак прозря, че след като изолационните свойства не съответстват на съвременните изисквания, трябва да финансира санирането. Но за да се извърши то, се изисква съставяне на технически паспорт. Минималният нормативен проектен експлоатационен срок на сградите по т.нар. индивидуално жилищно строителство е 50 години, за типовото, каквито са едропанелните сгради - 100 години. Но това не означава, че след изтичането на

# Няма неуязвими при земетресение сгради

● С проф. инж. Румен Гуглев разговаря Галина Спасова



Проф. д-р инж. Румен Гуглев е завършил Инженерно-строителния институт през 1974 г. След няколко години по разпределение в КИИП „Химпроект“ постъпва с конкурс в Научноизследователския строителен институт (НИСИ), където работи в продължение на 38 години. Бил е генерален директор и управител на института. Научната му специалност е „Строителни конструкции на сгради и съоръжения“. Въпреки че дълги години ръководи института, винаги е бил действащ специалист.

проектния експлоатационен срок сградите стават негодни, а че тогава задължително трябва да се извърши оценка на физическото и моралното остаряване и да се предприемат дейности по поддържането и реновацията.

- Накъдето и да се обърнеш, поддръжката е най-слабото място.

- Всички нормативни актове у нас нормират дейностите от инвестиционния процес до въвеждане на сградата в експлоатация. След това нормативните изисквания са много общи, необвързващи собственика и практически не се прилагат. Напоследък, след 2006 г., излезе наредба за техническа паспортизация на сградите. Това е първата стъпка към нормиране на задълженията на собствениците за поддържане и регламентирано извършване на евентуални реконструкции в съществуващите сгради. Паспортизацията е необходима, за да се установи фактическото състояние на сградата в момента на съставяне на паспорта и после всяка промяна да се отразява. Наредбата би имала значителен технически и социален ефект, ако успоредно с нея функционира национална информационна система за данните от паспортите и всяка администрация на различно ниво да може да следи за състоянието на всички сгради в страната. Така могат да се правят достоверни прогнози и оценки за риска за строежите в страната при земетресения, при бедствия и др. Но такава система не се изгради по обясними причини - тя би дала представа за състоянието на всички сгради и тогава отклоненията, злоупотребите много лесно ще бъдат установявани.

- Няма как да разбе-

рем, че в блока някой си събаря „еносеща“ стена.

- Съседите са бдителни обикновено. Но всеки, който предприема нещо, засягащо конструкцията, трябва да поиска от общината разрешение. А за да има разрешение, трябва да

Необходима е политика за бъдещето и целево финансиране на дейностите по изграждане на инженерно-технически кадри

има технически паспорт на сградата. Ако промените са без необходимите разрешения, това е незаконно и е наказуемо. Освен това в Закона за устройство на територията е посочено кои промени са допустими без разрешение за строеж и кои не са. Винаги трябва да има ако не разрешение, поне становище от строителен инженер със специалност конструкции, което се представя в общината. Тези изисквания вече се спазват, изключенията са единични.

- Кой тип строителство е по-устойчив на земетресение?

- Това природно въздействие не е изучено достатъчно. Затова стремим се да се направят сгради, които да могат да го понасят, без да се разрушават. Във всички случаи при земетресение с интензивност според прогнозните карти, заложили в национални нормативни актове, ще има разрушения. Целта на инженерите е те да бъдат по-малки и сградата да запази определена устойчи-

вост, за да може хората да я напуснат, а имуществото им да се запази. Никой не бива да мисли, че при земетресение няма да има повреди и разрушения. Така се проектират единствено сгради с висока степен на значимост, чието разрушаване може да предизвика несъразмерно големи щети за обществото. Що се отнася до жилищното и общественото строителство - разрушенията на всяка сграда зависят от характеристиките на земетресението, които не можем да прогнозираме. Но няма неуязвими сгради при земетресение. Популярно казано – при даден вид земетресения едни сгради ще се държат по-добре, а в други повредите ще са по-големи. Но ако се спазват техническите нормативни изисквания, смятам, че пораженията ще бъдат в границите на допустимото. Сега се влагат по-качествени материали. Например производството на бетон и армировка у нас е на добро ниво. Значителни разрушенията в сградите настъпват при грешки в проекта в частта конструкции, нерегламентирани промени в строителната конструкция, а не от локални неточности при изпълнението.

- Какви са бариерите пред конструктивните грешки?

- Няма бариери. Системата за контрол и наблюдение не работи в очаквания вид. Наема се конструктор и архитект и каквото предложат, проект, това се прави. Възложителят би трябвало да има техническо лице, което да оцени проекта. Най-интересното е, че стойността на проекта е нищожна част от стойността на целия строеж - 3-4%, въпреки това стремим се да направим големи икономии от инже-

нерния проект. Това е грешка, за която може да се каже - „скъп на триците, евтин на брашното“.

- Какво може да се направи за изтърбушените партерни етажи?

- В момента дейности по извършването на промени в съществуващите строежи са нормативно ясно регламентирани, но години наред се извършиха много нерегламентирани промени и реконструкции. Такива сгради са потенциално много по-уязвими при сеизмични въздействия, защото резервите в носещата способност са в значителна степен изконсумирани. За съжаление сме свидетели на много случаи на „реконструкции“ или на нови строежи, при които има самосрутване на самия строеж и/или намиращите се в съседство сгради. Какво може да се направи? Нищо, защото много от хората, дори строителните „специалисти“ не дооценяват риска. У нас 95-98% от жилищните сгради са частна собственост. Но в многофамилните сгради имуществената общност трябва да се самоуправлява. Има разпоредби, вменяващи грижата за тази имуществена общност, но хората още не са доосъзнали необходимостта.

- Сериозно се говори за недостига на инженери.

- Липсата на държавна политика в областта на приложните науки от материалното производство и в частност строителната наука е изключително тревожна. Отсъствието на такава основно засяга изграждането на висококвалифицирани специалисти. След студентството никой не обучава кадрите и те са „саморасляци“. Те бързо усвояват съвременните методи и компютърни технологии за изготвяне на проектите, без да влагат същинска инженерна мисъл и използване на добрите практики и тънкости на професията, но не сме далеч от времето, когато ще внасяме квалифицирани инженери. Необходима е политика за бъдещето и целево финансиране на дейностите по изграждане на инженерно-технически кадри. Строителните фирми все още не са осъзнали необходимостта от инвестиране в иновации. От друга страна – системата за контрол изключително куца. Фирмите за технически надзор не отговарят на обществените очаквания за осъществяване на ефективен технически надзор.





# Българчетата втори по успеваемост в Германия

Мила ХРИСТОФОРОВА

**Българските студенти се оказаха втори по успеваемост в Германия след австрийските си връстници. Става дума за процента млади хора, които успяват да завършат следването си в рамките на изисквания период, без да влачат изпити и да просрочват учебни години. Германия е известна като държава, която най-много реже студенти още в рамките на първите две години от следването им. Въпреки това 97 на сто от записаните да учат там българи завършват в нормалния срок.**

Всяка година по 1500 български младежи отиват да учат в Германия и още толкова – на Острова. Проблемът обаче е, че немската образователна система залага много силно на автономията на университетите. По тази причина за всяко висше училище се кандидатства отделно, въпреки че държавата оказва натиск този прием да стане централизиран. В момента има университети, за които се кандидатства през общ портал, и такива, за които документите се подават отделно. Затова и студентите изключително трудно отсяват онзи университет, който могат да открият като свой. В някои от случаите индивидуални изисквания имат дори отделните катедри, затова можеш да се окажеш неприет в даденото висше училище просто заради определено дребно изискване, на което не си обърнал внимание. Именно затова консултантите за образование у нас препоръчват да се търсят начини за кандидатстване чрез фирма.

**Почти същият брой кандидати от България заминават и за Великобритания въпреки Брекзита.**

Всъщност в близките две години няма да има корекции в условията по кандидатстване, така че и бакалаврите ни, приети по старите условия, и магистрите ще могат да се възполз-

ват от студентски заеми, чиито условия няма да бъдат променени. В момента броят на българите, които кандидатстват за магистратура в Обединеното кралство, е нараснал почти двойно спрямо миналата година, защото за първи път Островът пушна кредити за кандидат-магистри. Техният таван е 10 000 лири, което е и най-често срещаната такса в магистърските програми. Най-често българите, решили да пътуват за магистратура в Англия, избират бизнес, финанси и компютърни науки. Като цяло това са и едни от най-скъпите магистърски програми.

**Мнозина избират и варианти на психологията, а все по-често се появяват и специално създадени магистърски програми,**

които засягат проблемите на съвременния свят. Сред тях са например магистратурите, свързани с глобалното затопляне, както и курсовете, които са свързани с глобални социални проблеми – например бежанците. Цели университети вече предлагат магистратури на тема как да бъде овладяна бежанската криза, както и по какъв начин да интегрираме навлизашите в Европа чужденци, разказват образователните консултанти. Много са и магистърските програми по темите, свързани с пре-

## ● Холандия въведе науката за бежанците като основна специалност

одоляване на драмите с бедността или с това как да отговорим на изчерпването на природните ресурси.

**По-сложно обаче тази година ще се окаже вливането на студентите в университетите в Дания.**

За първи път страната, набедена от Шекспир за родина на Хамлет, започва да реже българските кандидатури. Една от причините за това е във факта, че за много от специалностите там вече се иска по-висок хорариум от завършени предмети. Най-често завишените изисквания са отправени към математиката, като на изискванията в момента могат да отговорят само българи, които са изкарали математически гимназии. Единствено при тях целият брой взети часове отговаря на искания хорариум от датските власти. Освен това Дания се оказва първата държава, която се опитва да свие приема в компютърни специалности на фона на раздутото кандидатстване по тях в останалите страни. Кой знае защо, единствено в Дания анализаторите посочват, че там приемът на студенти в компютърните специалности ще върви в посока надолу като брой кандидати.

**За сметка на това ще расте приемът на юристи, който в Англия се затяга.**

Логиката е, че в британските колежи все по-малко ще се изучава правото на Европейския съюз предвид Брекзита. Затова и студентите, които имат амбицията да учат международно право на Острова в следващите години, е по-добре да променят амбициите си и да се насочат към юридически специалности в други държави.

Един от вариантите е Холандия. От догодина таксата там ще бъде 2006 евро на година за студент, като страната отпуска кредити за кандидатите. Има вариант за четири вида грантове, като някои от тях остават невъзвращаеми. Единият е стойността на студентския кредит, която държавата отпуска след старта на първата учебна година. Кандидатите обаче трябва да помнят, че

**парите се дават едва след заплащането на първата такса, тоест те трябва да имат минимум 2000 евро,**

за да стартират подаването на документите си. След това сумата им се възстановява поетапно месец за месец, а на края на годината отново са получили цялата такса, който дължат за следващата година.

Освен това холандските власти отпускат и кредити по социални причини, като идеята е семейството да няма по-висок годишен доход от 30 хил. евро. Много голяма част от българските студенти отговарят на този критерий. Има и специален грант за транспортни разходи, който обаче обикновено се ползва най-рядко, защото значителна част от студентите се придвижват на велосипеди. Съществуват дори университети, които те питат можеш ли да караш колело в рамките на кандидатстването, защото толерират този начин на придвижване.

*Стартът на кандидатстудентската кампания за тази година започна от септември, като първи отварят врати за регистрация университетите в Англия. Още до 15 октомври те ще приключат с приемането на документи за университети като Оксфорд и Кеймбридж, както и за медицина. След това до 15 януари се приемат и кандидататурите за всички останали висши училища.*



# Китай преминава на електромобили



Електрическите автомобили са един от начините да бъдат намалени щетите върху природата и въздуха, нанесени от човека. Въпреки това те все още не са достатъчно разпространени. Причината не е само в цената, защото при повече желание и упоритост може да се намерят по-евтини електромобили. Основният проблем според специалистите е зареждането им, особено ако собствениците на съвременните возила не живеят в големите градове. Но и там станциите за зареждане са съвсем ограничен брой. И докато правителствата на много страни все още разсъждават как да облекчат живота на притежателите на електромобили, в Китай вече действат. Държавният комитет по развитието и реформите съобщи, че правителството на Поднебесната планира да ускори строителството на зарядни станции за

електромобили в жилищните райони. Тази стъпка ще позволи не само да се увеличи производството на щадящи природата коли, но и да се подтикнат клиентите да преминат на електромобили. Според плана зарядни станции ще се появят в най-големите градове на страната, а за да се случи това по-бързо, правителството се обвързва за помощ в строителството към енергийните компании.

През последните две години Китай решително напредва в обезпечаване на населението с автомобили на екологична енергия. Само през лятото на тази година са оборудвани около 81 хиляди зарядни станции, което е с две трети повече в сравнение с миналата година. Намеренията са в близко бъдеще да бъде създадена мрежа от зарядни станции, която ще може да обслужва пет милиона електроавтомобила.

# Патентоваха смартфон, работещ на две операционни системи

Южнокорейският технологичен гигант Samsung съвсем наскоро патентова смартфон, който може едновременно да работи на две операционни системи - Android и Windows. Те работят паралелно, затова ползвателят може да включва която иска от тях по всяко време. Според патента превключването от една операционна система на друга става в режим Dual Boot, като мобилното устройство може да разделя програмния прозорец на две части. Всяка от тях работи на отделна операционна система. С това обаче новостите не свършват. Осигурена е възможност за свободно преминаване в реално време от едната ОС към другата, както и взаимодействие между тях. Само с един жест файловете могат да се пренасят. Samsung предвижда за всяка операционна система отделни ядра на процесора.

Компанията планира да внедри изобретението в следващия модел на флагманския си смартфон Galaxy S8.



## „Присагиха“ ръце на... дрон

Японската компания Prodrone представи най-новата си разработка на изложението InterDrone, което се състоя съвсем наскоро в Лас Вегас. Прототипът на устройството може да лети до половин час и да развива скорост до 60 километра в час. Дронът е интересен не само с бързината, с която се движи, а и с други допълнителни възможности, които са му дали разработчиците. Най-голямата новост са двата манипулатора, всеки от които може да носи товар с тегло до десет килограма. Роботизирани „ръце“ са способни още да режат проводници, да въртят винтили, да дърпат лостове и много други. На видеото, придружаващо презентацията, са демонстрирани повечето му способности - дронът може да вдига столове, да мести съдове с вода, да се хваща за различни предмети.

От компанията не съобщават кога летателният апарат ще бъде пуснат в серийно производство. Но в това, че ще бъде полезен, никой не се съмнява.

# HP сключи най-голямата сделка в историята си

Американската HP Inc. подписа окончателен договор със Samsung Electronics за покупката на подразделението за производство на принтери. Южнокорейската компания ще се раздели с 1,05 милиарда долара. Сделката е най-голямата в цялата история на Hewlett-Packard. От компанията планират да я приключат в течение на 12 месеца след получаването на одобрение от страна на регулаторите. HP ще придобие и над 6500 патента от корейците, а също и няколко хиляди нови служители, сред които 1500 изследователи и инженери.

От американската компания заявиха, че това ще ѝ позволи да промени из основи копирната индустрия, в която от десетилетия



няма иновации. HP твърди, че копирните машини са сложни и остарели, с множество заменяеми части, изискващи неефективни споразумения за поддръжката им, а потребителите са недоволни от броя посещения, които са нужни, за да запазят машините в работещо състояние.

„Придобиването на бизнеса с производство на принтери от Samsung ще ни позволи да достигнем иновации в печата и да създадем съвършено нови възможности за бизнес с много по-голяма ефективност, безопасност и икономии за клиентите“, съобщи изпълнителният директор на HP Inc. Дион Уайслър.



# Европейските членки отлагат единството за 2017 г.

**Непосредствените реакции на лидерите на Европейския съюз след неформалната им среща на върха в средата на септември показват, че политическата конюнктура в страните им засега измества като приоритет необходимостта от единство пред предизвикателства като Брекзит, мигрантска и икономическа криза. В Братислава имаше и доволни, като българският премиер Бойко Борисов, и видимо недоволни – премиерите на Италия и на Унгария например.**

„Европейският модел е най-добрият за България – нито руският, нито турският, нито американският са по-добри!“

Това възторжено възклицание на Борисов дойде след новината, че колегите му държавни и правителствени ръководители са реагирали скоростно и единодушно на настояването му за 160 милиона евро помощ за охрана на границите ни от мигранти. И той си пожела опозицията на родна почва, ако не го похвали, поне да оцени факта, че се връща от Братислава с толкова пари за държавата. Не че фискалният ни резерв нямало да ни стигне да ги похарчим сами, но европейската солидарност била важна.

Охраната на границите и милионите за България обаче бяха единственото конкретно нещо, около което евролидерите се обединиха. Всичко останало бе отложено за март 2017 г., за когато бе обещана „нова визия“, която да направи европейската идея

отново атрактивна за европейците от всички страни членки.

Това на пръв поглед вбеси премиерите на Унгария и Италия – Виктор Орбан и Матео Ренци. Орбан нарече „саморазрушителен и наивен“ отказа на германската канцлерка Ангела Меркел да се наложи лимит за прием на мигранти в съюза. И Ренци възнегува по същата тема, но и заради липсата на конкретни решения в Братислава за икономическите предизвикателства. Той се зарече Рим да не се съобразява с бюджетните правила и да похарчи колкото е необходимо за справяне с мигрантската криза и с последствията от опустошителното земетресение през лятото.

„Не знам какво има предвид Меркел, когато говори за някакъв дух на Братислава, но ако продължава така, скоро ще си говорим за призрак на Европа“, заяви Ренци.

В. „Кориере дела sera“ обаче цитира източници от масата за преговори в бра-



тиславския замък, според които нито Орбан, нито Ренци са демонстрирали каквато и да било войнственост по време на срещата на върха. Това според тях доказвало, че двамата в момента са ангажирани само с вътрешна политика.

На Орбан му предстои референдум на 2 октомври – формално за мигрантските квоти, но фактически за отношенията му с евроинституциите и съответно с най-могъщата членка на ЕС – Германия.

Поредната ялова – както я представя Орбан, среща на върха би трябвало да налее вода в мелницата му и поне половината унгарци да си направят труда да отидат до урните и така да направят вота легитимен.

Ренци тепърва ще насрочва своя референдум – за

конституционните реформи в Италия. Очаква се той да се проведе през ноември или декември. Допитванията сега сочат резултат 50 на 50. А премиерът се е зарекъл да се оттегли от поста, ако не спечели.

Моторът на Европа – Германия и Франция, пък разбираемо не увеличава оборотите. Само два дни след Братислава ХДС на Меркел се провали за пети пореден път в регионални избори – този път в столицата Берлин, която има статут и на една от 16-те германски провинции. Най-лошият резултат на десницата там след Втората световна война е на път да я изхвърли от коалиционното управление на столицата. А популистката и крайнодясна „Алтернатива за Германия“ очаквано постигна двуцифрен

резултат и вече има представители в регионалните парламенти на 10 провинции.

Мрачната перспектива за федералните избори следващата есен бунди духовете сред баварските консерватори от ХСС, които са традиционен политически съюзник на ХДС. И изправена пред разрыв с Мюнхен, Меркел още не обявява дали иска да продължи да бъде канцлер. Несъмнено обаче вниманието ѝ ще е все по-концентрирано на вътрешната сцена, отколкото към Европа.

Във Франция пък едва ли някой се съмнява, че обещанията на Франсоа Оланд за „защита на европейските граждани“ няма как да го спасят от крах на президентските избори през април. И той още не е казал дали иска да продължава да е президент. Но за разлика от него и останалите европейски лидери фаворитката – крайнодясната националистка Марин льо Пен, вече е готова с визията си. „Отново е време за национални държави, ще отхвърлим игото на ЕС!“, декларира тя на старта на предизборната си кампания.

Състоянието на съюза прилича поразително на круиза на евролидерите по Дунав, докато бяха в Словакия. От една страна, всички бяха в една лодка, т.е. съзнаваха общите предизвикателства, но от друга – трябваше да правят обратен завои, за да не заседне корабът им в плитчините.

**Поредното договорено от САЩ и Русия примирие в Сирия и най-вече непълните му условия не е точната рецепта за прекратяване на гражданската война в близкоизточната държава, която бушува вече близо 6 години. Джон Кери и Сергей Лавров дадоха една седмица на умерените бунтовници да се разграничат от бившия фронт „Ан Нусра“ и да напуснат позициите на ислямистите. А радикалните шиитски групировки, които водят войната на Башар ал Асад, дори не бяха споменати в договорката.**

Причината САЩ и Русия да отложат с цяла седмица съвместната си военновъздушна инициатива срещу „Ислямска държава“ и Фронта за завоюване на Сирия, както бе преkrъстен „Ан Нусра“ при оттепването му от „Ал Кайда“, бе да се даде време на умерените бунтовници да се отделият от ислямистите. Това обаче спо-

## Примирието в Сирия води само до укрепване на режима?

ред базираната в Лондон Сирийска обсерватория за човешките права не може да стане.

От няколко месеца насам, малко след първите руски въздушни удари през ноември миналата година, опозицията постепенно губи всякаква подкрепа от Вашингтон. Прагматичното ѝ съюзяване с радикалните ислямисти сунити не се различава по нищо от съюза на Асад с ливанската групировка „Хизбула“ и подразделения на иранската Революционна гвардия – и двете смятани от Запада за шиитски терористични формирования.

Именно „Ан Нусра“ успя в началото на август да пробие блокадата на Алепо и да помогне на местното опозиционно население да си поеме глътка въздух. Сега 275 000 души още чакат там хуманитарни доставки, които Кери и Лавров обявиха едва ли не с фанфари, че са най-добрият резултат от споразумението им за

прекратяване на огъня.

Освен това, ако умерените опозиционери се отделят от „Ан Нусра“, това ще означава сигурна гибел на опозицията. Ислямистите ще бъдат унищожени от шиитските наемници на Асад и от съвместните бомбардировки на Русия и САЩ. Тогава бунтовниците ще са далеч по-лесна плячка за Асад.

Бунтовниците нямат доверие на чуждестранните сили и по други важни причини. Договорката на Москва и Вашингтон практически признава териториалните завоевания на режима от февруари досега. Не го и задължава да вдигне блокадите на бунтовнически селища, където без достатъчно храна, вода и медицински грижи страдат над 1 милион души. Не се предвиждат и санкции за блокиране на хуманитарни доставки.

Американската „грешка“, при която бяха избити десетки сирийски правителствени войници в Дейр аз

Зур, както и тази на сирийската авиация – с бомбардировката на Алепо, въпреки примирието, са доказателства, че САЩ и Русия продължават да не си вярват.

Сп. „Форин полиси“ съобщи за сериозни разногласия във Вашингтон – между Държавния департамент и Пентагона. Военният министър Ашън Картър бил изключително недоволен от Кери, защото не е предвидил никакъв механизъм за контрол на съвместните рейдове с Русия. А те са съвместни дотолкова, доколкото руснаци и американци си одобряват взаимно мишените, но не и практическото изпълнение.

Според Картър „грешките“ в такъв случай са гарантирани, а Москва губи безпрецедентно голям достъп до американска разузнавателна информация.



Точно на 6 октомври Сатиричният театър открива 60-ия си юбилеен сезон. И още за първия уикенд сатириците правят неочакван подарък на най-верните си зрители – четири спектакъла с обща цена от 15 лв. за трите дни в края на първата седмица - за датите 7, 8 и 9 октомври. Освен вечерните представления за големи в пакетната цена влиза и едно от детските дневни представления. Така зрителите ще могат да си подарят цял театрален уикенд заедно със своите семейства.

В неделя, на 9 октомври, на голямата сцена от 19:30 ч. Александра Сърчаджиева и Явор Борисов ще се събудят в едно легло в спектакъла „На другата сутрин“. Те ще открият – не без помощта на героинята на Нона Йотова, че пътят от случайната свалка до сватбата минава... през чаршафите. Макар да се занимава с темата за секса, това е едно

# САТИРАТА ОТКРИВА ЮБИЛЕЙНИЯ СИ СЕЗОН ПРЕЗ ОКТОМВРИ



Алекс Сърчаджиева и Явор Борисов в спектакъла „На другата сутрин“

заразително смешно представление за любовта – как да я открием, съхраним и изведем до щастлива развръзка.

А в съботната вечер на 8 октомври почитателите на сатирата ще имат възмож-

ност да се забавляват с класическата комедия на Бен Джонсън „Волпоне“. Героите на Георги Мамалев, Антон Радичев и Стефан Щерев - Чечо се оплитат в интриги заради алчност и сребролюбие. Според режисьора на

спектакъла проф. Здравко Митков, макар и писана преди повече от 400 години, тази комедия не е загубила нищо от блестящия си хумор и сатирична острота.

На същия 8 октомври през деня малчуганите ще могат

да видят „Новите дрехи на краля“. Това е адаптация на Евгений Шварц по приказки на Андерсен – принцесата се влюбва в свинаря – нещо недопустимо според кралския етикет. В крайна сметка любовта се оказва по-силна от фалшивите правила за добро поведение. В тази цветна приказка с щастлив край всеки от зрителите на възраст от 4 до 94 години ще намери по нещо за себе си. Предишния ден, на 7 октомври, от 19:30 ч. на камерната сцена ще се играе романтичната комедия „Случайна среща“. Героите в спектакъла са загубили пътя към успеха, разминали са се с последната си любов, но решават да опитат отново късмета си на „Среща на необвързаните“. Предложението на сатириците е наистина съблазнително – средната цена за посещението на тези спектакли е по-малко от 4 лв.

## „МИЛОСТ ЗА ПРИЯТЕЛИТЕ“ - РОМАН ЗА ПОКОЛЕНИЕТО НА ПРЕХОДА



Силвия Томова, автор на на шумелия напоследък исторически роман „Печатарят“, издаде нова книга. „Милост за приятелите“ е роман, който смело заявява отношение не към това, което историята вече е осъдила, а към настоящето, към времето, в което живеем, но което не е лишено от същата лъжа, от същите заблуди и разбити надежди. На задната корица редакторката София Несторова пише: „Има ли поколение на прехода, или то бе забравено, ако не и предадено?“.

„Милост за приятелите“ е откровен роман, който се вглежда в съдбата на момчешка банда от малко градче край морето. Момчета, които търсят, понякога наивно, своето място в един безсърдечен и объркан свят. Това е социално чувствителна книга, която започва като поглед през ключалката, за да разкрие неочакваната панорама на обещаното, но неслучило се по очаквания начин бъдеще. Макар и поставен във времевите рамки на прехода, романът надскача социалните и политическите условия, за да разкрие същината на един свят, в който приятелството се размива, идеалите рухват, а спасението е разжалвано до физическо оцеляване. Роман въпрос, роман метафора.

Силвия Томова е автор на два сборника с разкази („Добър ден, Р.“, „Черни маслини и двама мъже“) и на романите „Кожа“ и „Тит от Никомедия“. Миналата година излезе и „Печатарят“ – исторически роман, който възкреси от мрака на XVI век образа на българина Яков Крайков, ренесансов човек и първият български печатар. Тя е носител на първа награда от Националния конкурс за къс разказ „Рашко Сугарев“ (2007) и приза „Книга на годината“ на академия „Либер“ (2010). Нейни разкази са преждани на хърватски, полски и белоруски.



Мартин Табаков, Преображения - Дърво, 2016, проект за скулптура в публично пространство

Става дума за експеримент, в който участват проф. Петер Цанев и неговите студенти. Образователната програма, по която работят, се нарича „Опити“, тя е ежегодна и неин домакин е галерия „Васка Емануилова“.

За какво става дума – след като всичко „тече“ и всичко се променя, авторите Станислава Иванова, Айсен Сапунджи, Мартин Табаков, Антон Цанев и Боряна Черкелова твърдят, че и представите ни за скулптура се променят във времето.

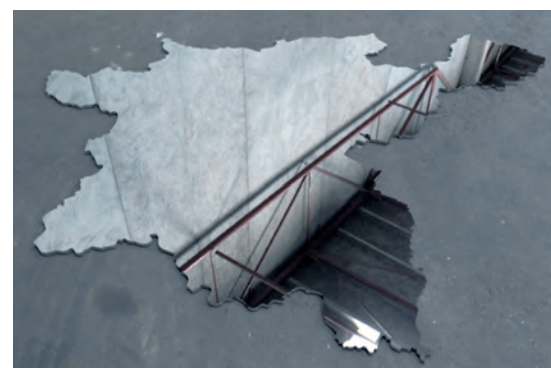
През вековете тя е била ритуален обект, възплащавала е тогавашните разбирания за красота, означавала е присъствието на богове, декорирали е палатите, изразявала е абстрактните визии на авторите. Но съвременното отношение към нея е свързано освен с осмислянето на предишните значения и със съществуващите различни връзки между скулптурата и пространството, между днешния зрител и творбата, между тази творба и другите подобни на нея в града.

Ето защо организаторите и авторите на тази изложба се питат: може ли скулптурата да бъде зрител? Може ли тя да отразява и възплащава средата, в която се намира, да ѝ влияе и да я променя?

Отговорът е: да! И младите автори са

## МОЖЕ ЛИ СКУЛПТУРАТА ДА Е ЗРИТЕЛ

материализирали това „да“ чрез различни обекти, инсталации, фотографии, скулптури, скици и проекти за публично пространство. Част от произведенията се намират в изложбената зала, други са разположени в парка „Заимов“. Всички са художествени продукти по темата, поставена им от проф. Цанев, всички експериментират с възможностите да виждаме и разбираме скулптурата не като обект за съзерцание, а като активен участник, който е и зрител. И освен че ни наблюдава, също носи белезите на цивилизацията ни, на информационния шум и психологическите условия на съвременния град. В програмата „Опити“ участват група студенти по скулптура и архитектура, тя се осъществява от архитектурната работилница „Студио ПроЖектиране“ и в партньорство с Националната художествена академия. Изложбата ще продължи до 2 октомври т.г.



Станислава Иванова, Res, 2016; огледална административна карта на София област в мащаб 1:60 000



## ● Новите учебници по история и цивилизации за 5. клас на „Просвета“ са категорично най-харесвани от българските учители

Трима от всеки четирима петокласници – или общо над 45 000 деца, ще учат по един от двата учебника на издателството – на екипа с ръководител Екатерина Михайлова (с логото „Просвета Плюс“) или на колектива на Теодор Леков (с логото „Просвета“). Това показват данните от реалния избор – броя на учебниците, които са поръчани от училищата в цялата страна. „Просвета“ вече достави учебниците и в най-далечните кътчета, така че в началото на учебната година те ще бъдат в класните стаи.

„Приемам избора на учителите като признание за

качеството на нашата работа – коментира главният редактор на „Просвета“ г-жа Кина Андреева. – Вземете нашите учебници, сложете ги до другите, разлистете ги, прочетете един или два урока и ще разберете защо учителите харесват именно тях. Разбира се, важни са и други фактори – безспорният авторитет на издателството като номер 1 в образователната литература; изгражданото вече седем десетилетия доверие между нас и българското учителство – колегите знаят, че могат да разчитат на „Просвета“ в трудни моменти. Ние сме единственото

# Учителите по история избраха „Просвета“



45 000 петокласници ще учат с новите учебници по история на „Просвета“

издателство, което за 15 септември достави безплатно на всички български учители и ученици специално



изготвени работни материали, така че да преодолее противоречието „нови програми – стари учебници“.

Вероятно и други издателства ще ни последват, „подсетени“ от нас...

Към печатните учебници по история и цивилизации за 5. клас на „Просвета“ има и електронни, които също са одобрени от МОН. Те са безплатни за всеки учител, който работи по съответния печатен учебник, а учениците могат да се абонират за тях на [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).

Шест проекта за учебници по история и цивилизации бяха одобрени от МОН, два от които на „Просвета“. Пресмятанията показват, че по-малко от 15 000 деца ще учат по учебниците на останалите четири издателства.

Гергана ПЕТКОВА

Новата учебна година започна, а с нея бе даден ход на образователната реформа, предприета от екипа на просветния министър Меглена Кунева. Най-същественото в измененията е поетапната смяна на учебниците по всички предмети за всички класове. Първи промяната ще усетят 1. и 5. клас. Те ще имат нови учебници още през следващата 2017/2018 учебна година (с изключение на учебника по история и цивилизации за 5. клас, който влезе в употреба тази година).

„Просвета“ внесе за одобрение в МОН по два и дори по три проекта за учебници по всеки предмет за тези два класа, за да може учителят да подбере онзи, който е най-подходящ за неговите ученици. Издателската група използва три различни логотипа – „Просвета“, новото „Просвета Плюс“ и „Просвета АзБуки“. Всеки печатен учебник има и електронен вариант.

Най-авторитетното издателство за образователна литература е готово с три проекта на учебници по математика за 5. клас, всеки от които заслужава вниманието на учители и ученици.

Учебникът по математика за 5. клас с логото „Просвета“ е написан от авторски колектив начело с Пенка Нинкова. Същият екип създаде най-успешния и предпочитан от учители и ученици „Сборник задачи по матема-

## „Просвета“ с три нови математики за петокласниците

тика за 5. клас. За всеки ученик. По всяка тема“ (1325 задачи). При разработването на учебника авторите са се ръководили от идеята преподавателите и децата да работят с удоволствие. Понятията и правилата за развиване на умения са обяснени достъпно, придружени с пример. Използвани са различни средства за онагледяване, алгоритмизиране и интерпретиране на аритметичните знания. В разделите „Геометрични фигури“ и „Геометрични тела“ са предложени уроци за измерване и чертане, чрез които са създадени условия за учене чрез практика. В края на всяка тема има урок „Използвам и прилагам наученото“, а след всеки раздел – тест.

С логото „Просвета Плюс“ е учебникът по математика за 5. клас с автори Юлия Нинова, Снежинка Матакиева и др. Съдържанието му е структурирано по теми и подтеми, които са логически свързани и надграждат. Постигнат е баланс между уроците за нови знания, упражнения, обобщения. Разработените в електрон-

Системата по английски език „Hello!“ съвсем не е непозната – вече десет години тя е най-успешният български учебен комплект за обучение по английски език. Новото издание на учебника „Hello! NEW edition“ за 5. клас на „Просвета“ с автори Емилия Колева и Десислава Петкова съчетава вече доказано работещи модели с изцяло обновени структура, съдържание и графичен дизайн. Материалът се въвежда плавно, тъй като всеки урок осъществява нужния преход между стари и нови знания, а учениците са допълнително улеснени от интересните текстове и упражнения.

По немски език „Просвета“ също представя нов учебен комплект „DEUTSCH GEMEINSAM“ за 5. клас (Д. Гергова, И. Лазарова). Забележителни неговите качества са модерната концепция, ясна структура и богатото онагледяване. Всеки раздел завършва с работа по проект – иновативен метод, който осигурява възможности за работа в екип и неспринудено

общуване на чуждия език.

Издателството е внесло за одобрение в МОН нови учебници за 5. клас по още два чужди езика. По руски език „МАТРЕШКА“ е разработен от Анна Деянова, Христина Грозданова и др. Всеки урок е разработен така, че децата първо се запознават с целите на урока, преговарят, а след това разширяват знанията. Граматиката се въвежда чрез кратки текстове, а след това се усвоява с помощта на таблици и упражнения.

В учебника по френски език за 5. клас „ARC-EN-CIEL“ (Маргарита Котева и др.) уроците са базирани върху реални диалози и художествени текстове, които развиват четирите езикови умения: слушане, говорене, четене и писане. Постоянно се работи над правилното произношение, интонация и правопис.



Математиката за 5. клас на „Просвета“ (П. Нинкова и др.) е подготвена от автори на най-успешните учебници и сборници.

Математиката за 5. клас на „Просвета Азбуки“ е написана в съответствие с новата учебна програма.

Математиката за 5. клас на „Просвета Плюс“ предлага много задачи и възможност за проверка на отговорите.

ния учебник над 130 ресурса с изображения на геометрични фигури и тела, аудио- и видеозаписи, анимации подпомагат ученето чрез практика. Учениците се стимулират към активност, като им се предоставя възможност да решават и проверяват задачите си.

Третата математика за 5. клас е с марката „Просвета АзБуки“ и е подготвена от Татяна Аргирова и колектив.

Изучаването на чужд език вече е повече от необходимо за бъдещата успешна реализация на детето, а хубавото е, че не само родителите, но и учениците вече ясно осъзнават това. Авторите и редакторите на „Просвета“ се постаряха да създадат проекти за нови учебници, които да направят усвояването на чуждата лексика, граматика, писането и говоренето още по-достъпни, лесни и ефективни.



Проектът за нов учебник по английски език „Hello! NEW edition“ за 5. клас на „Просвета“





С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**В**досегашните ни разговори често споменавахте имената на Христо Матов и Димо Хаджидимов. Разкажете по-подробно за тези две ярки личности от националната ни история.

- Христо Матов е български революционер, член на Централния комитет и на Задграничното представителство на Вътрешната македоно-одринска революционна организация, водач на десницата в организацията. Роден е на 10 март 1872 г. в Струга, учи в родния си град, а по-късно е един от първите възпитаници на Солунската българска мъжка гимназия.

След това е учител в Сяр, Скопие, София и Стара Загора. После преподава в Педагогическото българско училище в Скопие. Интересно е да се отбележи, че не друг, а тъкмо Христо Матов въвежда Тодор Александров в идеите на ВМОРО. Това става през 1896 г., когато бъдещият лидер е едва 15-годишен.

**- Но самият Матов не става веднага член на ВМОРО...**

- Да, през 1894 г. той отхвърля предложението на Даме Груев и Иван Хаджиниколов да се присъедини към новосъздадената ВМОРО, но след Четническата акция на Македонския комитет преосмисля решението си. И на 25 август 1895 г. влиза в организацията и дори за кратко замества Гьорче Петров като член на ЦК на ВМОРО. За българското самосъзнание на Христо говори и фактът, че през 1897 г. под псевдонима Дримколов издава брошурата „Сръбските претенции в Западна България“, в която доказва българския произход на славянското население в Македония и отхвърля като несъстоятелни твърденията, че то било сръбско. Брошурата започва така: „Въз основа на тази статия искам да споделя с читателите няколко мисли за претенциите, които въпреки това са подигнаха Сърбия върху оная наша страна, която етнографски се нарича Западна България, а археологически е позната под име

# История на българите от Македония

● **Христо Матов и Димо Хаджидимов: идеологът с писателско перо и революционерът журналист**

Македония. Факт е констатиран вече, че Македонският Българин сж захванали да се събуждат по-рано от Мизийският и Тракийският. Заради своята революционна дейност от 1901 до 1902 г. е заточен в Бодрум кале, Мала Азия.

**- Известно е, че Матов взема активно участие във войните за национално обединение...**

- През 1912 г., веднага след като пламва Балканската война, той се записва доброволец в Македоно-одринското опълчение и служи в Нестроевата рота на 9-а велешка дружина. В боевете проявява необикновена храброст и е награден със „Сребърен кръст с корона“ за военна заслуга и с орден „Свети Александър“ - VI степен. (Виж „Македоно-одринското опълчение 1912-1913 г. Личен състав“, Главно управление на архивите, 2006.) През Първата световна война служи в щаба на българската войска. Но този буден българин се проявява най-вече като теоретик. Неговите тезиси стават гръбнакът на македонската революционна система. Той е автор на общия план за Илинденско-Преображенско-Кръстовденското въстание, изработен по време на заточението му в Бодрум кале. През 1917 г. издава студия, в която се казва, че възприетата от българската дипломация позиция не само по Македонския въпрос, но и по Българския национален въпрос като цяло е объркана и вредна за каузата на освободителното движение.

Христо Матов умира на 10 февруари 1922 г. в София, но получава голямо признание за неуморната си дейност в Организацията. Например Христо Силянов го нарича „един просветен бжедъжъ вождъ съ значителна литературна култура, съ любовъ към народната поезия и съ оригинално писателско перо. Със спартански добродетели въ частния си живот, строгъ към себе си и към другите, необикновено упоритъ въ мненията си, Матовъ се издигна бързо и зае, наредъ съ Гьорче, мѣсто на пръвъ теоритикъ на македонската революция“.

**- Димо Хаджидимов също е легендарно име в националната ни история, свързан със социалистическите идеи в организацията.**

- Той не е само български революционер и политически деец, но и журналист, активист на ВМОРО и по-късно член на ЦК на БКП. Роден е на 19 февруари 1875 г. в Горно Броди,



Тодор Александров, Христо Матов, Георги Мончев, Владимир Сланков и Никола Иванов в Димотика през Балканската война

днес в Гърция. Баща му хаджи Димко Хаджииванов е виден деец на църковната и националната борба на българите в Серско. Подгонен от гъркоманите, през лятото на 1880 г. той се установява в Дупница заедно с цялото си семейство. Димо Хаджидимов завършва педагогическата гимназия в Кюстендил, където възприема социалистически възгледи. След това е учител в Дупница, като с другите учители създава младежкото дружество „Знание“.

През 1895 г. става член и на комитета „Единство“, а след провеждане на Първия македонски конгрес в София Никола Малешевски привлича Димо Хаджидимов за каузата на ВМОРО. От организацията е натоварен да редактира вестник „Революция“. Постепенно става проводник на социалистическите идеи във ВМОРО. С тези си възгледи той въздейства върху бъдещото интелектуално развитие на Яне Сандански, който също се оформя като войвода с леви убеждения. И затова стават големи приятели. Като член на Македоно-одринска социалдемократическа група той активно участва в изграждане на каналите за пренос на оръжие в Македония. През декември 1899 г. Димо Хаджидимов е уволнен от учителския пост, защото дейно се занимава със социалните проблеми на учителите в Дупница и подпомага борбата за свобода на българите в Македония. Тогава записва право в Софийския университет, от който още през същата година е изключен заради социалистическите му идеи. Сред това за кратко става учител в Лом, където издава „Македонското освободително дело“. Но след 5 месеца отново е уволнен.

**- Кога социалистите правят опит да превземат ръководството на ВМОРО?**

- Още през лятото на 1901 г.

ват български националистически виждания за Македония. През януари 1903 г. заминава за Македония с четата на Борис Сарафов, която по-късно се съединява с четата на Кръстьо Асенов. След няколко месеца, на 3 май, пристига в село Баница за среща с Гоце Делчев. Но на следващия ден, след предателство, четниците са обградени в селото, а Гоце Делчев и неколцина негови другари са убити. Хаджидимов, заедно с другите четници, продължава сражението до падането на вечерта, след което успяват да се измъкнат.

**- Споменахте, че става член на Българската комунистическа партия и на нейното ръководство...**

- През 1921 г. БКП решава да създаде Емигрантски комунистически съюз, в който Димо Хаджидимов продължава да играе главна роля. Той открито подкрепя политиката на СССР и комунистическата ѝ идеология. След Септемврийското въстание през 1923 г. остава един от малкото активни дейци на БКП в България, като е избран в Контролната комисия на партията. Става и депутат в българското Народно събрание. През май 1924 г. е избран за член на ЦК на партията. Димо Хаджидимов не присъства на срещата от 12 септември 1924 г. в Горна Джумая, на която са елиминирани повечето противници на десните идеи във ВМОРО. Но на следващия ден, на 13 септември, е убит в София от Владо Черноземски. Погребан е без религиозни обреди в Централните софийски гробища до секретаря на ЦК на БКП Тодор Петров.



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



# Спазвайте закона, когато свиквате общо събрание на етажната собственост



Владислава ГАЛЕВА, юрист

**Голяма част от гражданите в България живеят в сгради в условията на етажна собственост. Единственият начин за решаване на всякакви въпроси и спорове, възникнали в такива сгради, е спазването на закона и стриктно водене на определената в него документация. Важно е гражданите да знаят какво се изисква в закона и какъв е начинът да се вземат легитимни решения.**

Съгласно Закона за управление на етажната собственост (ЗУЕС) при нововъзникнала етажна собственост първото общо събрание се свиква в 6-месечен срок от възникването ѝ от собственици на самостоятелните обекти, които имат най-малко 20 на сто идеални части от общите. Когато общото събрание не е свикано в посочения срок, то може да се свика от всеки собственик или ползвател.

Редът за свикването е регламентиран в закона.

**Общото събрание се свиква чрез покана, подписана от лицата,**

които го свикват, която се поставя на видно и общодостъпно място на входа на сградата не по-късно от 7 дни преди определената дата на събраниято. Датата и часът задължително се отбелязват върху поканата. В нея се посочват също дневният ред на общото

събрание и мястото на провеждането му. Съобщаването за провеждане на общо събрание може да се извърши и чрез устно уведомяване за съдържанието на поканата. В този случай, след като поканата се прочете, следва уведомението да се подпише в протокол, че е запознат със съдържанието ѝ. Изпращането на поканата може да стане и по пощата, в случай когато собственикът не живее в етажната собственост, за която се свиква събрание, както и чрез електронна поща.

Макар и за повечето живеещи да е по-удобно, освен в неотложни случаи, **общото събрание не може да се свиква в дни, обявени за официални празници,** както и в дни, обявени от Министерския съвет за почивни.

Правилата за кворума, определят законността на взетите със събраниято решения, са строго уредени в ЗУЕС. Общото събрание се провежда, ако присъстват лично или чрез представители собственици на най-малко 67 на сто идеални части от етажната собственост.

Ако събраниято не може да се проведе в посочения в поканата час поради липса на кворум, то се отлага с един час, провежда се по предварително обявения дневен ред и се смята за законно, ако на него са представени не по-малко от 33 на сто идеални части от етажната собственост.

**Когато и след отлагането липсва изискуемият кворум, събраниято се провежда на следващия ден,**

а ако той е почивен или официален празник, в първия работен ден, в часа и на мястото, посочени в първоначалната покана. Ако и тогава липсва необходимият кворум, събраниято се провежда по предварително обявения дневен ред и се смята за законно, колкото и идеални части от етажната собственост да са представени.

Общото събрание се провежда на подходящо място в етажната собственост, прилежащата ѝ площ или на

друго място в близост до нея.

То се води от председателя или друг член на управителния съвет или от управителя.

**На събраниято не може да се приемат решения по въпроси извън предварително обявения дневен ред**

освен в неотложни случаи.

За провеждането на общото събрание се води протокол, като протоколчикът се избира с обикновено мнозинство по предложение на председателстващия. Протоколът трябва да съдържа датата и мястото на провеждането на общото събрание, дневния ред, имената на явилите се лица и идеалните части от етажната собственост, които те представляват, номерата на техните самостоятелни обекти в сградата и начина, по който са гласували - „за“, „против“ или „въздържал се“, техен подпис, същността на изявленията, направените предложения и приетите решения. След приключване на събраниято протоколът се изготвя в 7-дневен срок и се подписва от председателстващия и протоколчика. Отказът да се подпише протоколът също се отбелязва в него.

**Всеки член на общото събрание може да оспори съдържанието на протокола,**

включително достоверността на отразените в него решения. Оспорването се извършва писмено пред управителния съвет (управителя) в 7-дневен срок от съобщението му, но не по-късно от един месец в случаите, когато собственикът, ползвателят или обитателят отсъства.

За да бъде точно и вярно отразена собствеността на всеки самостоятелен обект в етажната собственост, е важно да се води коректно и изчерпателно т. нар. домова книга или както се нарича - книга на етажната собственост.

**Книгата на етажната собственост е документ, който съдържа информа-**

**ция за отделните обекти в сградата,** собствениците, ползвателите и обитателите. Съставя се от управителя/членовете на управителния съвет на етажната собственост, като всяко лице, което прави вписване, освен подписа саморъчно изписва и трите си имена. Книгата може да е с несменяеми страници (във вид на тетрадка) или да е в папка с перфорация (при пренасяне), към която се добавят нови страници. Книгата на етажната собственост се поддържа и съхранява от управителния съвет/управителя на етажната собственост за всяка сграда или вход в режим на етажна собственост.

**За всеки самостоятелен обект в сградата се съставя отделна партида по образца в книгата,**

като обектите се подреждат последователно по възходящ ред на номерацията на входовете и обектите. След запълване на съответните страници се отбелязва на коя страница на книгата продължава записът за съответния обект и се отделят нови страници, като върху първата от тях се отбелязва, че страницата е продължение за съответен обект. Това налага да се осигурят резервен брой комплекти страници за допълнително вписване, особено при по-големите сгради.

Данните по отделните полета в книгата се попълват и поддържат в актуален вид от управителя на етажната собственост/председателя на управителния съвет или от друго, определено от общото събрание, лице.

**В книгата на етажната собственост се отразяват правата и задълженията относно управлението на общите части,**

в случай че са били уговорени и отразени в писмен акт между собственика и ползвателя.

По смисъла на ЗУЕС „домакинство“ са две или повече лица, които живеят заедно в един самостоятелен обект или в част от него, в който са регистрирани по

постоянен или настоящ адрес, и имат общ бюджет без оглед на родствена връзка помежду им.

По смисъла на ЗУЕС „ползватели“ са физически или юридически лица, които притежават вещно право на ползване върху чужда вещ, самостоятелен обект в сградата в режим на етажна собственост.

По смисъла на ЗУЕС „обитатели“ са физически или юридически лица, които не са собственици или ползватели на самостоятелни обекти в сградата в режим на етажна собственост, но пребивават в тях на друго правно основание.

Образецът на книгата е типов. В него задължително фигурират само обособените полета и данните в тях.

**Всеки собственик, ползвател или обитател е длъжен в 15-дневен срок от придобиване правото на собственост**

или ползване да впише в книгата на етажната собственост съответните актуални данни, както и съответно промяната на обстоятелствата.

Достъп до данните в книгата имат управителният съвет (управителят), контролният съвет (контрольорът), собственикът относно неговите данни, както и органите на Министерството на вътрешните работи, Министерството на регионалното развитие и благоустройството, общинската или районната администрация и Българската агенция по безопасност на храните при спазване на изискванията на Закона за защита на личните данни.

В отделно обособено поле на книгата на етажната собственост всеки собственик, ползвател или обитател вписва притежаваните или взетите за отглеждане животни, които се извеждат на обществени места, а за кучета - и номера на ветеринарномедицинския паспорт.

Образецът на книгата на етажната собственост с указания по създаването, съхраняването и поддържането ѝ се утвърждава от министъра на регионалното развитие и благоустройството.





## Недооценените предимства на града ни

В първите години на свободно пътуване по света често се прехласвахме по красотата, паметниците, мащаба, чара на европейските столици и другите градове, в които отивахме за първи път. Видяхме музеи, магазини, паркове и площади, които познавахме само от снимки, филми и разказите на малцината, които и преди падането на Желязната завеса можеха да обикалят зад граница.

След повече от 25 години обаче все по-често правим сравнения в полза на родната ни столица. За какво обикновено не си даваме сметка, потопени във всекидневието на града, в който сме се родили или в който отдавна живеем.

● **Планината!** Да, София е сред малкото столици, които не са разположени на голям водоем, но има огромно богатство в лицето на Витоша. Много малко градове в Европа могат да се похвалят с над 2000 метра толкова близо до центъра си. Планината ни е подходяща за всичко – летни и зимни преходи, леки разходки в планинските части и разбира се, за ски по време на сезона.



Има какво да се желае по отношение на обновяване на лифтовете и увеличаването на достъпа до високите части, но и в момента един от символите на града е леснодостъпен.

● **Градският транспорт.** Обикновено за него се говори с някакви резерви и негативи, но истината е, че съотношението цена/качество е отлично. Новите возила, електронните информацион-

ни табла на спирките и най-вече бързоразвиващото се метро правят града изключително добре устроен в транспортно отношение. Нямаме основание да недоволстваме от единичната цена на билета, защото абонаментните карти си останаха на старите цени, а при годишна карта на цена от 365 лв. дори да имате само две пътувания на ден, те излизат по 0,50 лв. (0,25 €), каквато цена няма никъде в

развития свят! А ако ползвате повече от две превозни средства дневно, билетът наистина става на пренебрежителна стойност.

● **Летище на 30 минути от дома.** До Софийската аерогара се стига от целия град с метрото на цената на обикновен билет за максимум 30 минути. Всеки, който е пътувал, знае колко струва да отидеш от летищата на Лондон, Милано или Париж

до центъра и колко време отнема това. Тук можеш да кацнеш и след по-малко от час да си у дома. В редица градове за това време още не си напуснал аерогарата... А новата връзка с метрото „летище – жп гара – автогара“ дава допълнително удобство отново на цената на билетчето за градския транспорт.

● **Зеленината и чистотата.** И по двата критерия софиянци все сме недоволни, но с натрупването на туристически опит май преоценяваме и тези качества на столицата ни. В много от големите градове по централните улици няма и едно дърво. А по отношение на хигиената София определено направи скок в сравнение с преди 10 години например. Това го отчитат и най-предубедените наблюдатели.

● **Денонощните магазини и заведения,** работещи и в празничните дни. В стара Европа трудно ще си купите хранителни стоки след 18 ч. или в неделя. Същото е и със заведенията. А в София няма квартал, в който да не можеш да си напазаруваш по всяко време или да хапнеш в закусвалня или ресторант независимо от деня и часа. (ЖД)

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



**Д-р Юлия Григорова е завършила медицина през 1986 г. в Медицинската академия в София. Първоначално работи по разпределение в болничната помощ в гр. Своге. След това взема първата си специалност по вътрешни болести, която практикува в няколко вътрешни отделения в столични болници, както и в спешната помощ. По-късно придобива втора специалност по гастроентерология. Постъпва в УБ „Лозенец“ в клиниката по вътрешни болести и гастроентерология, където се насочва към ендоскопските методи на диагностика и лечение. В момента завежда ендоскопския сектор в УБ „Лозенец“. Владее и ултразвуковата диагностика на коремните органи. Има многобройни участия в курсове и конгреси в България и в чужбина.**

## Отслабването при нормално хранене е повод за преглед

много често приемаме храни с консерванти, подобрители, оцветители, овкусители и всякакви други добавки.

Напредъкът в медицината ни дава възможността рано да откриваме заболяванията, което е особено важно по отношение на злокачествените процеси. Ако един полип в дебелото черво бъде открит и премахнат по време на колоноскопия още в предраковия стадий, елиминираме опасността човекът да развие инвазивен тумор от този полип. Но е важно и съдействието на самите пациенти – профилактични прегледи и посещение при лекаря дори при минимални оплаквания. Защото значителна част от раковите заболявания на стомашно-чревния тракт нямат никакви или се проявяват с минимални симптоми в началото на процеса. Разбира се, далеч не всяко оплакване се дължи на тежки заболявания. Но и възпалителните болести на хранопровода, стомаха, дванадесетопръстника, тънкото и дебелото черво изискват прецизна диагноза и своевременно лечение.

Затова всеки, който има един или няколко от следните признаци, особено ако се наблюдават продължително, трябва да се консултира с гастроентеролог: киселини и парене, трудно преглъщане, бързо засищане, гадене и повръщане (извън вирусно заболяване), болки и спазми високо или ниско в корема, подуване, промяна във вида или ритъма на дефекацията, примеси от кръв и/или слуз, необяснима загуба на тегло.

По време на един комплексен преглед специалистът ще прецени точно какви изследвания са необходими. Паренхимните органи – черен дроб, панкреас, далак, бъбреци, могат да бъдат огледани чрез ехография, а ако се налага, кухите органи в корема се диагностицират най-точно чрез горна и/или долна ендоскопия. По време на тези изследвания може да се вземе материал за цитологично, хистологично и микробиологично изследване, както и да се премахнат съмнителни образувания. Не е оправдан страхът на някои пациенти от гастро- и колоноскопията. Те могат да се

направят и чрез краткотрайна обща анестезия, но в никакъв случай не става въпрос за някаква мъчителна процедура. Неслучайно в развитите държави хората се подлагат и без никакви оплаквания на профилактично ендоскопско изследване след 40-45-годишна възраст. А при анемия или кървене, дори и да се знае, че пациентът има хемороиди, се прави колоноскопия, защото над хемороидите също може да има тумор. Когато при изследването се установят полипи, лекарят определя кога да е следващата процедура. А без оплаквания обикновено ги правят на 5 години. В много държави това е изискване на здравните застрахователни компании, защото и за тях е много по-ефективно да платят за профилактика, отколкото след това за лечение на напреднали заболявания.

**Тел. за записване за преглед 0888 490 492.**

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

През последните години възпалителните заболявания на стомашно-чревния тракт, за които по принцип е характерно сезонното обостряне, зачестиха във връзка с увеличения стрес. Дори вече наблюдавам при по-млади хора и при ученици заболя-

вания, които преди бяха характерни за по-възрастните – гастрити, дуоденити, колити. По-често се срещат и автоимунните заболявания в нашата област, като болестта на Крон и улцерозният колит. За това влияе основно начинът на живот и хранене –



# Най-опасните места на Земята

## Неапол, Италия

През 79-а година преди новата ера планината Везувий изригва и погребва античните градове Помпей и Херкуланеум. Оттогава вулканът е изригвал над 50 пъти. Неапол е разположен в полите на планината и по нейните склонове живеят към 650 000 души. При едно предстоящо изригване ще се наложи евакуацията на повече от 1 милион души. Везувий не е единственият действащ вулкан, който застрашава тази гъсто-населена област. Средиземноморското крайбрежие на Италия е осеяно с вулкани. Според учените най-опасното място е курортният остров Иския. Едно изригване там би засегнало Неапол много по-страшно от едно хипотетично изригване на Везувий.



## Езерото Ниос, Камерун



Под повърхността на това западно африканско езеро се натрупват опасни количества смъртоносен токсичен газ. Разтвореният във водата му въглероден диоксид се образува от вулканичната активност под езерото и се натрупва до критични нива, което може да предизвика внезапно смъртоносно изригване. Това се случи през август 1986 година, когато облакът от въглероден диоксид се разпространи на 24 километра и задуши

1700 души. През 2001 година в Ниос бяха инсталирани изходни тръби, с чиято помощ газът се отделя постепенно в безопасна концентрация. Според учените обаче тръбите работят твърде бавно в сравнение със скоростта, с която се натрупва газът. Те са категорични, че без допълнителни тръби има реална опасност от повторение на трагичното събитие.

## Маями, Флорида

Южна Флорида е честа жертва на урагани. Геолозите предричат, че през следващите 100 години този американски щат ще бъде ударен от над 60 урагана. През 2008 година Маями беше обявен за най-рисковия град в Съединените щати.

През 1926 година силен ураган разруши и повреди всички сгради в центъра на Маями и уби към 400 души. След по-малко от 10 години при друг ураган във Флорида Кийс загинаха 308 души. През 1960 година в Южна Флорида също премина ураган, но може бе най-известният, който удари този регион, е ураганът Ендрю, който през 1992 година причини щети за над 26 милиарда долара.



## Областта Сахел, Африка



По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

## Гватемала



Централна Америка е заплашена от три природни бедствия: земетресения, урагани и кални свлачища. Заедно със западния бряг на Северна и Южна Америка, Централна Америка е разположена на Огнения пръстен, сеизмично активна линия, която опасва Тихия океан. Гватемала не е единствената страна, подложена на такъв риск, но тя пострада най-тежко: през 1976 година земетресение с магнитуд от 7,5 уби 23 000 души. Тогава заради планинския терен на страната и свлачищата бяха затруднени спасителните операции. През 2005 година ураганът Стан наводни Гватемала, Салвадор и Южно Мексико и предизвика над 900 кални свлачища. Цели села бяха погребани, а 2000 души загубиха живота си.

## Ява и Суматра, Индонезия

Тези два индонезийски острова са може би най-застрашени от природни бедствия от всички части на света. Жителите на Индонезия преживяват суши, наводнения, земетресения, свлачища, вулкани и цунами, но опасността е максимална за Ява и Суматра.

Най-голямото бедствие, което застигна Индонезия, беше през 2004 година – земетресение със сила 9,1, последвано от огромно цунами. Тогава в страните от Югоизточна Азия загинаха 227 898 души, но най-много пострада Индонезия – тя даде над 130 000 жертви.

Тази страна редовно страда от бедствия. Между 1907 и 2004 година сушата е причинила смъртта на 9329 индонезийци. От изригвания на вулкани са загинали 17 945 души, а от земетресения - 21 856. Едно от най-мощните и фатални изригвания в историята, на вулкана Кракатоа, стана между островите Ява и Суматра.



## Иstanbul, Турция

Никой не знае кога Северният анадолски разлом ще се размести, но е сигурно, че това ще се случи. Последвалото земетресение ще бъде фатално за почти 13-милионното население на Истанбул. През изминалия век земетресенията на разлома в Северна Турция се придвижваха на запад. Последният силен трус с магнитуд 7,6 се случи през 1999 и унищожи град Измит. По официални данни загиналите са около 17 000 души.

Според сеизмолозите евентуално следващо земетресение може да се



очаква още по-на запад, най-вероятно в южната част на Истанбул. През март американският геофизик Том Парсънс заяви пред списание „Найчър“, че вероятността в следващите 25 години градът да бъде ударен от земетресение с магнитуд над 7 по скалата на Рихтер е между 30 и 60%. (ЖД)



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.10.2016

Продукти на **ЕСОPHARM**

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

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

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

### АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

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

### ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-18%

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-15%

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

### ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

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

### РЕСВИРОЛ



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

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

### ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

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

## КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

Продукти на **ЕСОPHARM**

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

### ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

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

### КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

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





Светещата инсталация е инициатива на двореца и е насочена към подбраване на градската среда и популяризирането на столицата с оглед предстоящото европейско председателство на България през 2018 г. Откриването се състоя в навечерието на празника на София. На събитието присъстваха кметът на столицата Йорданка Фандъкова и изпълнителният директор на НДК Мирослав Боршош, които си направиха селфи пред надписа.

„Искрено вярвам, че този надпис ще се превърне в един от символите на София и в едно от най-посещаваните места, както това се случи с НДК. Вярвам, че ще помогне и за цялостното комуникиране на страната ни в контекста на предстоящото председателство на Съвета на Европейския съюз. Това е и един специален подарък за всички в навечерието на празника на София“, каза

## Огромнен надпис грейна пред централния Вход на НДК



директорът на НДК Мирослав Боршош.

Инсталацията със светещите букви се осъществява в партньорство със Столична община и е само част от проекта за преустройство и адаптация на основната сграда на НДК, и следва примера на много други големи градове по света.

Надписът е с общ размер 120/500 см. Самите букви са в бял цвят, за да се открояват през деня, а вечер ще бъдат осветени в различни цветове, като има възможност да бъдат синхронизирани с фасадното осветление на централната сграда на двореца, което променя цвета си по повод различни празници и каузи.

Фотограф:  
Орлин Огнянов

## Връчиха отличията на Столична община



Точно на църковния празник „Св. мъченици София и трите ѝ дъщери Вяра, Надежда и Любов“ бяха връчени отличията на Столична община.

„Почетен гражданин на София“ получи академик Стефан Воденичаров, директор на БАН, и Н. Пр. Шаул Камиса Раз, посланик на Държавата Израел.

С отличието „Почетен знак на Столична община“ бяха удостоени Светослав Глосов,

струнен квартет „Димов“, певицата Поли Генова, Вельо Горанов. Значка на София получи актрисата Илка Зафирова, Антон Стоянов, директор на Софийската математическа гимназия, Антоанета Малинова, директор на ОДЗ 62, Бина Харалампиева, директор на „Малък градски театър зад канала“, Иринеи Константинов, директор на театър „София“, Кирякос Аргиропулос, директор на Кукления театър.

В приветствието си към Общинският съвет кметът Фандъкова посочи, че в своята вековна история София не спира да се развива, да живее, да се променя. „Нашата обща задача е да съхраняваме и пазим постигнатото, но и да работим здраво за развитието и нови хоризонти и перспективи. Доказали сме, че когато става дума за стратегическите проекти на София, които чертаят бъдещето на града ни, заставаме заедно. Вярвам, че заедно ще успеем да отговорим и на новите предизвикателства пред града ни – като гарантираме стабилното развитие и сигурността на гражданите“, каза столичният кмет.



## Без разрешение за строеж, ако няма улица

Общината прие създаването на работна група, която да изготви общата визия на столицата и развитието на София в дългосрочен план до 2050 г. В групата ще влизат експерти, избрани от главния архитект Здравко Здравков, съобщиха БГНЕС.

От ГЕРБ предлагат в Закона за устройство и застрояване на столичната община да се създаде нова категория терени за озеленяване в жилищните комплекси, защото в момента такава не съществува. Предлагат и в урегулираната територия да могат да се поставят огради на частни имоти само в регулационните граници, като това няма да дава възможност на собствениците на имоти да отнемат публични пространства като тротоари и улици.

Друго предложение е и да не се издава разрешително за строеж, ако липсва достъп до улица.

Предлага се и текст, с който да бъдат задължени инвеститорите на сгради над 50 м в централната част да предоставят работни проекти, които да се одобряват от Столичния общински съвет и да доказват транспортното обслужване чрез анализ на трафика.

Общинският съветник от ГЕРБ Малина Едрева заяви, че групата ще работи за развитието на София като „зелена столица“. Едрева посочи, че е предвидено изменение на общия устройствен план и в тази връзка се предлагат промени в изискванията за т. нар. обществени сгради, в които влизат общежитията и апартаментните хотели – да се завишат и сравнят с изискванията за жилищните сгради.

## Такситата ще плащат 850 лева годишен данък

Превозвачите в София ще плащат 850 лева годишен данък. Това предвижда промяната в Наредбата за местните данъци и такси в столицата. Всяка община трябва да определи сама размера на данъка за таксиметров превоз, който трябва да е между 300 и 1000 лева.

Промяната в Наредбата за местните данъци и такси в столицата аргументира Екатерина Йорданова, която е председател на транспортната комисия и вносител на доклада за промяната на данъка.

„Ние имаме срок, който трябва да спазим. Този срок е краят на септември, придръжайки се към него, ние се готвим за промяната“, каза Йорданова. Тя обясни, че 850 лв. е последната сума, около която са се обединили с представители на бранша.

Йорданова аргументира сумата с размера на плащания патентен данък от 2007 г. – 630 лв., и размера на инфлацията от 2007 г. досега – приблизително 30%. Така сумата на ден за една кола е 2,40 лв., а при условие че един автомобил се ползва от

двама водачи, сумата, която ще дължат, е 1,20 лв.

Друга промяна засяга таксата за разрешение за таксиметров превоз, която пада на 25 лева, като документът вече ще важи само за година. Досега сумата бе 150 лева, а срокът на валидност 3 години.

Доводите за определянето на тази сума са свързани с административните функции на столицата, големия брой таксите в София – 6000. Така в бюджета на града се очаква да влязат 5,1 млн. лева.





Археолозите работят усилено по разкриването на изключително значим от историческа и културна гледна точка паметник – раннохристиянската епископска базилика от IV-VI век е по всяка вероятност и най-голямата на Балканите. Близо 10 млн. лева ще бъдат вложени до 2018 г. за реставрацията и експонирането на археологическите находки. След завършването на проекта, с чието финансиране се ангажираха фондация „Америка за България“ и Община Пловдив, градът ще кандидатства пред ЮНЕСКО базиликата да бъде вписана сред обектите от световното културно наследство. За първите данни за този важен паметник, за разкритото дотук и за бъдещата работа на археолозите за в. „Животът днес“ разказа Жени Танкова, ръководител на разкопките.

През 80-те години при изграждането на подземните съоръжения под бул. „Цар Борис Освободител“ бе открит огромен археологически комплекс, който включва форума на античния град, жилищни квартали, откри се и мозаечноподобно ниво, което наложи провеждането на разкопки – те установиха, че става въпрос за раннохристиянска базилика. Тогава бяха разкрити южният кораб и южната половина на централния кораб. Тя е действително много голяма – централната ѝ част е дълга над 56 м и широка около 35 м. На запад от централната част на базиликата е направено частично проучване, което подсказва, че там има комплекс, който принадлежи на сградата. Сега дойде моментът да изясним точно

функциите на тези помещения. Това са преддверията на базиликата и атриум, открит вътрешен двор.

Миналата година бе осигурено финансиране от „Америка за България“ за разкриване, почистване и реставриране на мозайките и консервация на разкритото още през 80-те години. Но още тогава е констатирано, че мозаечният под е на две нива – върху ранната мозайка е положен втори под. Интересно е, че вторият под е с предимно растителни елементи и много различни птици, докато по-ранният мозаечен под е с предимно геометрични фигури, лично на мен повече ми харесва като декорация – по-цветен е, по-разнообразен.

След сполучливата реставрация на Малката базилика „Америка за България“

## Голямата базилика разкрива тайните си



реши да финансира и доразкриването на базиликата в северна посока и експонирането ѝ с една сграда, която ще се направи на половината площ, а другата, северната половина, където беше северното ухото на бул. „Мария Луиза“, ще бъде пешеходна зона с отвори, като оберлихти, където пловдивчани и гостите на града ще могат да видят археологическите ценности. Отделно, за да се разгледа отблизо археологическият комплекс, ще има достъп и на подземно ниво.

До началото на 2019 година, когато Пловдив ще е Европейска столица на културата, този комплекс трябва да е вече открит и функциониращ.

Този сезон започнахме работа в средата на юни, но в началото още не беше осигурено уширението в северна посока и затова съсредоточихме усилията си на запад от централната част на базиликата, където допроучихме тези, мога да ги нарека помощни помещения към комплекса. За щастие попаднахме на многобройни мраморни архитектурни елементи – колони, капители, фризове и т.н. Това ни дава възможност да бъде възстановена цялата система на колоната в автентичния ѝ вид. Така че, макар и на малка площ, това, което работим се съвсем доскоро, допреди дни, даде добри резултати. А сега вече ни е освободена голяма площ и

работим в централния кораб на базиликата. Още през 80-те години там се попадна на средновековен некропол и още тогава бяха проучени 98 погребения, в момента имаме разкрити други 9 нови погребения. Почистваме некропола, правим заснемане.

В централния кораб на базиликата има една структура, чиято планировка изясняваме в момента, както и съпоставянето ѝ с олтарното пространство, с абсидата. Дано есента и зимата да ни позволят да работим максимално дълго.

Имаме достатъчно архитектурен материал, за да представим в автентичен вид находките.

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

## „Еврохоспитал“ предлага супермодерен метод за лечение на метастази в коремната кухина



Д-р Венцеслав ДЖУРКОВ,  
управител на  
„Еврохоспитал“, Пловдив

Нашата болница  
„Еврохоспитал“, (Пловдив)  
от тази година с решение  
на правителството стана  
една от четирите универси-  
тетски болници в града.

Приемаме го като признание за екипа, за постигнатото в лечебната дейност, но и като сериозно предизвикателство – да обучаваме младите колеги. По специалностите, които имаме в болницата, имаме сключени договори по всички пътеки, т.е. можем да покажем на студентите, да работим с тях много различни заболявания, да бъдем максимално полезни и в практическата им подготовка. Специално в гастроентерологията – моята специалност, можем да им покажем, бих си позволил да кажа, оптималното. Ние имаме гастроентерология в пълен обхват, по което се отличаваме от доста други болници: предлагаме всички възможности като изследвания, диагностика и лечение. Дори държавните болници в Пловдив все още не могат да развият такъв комплекс. Търсят ни много пациенти с проблеми на жлъчно-чернодробната система заради възможностите за безкръвно вадене на камъни, за поставяне на стенове, за ред специфични изследвания.

Нашите студенти добиват опит при решаването на много специфични казуси.

И в хирургията извършваме операции на много високо ниво, които се правят в малко болници в България – лапароскопски операции на черен дроб, на тумори, на стомах, на дебело черво, като тези операции при нас не са единици, а са ежедневие. Изключително модерната ни база позволява студентите, без да са в операционната, да „участват“ в операциите, да следят на живо случващото се от лекционната зала.

Едно от най-новите неща при нас: „Еврохоспитал“ вече предлага иновативната и много надеждна терапия на перитонеални метастази – комбиниран метод на циторедуктивна хирургия и хипертермална интраперитонеална химиотерапия (HIPEC), въвеждане на химиотерапевтик в коремната кухина при по-висока от обичайната температура – 42-43 градуса.

Особено при по-ранното конста-

тиране на разсейки методиката дава наистина впечатляващи резултати. Работят се основно метастази от рак на дебелото черво, на яйчниците, както и на други органи. В редица случаи това е единственият начин да се повлияе, да се удължи животът на пациента, да се осигури по-добро качество на битието му. Методът вече се използва във всички развити страни в Европа и света, интересът и от страна на пациенти, и от страна на колеги от цяла България разбираемо е много голям и се надявам много скоро да започне наистина широкото му приложение, отговорните инстанции в държавата да дадат необходимата санкция за включването му за прилагане по договор с касата.

За контакт с д-р Джурков -  
МБАЛ „Еврохоспитал“, Пловдив,  
032/67 63 67.

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



# Най-опасните места на Земята

## Неапол, Италия

През 79-а година преди новата ера планината Везувий изригва и погребва античните градове Помпей и Херкуланеум. Оттогава вулканът е изригвал над 50 пъти. Неапол е разположен в полите на планината и по нейните склонове живеят към 650 000 души. При едно предстоящо изригване ще се наложи евакуацията на повече от 1 милион души. Везувий не е единственият действащ вулкан, който застрашава тази гъсто-населена област. Средиземноморското крайбрежие на Италия е осеяно с вулкани. Според учените най-опасното място е курортният остров Иския. Едно изригване там би засегнало Неапол много по-страшно от едно хипотетично изригване на Везувий.



## Езерото Ниос, Камерун



Под повърхността на това западно африканско езеро се натрупват опасни количества смъртоносен токсичен газ. Разтвореният във водата му въглероден диоксид се образува от вулканичната активност под езерото и се натрупва до критични нива, което може да предизвика внезапно смъртоносно изригване. Това се случи през август 1986 година, когато облакът от въглероден диоксид се разпространи на 24 километра и задуши

1700 души. През 2001 година в Ниос бяха инсталирани изходни тръби, с чиято помощ газът се отделя постепенно в безопасна концентрация. Според учените обаче тръбите работят твърде бавно в сравнение със скоростта, с която се натрупва газът. Те са категорични, че без допълнителни тръби има реална опасност от повторение на трагичното събитие.

## Маями, Флорида

Южна Флорида е честа жертва на урагани. Геолозите предричат, че през следващите 100 години този американски щат ще бъде ударен от над 60 урагана. През 2008 година Маями беше обявен за най-рисковия град в Съединените щати.

През 1926 година силен ураган разруши и повреди всички сгради в центъра на Маями и уби към 400 души. След по-малко от 10 години при друг ураган във Флорида Кийс загинаха 308 души. През 1960 година в Южна Флорида също премина ураган, но може бе най-известният, който удари този регион, е ураганът Ендрю, който през 1992 година причини щети за над 26 милиарда долара.



## Областта Сахел, Африка



По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

## Гватемала



Централна Америка е заплашена от три природни бедствия: земетресения, урагани и кални свлачища. Заедно със западния бряг на Северна и Южна Америка, Централна Америка е разположена на Огнения пръстен, сеизмично активна линия, която опасва Тихия океан. Гватемала не е единствената страна, подложена на такъв риск, но тя пострада най-тежко: през 1976 година земетресение с магнитуд от 7,5 уби 23 000 души. Тогава заради планинския терен на страната и свлачищата бяха затруднени спасителните операции. През 2005 година ураганът Стан наводни Гватемала, Салвадор и Южно Мексико и предизвика над 900 кални свлачища. Цели села бяха погребани, а 2000 души загубиха живота си.

## Ява и Суматра, Индонезия

Тези два индонезийски острова са може би най-застрашени от природни бедствия от всички части на света. Жителите на Индонезия преживяват суши, наводнения, земетресения, свлачища, вулкани и цунами, но опасността е максимална за Ява и Суматра.

Най-голямото бедствие, което застигна Индонезия, беше през 2004 година – земетресение със сила 9,1, последвано от огромно цунами. Тогава в страните от Югоизточна Азия загинаха 227 898 души, но най-много пострада Индонезия – тя даде над 130 000 жертви.

Тази страна редовно страда от бедствия. Между 1907 и 2004 година сушата е причинила смъртта на 9329 индонезийци. От изригвания на вулкани са загинали 17 945 души, а от земетресения - 21 856. Едно от най-мощните и фатални изригвания в историята, на вулкана Кракатоа, стана между островите Ява и Суматра.



## Истанбул, Турция

Никой не знае кога Северният анадолски разлом ще се размести, но е сигурно, че това ще се случи. Последвалото земетресение ще бъде фатално за почти 13-милионното население на Истанбул. През изминалия век земетресенията на разлома в Северна Турция се придвижваха на запад. Последният силен трус с магнитуд 7,6 се случи през 1999 и унищожи град Измит. По официални данни загиналите са около 17 000 души.

Според сеизмолозите евентуално следващо земетресение може да се



очаква още по-на запад, най-вероятно в южната част на Истанбул. През март американският геофизик Том Парсънс заяви пред списание „Найчър“, че вероятността в следващите 25 години градът да бъде ударен от земетресение с магнитуд над 7 по скалата на Рихтер е между 30 и 60%. (ЖД)





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

### 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%

~~23.83 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 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



- Главоболie
- 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



- Главоболie
- 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



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

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

-25%

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

### ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>, нужните 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](mailto: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 „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.





# Панаирът разширява контактите на българския бизнес с Република Южна Африка

Българският бизнес ще има повече възможности за делови контакти с Република Южна Африка със съдействието на Международен панаир Пловдив и правителството на провинция Фрий Стейт. Бъдещото сътрудничество беше обсъдено при посещението на делегация от Фрий Стейт, включваща представители на местната администрация и икономика.

Ще се кооперираме и ще работим заедно, бе категоричен ръководителят на мисията Пуле Макгое, министър на образованието на Фрий Стейт. Първата стъпка ще бъде посещението на група мениджъри от елитни компании на Международния технически панаир. Той се организира на много високо ниво, подчерта Н.Пр. Ванеса Калвърт, посланик на Република Южна Африка у нас.



Република Южна Африка да бъде страна партньор на изложбите за селско стопанство и за винарство - „Агра“ и „Винария“, през 2017 г., предложи ръководството на Международен панаир Пловдив.

Ще координираме нашето участие не само в тези две изложения, а и в следващите, заяви Оупа Коабане, министър на земеделието на Фрий Стейт.

Република Южна Африка вече беше страна партньор на

„Винария 2010“. Сега сътрудничеството се разширява в областта на селското стопанство с поканата и за „Агра 2017“. През ноември м. г. на посещение в България беше премиерът на провинция Фрий Стейт, съпроводен от министъра на земеделието, и тогава беше обсъдено активизирането на връзките в този отрасъл. Сега срещата в Международен панаир Пловдив очерта конкретни съвместни инициативи.

Република Южна Африка е член на Г-20 и нейното присъствие като голям участник в нашите прояви ще бъде много полезно, смята д-р Иван Соколов, председател на Съвета на директорите на Международен панаир Пловдив. Страната е най-големият търговски партньор на България сред африканските държави. На 79,4

милиона щатски долара възлиза взаимният стокообмен през 2015 година.

Според експерти най-перспективните наши стоки за износ на южноафриканския пазар са: облекло и текстилни изделия; плодове, зеленчуци, консерви, спиртни напитки, подправки; машини и съоръжения; нефтопродукти и нефтени масла; медикаменти, ветеринарни препарати; специална техника и оборудване. Република Южна Африка е и отправна точка за търговия със съседните държави Ботсуана, Лесото, Намибия. Този потенциал ще може да се използва по-ефективно благодарение на съвместната ни работа с правителството и бизнеса на провинция Фрий Стейт, поясни д-р Иван Соколов.

**СУПИСАТЕ**  
MODERN ACADEMY OF ARTS

## Започнаха записванията в Модерна академия „Синдикат“



Започнаха записванията в Модерна академия на изкуствата „Синдикат“ за новата, шеста учебна година. В академията могат да се включат ученици от 8. до 12. клас. Записванията стават чрез сайта academy.bg, крайният срок е 30 септември. Програмите са специално изготвени за академията и обхващат теми на съвременното изкуство, мислене, комуникации, общуване, философия и практика. Обучението в Модерна академия „Синдикат“ е интерактивно – с много видеоматериали, уъркшопове, практически занимания, тренинги и игри. Програмите надграждат тези в училище – разликата е, че няма оценки. В края на учебния период всеки ученик защитава личен или групов проект по съответната програма и получава удостоверение. Възможно е издаване на препоръка и/или уверение на български и друг език, което да послужи пред българските и чуждестранни университети.

Първите пет учебни години (2011 - 2016) завършиха общо 781 ученика, а събитията на академията са достиг-

нали до над 100 000 души.

Модерна академия на изкуствата „Синдикат“ е безплатно обучение за ученици от 8. до 12. клас в различни програми. Тази година „Синдикат“, стартира две нови дейности – Младежки форум „Синдикат: Пространство Култура“ и доброволчески клуб с работно име Ambasadа (посланици на Пловдив).

Младежки форум „Синдикат: Пространство Култура“ е планиран за началото на м. май и на него публично ще се представят проекти, презентации, игри, групови и индивидуални разработки на учениците. Другата нова инициатива – доброволческият клуб Ambasadа, ще обедини гражданските усилия на членове на Модерна академия „Синдикат“. Идеята е те да популяризират и подпомагат културните събития на града, да представят Пловдив като културен феномен сред гражданите на България и света.

Тази година освен часовете и заниманията са предвидени отново публични лекции във всяка една програма с известни български творци и изследователи.

## Въвеждат градска система за велосипеди под наем

Градска система за велосипеди под наем ще изгражда Община Пловдив. Възложено е изработването на техническо задание за въвеждането на Rent a bike-a. В следващите няколко месеца трябва да бъде решено колко и къде да са базирани велостанции, какви да са паркингите за велосипеди и какви да са самите двуколки. Ще има обществена поръчка, като системата ще се управлява от общината. Няма да има концесия например, както е в други градове.

Инвестицията ще е общинска, общинско ще е и управлението, подчерта кметът Иван Тотев.

Той допълни, че продължава разширяването на веломережата, като амбицията на администрацията е Пловдив да е първият град у нас със 100 процента покритие на основната пътна инфраструктура с алеи за колоездачи. Очакванията са до 2019 г. трасетата за велосипеди да са над 100 километра, като алеи ще водят и до индустриалните зони.







## И този сезон не мина без търговски трикове по Черноморието

**Без хранителни инциденти премина летният туристически сезон по Черноморието, съобщиха на пресконференция във Варна директорите на Областните дирекции по безопасност на храните в градовете Добрич, Варна и Бургас.**

Мирослава КИРИЛОВА

От началото на летния сезон до 9 септември инспекторите от Варна, Добрич и Бургас са извършили 2310 извънредни проверки по морските ни курорти. В резултат са издадени 248 предписания и са съставени 88 акта за установяване на административно нарушение, бракувани са близо 350 кг храни. Най-честите нарушения са свързани с изтекъл срок на годност на продуктите, неправилно съхранение, неизяснен произход или пропуски в придружаващите документи, обясниха експертите. Поради лоша хигиена и липса на водена документация временно е била преустановена дейността на два обекта. След отстраняване на несъответствията обектите

са възобновили дейността си.

„Констатирахме многократни нарушения на плажа в Шкорпиловци. Масово се предлагаша понички, царевича и сладолед директно на плажа, без да се спазват каквито и да било изисквания за безопасност на храните“, обясни за в. „Животът днес“ д-р Златина Димова, директор на Областна дирекция по безопасност на храните, Варна. „Проблемът е, че продажбата се извършва от непълнолетни лица, на които по закон не може да им се напише акт. Ето защо де факто инспекторите сме с вързани ръце. Можем само да ги порицаем като контролен орган. Отговорността обаче е на концесионера“, уточни д-р Димова. Хотелски ресторант в курорта „Св. св. Константин и Елена“ е бил затворен в продължение на три седмици заради лоша храна и хигиена. До затварянето на обекта се е стигнало, след като чуждестранни гости подали сигнал до Министерството на туризма и дори до посолството на страната си.

„В миналото останаха злоупотребите с предлагането на храни с изтекъл срок на годност в хотелите. Това вече го няма. Сега най-честите нарушения са свързани с необявяването на алергените в състава на ястията от

топли и студени витрини по хотелите“, обясни директорът на Областната дирекция на БАБХ във Варна. Инспекторите от областната дирекция във Варна не спират проверките и в магазините и павилионите за продажба на риба и аквакултури. „Нарушенията са най-различни. Като се започне от нерегламентираната продажба на риба по улиците и се стигне до различни недобросъвестни търговски практики, с които се лъжат клиентите, че си купуват прясна риба. Констатирали сме предлагане на уж прясно охладена риба, която всъщност е била дълбоко замразена, а след това – размразена. Друг вид злоупотреба е предлагането на миди, които са ловени от канала, от нерегламентирани места, а не от регистрирани ферми за аквакултури, които се подлагат на контрол от БАБХ“, обясни д-р Златина Димова. Случва се и да се предлага един вид рибно филе като друг. Пример за това е предлагането на филе от толстолоб, като на надписа на щанда пише, че това е филе от бял амур, на който цената е в пъти по-висока. „Съветвам потребителите, ако видят, че търговецът вади риба зад щанда, която се намира в някаква саламура, понякога в леко червен цвят, да знаят, че това не е прясна



риба. Практика е риба, която е престоляла 3-4 дни, да се слага в солена разтвор, който стяга мускулатурата ѝ и тя изглежда като прясна“, обясни д-р Димова. Потребителите трябва да следят няколко показателя при покупката на риба. „Първият от тях е хрилето да са розово-червени, а не кафяво-червени. Вторият признак за прясна риба са очите – те трябва да са сочни и изпъкнали, а не хлътнали и помътнели. Третият признак е състоянието на мускулатурата – тя трябва да е стегната и изпъната. Ако обаче, когато се пипне тялото на рибата, пръстът потъва, със сигурност това не е пресен продукт. Свежата миризма също е един от признаците, които трябва да се следят“, допълни експертът.

Тя съобщи, че Областната дирекция на БАБХ във Варна работи в тясно сътрудничество с различни институции по време на проектирането на новата рибна борса към пристанище „Карантината“, така че да са спазени всички изисквания за безопасност и европейски стандарти.

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



**Д-р Димитър Лозанов е завършил Варненския медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“. Има специалност по хирургия. Работи в Клиниката по коремна хирургия на МБАЛ „Св. Анна – Варна“ и в Он клиник в морската столица. Има голям опит в областта на проктологията – диагностиката и лечението на заболяванията на правото черво.**

Едни от най-честите оплаквания, с които пациентите се обръщат към хирург, са свързани с хемороидалната болест и фисури. Хемороидите се срещат по-често при мъжете, а фисури – при жените.

## При болка и кървене търсете компетентна помощ

Възрастта не е определяща, но най-често тези проблеми се установяват след 40 г. Първоначално хората изпитват болка, дразнене, сърбеж по време и след дефекация, а с напредване на заболяването често се явява и периодично кървене с различна интензивност. Ако не се потърси компетентна медицинска помощ, симптомите се усилват и зачестяват, което нарушава качеството на живот. Причините за хемороидалната болест са свързани с някои вродени особености на устойчивостта на венозната стена, както и с начина на живот. Професии, свързани с продължително седене, както и с напрежения, водещи до увеличаване на налягането в коремната кухина, провокират проблема. И за хемороидите, и за фисурият риск фактор са хронично продължаващите констипация или диария. Когато проблемите в правото черво бъдат negliжирани, е възможно да се стигне до анемия заради хроничното кървене и до възпалителни усложне-

ния.

Затова е важно всеки пациент със съмнение за хемороиди, фисури и с каквито и да е оплаквания в тази област, да получи точна диагноза и информация какви методи на лечение са възможни.

В Он клиник Варна разполагаме с необходимата апаратура, с която правим аноскопия. Чрез нея съвсем точно установяваме причините за болката и евентуално за кървенето. Това изследване е много важно, защото е възможно някои туморни и други заболявания на правото черво да протекат със симптоми, подобни на хемороидите, но тогава лечението е напълно различно. Ако се изключи потекът на заболяването, можем да приложим съвременни методи на лечение според това дали става въпрос за фисура или за хемороиди. При фисура (цепнатина, раничка) на ануса лечението е медикаментозно, чрез локалното прилагане на специални кремове. Първата им апликация се прави на

място в клиниката и пациентът се обучава как да прилага локалната терапия в домашни условия. След един месец правим контролен преглед, като успеваемостта ни е над 90 на сто. В много редки случаи се налага оперативна намеса при упорити фисури.

При хемороидите успеваемостта също е много висока, особено в първите два стадия от развитие на заболяването. При вътрешни хемороиди прилагаме безкръвно лигиране, за което не се налага упойка и болничен престой. Процедурата се извършва в амбулаторни условия, след което повечето пациенти дори не се нуждаят от домашен отпуск. Няма болка нито по време на манипулацията, нито след това. Ако хемороидите са в по-напреднал стадий – III или IV, е възможно да има известна болка при самото им падане след лигирането. Лечението е приложимо в някои случаи и при бременни жени, защото не е рисково за плода. Външните хемороиди изискват третиране с местна упойка. Възможно

е хирургичното им отстраняване, замразяване, изгаряне. След това домашното лечение е задължително, защото възстановителният период е свързан с болка и временни неудобства.

След процедура за лечение на хемороиди и третиране на фисури е важно да се води правилен начин на живот. Става въпрос за двигателна активност съобразно общото здравословно състояние, рационално хранене, без дразнещи подправки и червено вино, избягване на прекомерни натоварвания. В някои случаи са възможни рецидиви на хемороидите след около 5-6 години, но тогава отново можем да приложим безкръвна процедура. При радикална хирургическа операция също се срещат рецидиви. Колкото в по-ранен стадий е уловено заболяването, толкова по-ефективно е и лечението.

**За записване на консултация с д-р Лозанов: тел. 0888 654 333.**



# Най-опасните места на Земята

## Неапол, Италия

През 79-а година преди новата ера планината Везувий изригва и погребва античните градове Помпей и Херкуланеум. Оттогава вулканът е изригвал над 50 пъти. Неапол е разположен в полите на планината и по нейните склонове живеят към 650 000 души. При едно предстоящо изригване ще се наложи евакуацията на повече от 1 милион души. Везувий не е единственият действащ вулкан, който застрашава тази гъсто-населена област. Средиземноморското крайбрежие на Италия е осеяно с вулкани. Според учените най-опасното място е курортният остров Иския. Едно изригване там би засегнало Неапол много по-страшно от едно хипотетично изригване на Везувий.



## Езерото Ниос, Камерун



Под повърхността на това западно африканско езеро се натрупват опасни количества смъртоносен токсичен газ. Разтвореният във водата му въглероден диоксид се образува от вулканичната активност под езерото и се натрупва до критични нива, което може да предизвика внезапно смъртоносно изригване. Това се случи през август 1986 година, когато облакът от въглероден диоксид се разпространи на 24 километра и задуши

1700 души. През 2001 година в Ниос бяха инсталирани изходни тръби, с чиято помощ газът се отделя постепенно в безопасна концентрация. Според учените обаче тръбите работят твърде бавно в сравнение със скоростта, с която се натрупва газът. Те са категорични, че без допълнителни тръби има реална опасност от повторение на трагичното събитие.

## Маями, Флорида

Южна Флорида е честа жертва на урагани. Геолозите предричат, че през следващите 100 години този американски щат ще бъде ударен от над 60 урагана. През 2008 година Маями беше обявен за най-рисковия град в Съединените щати.

През 1926 година силен ураган разруши и повреди всички сгради в центъра на Маями и уби към 400 души. След по-малко от 10 години при друг ураган във Флорида Кийс загинаха 308 души. През 1960 година в Южна Флорида също премина ураган, но може бе най-известният, който удари този регион, е ураганът Ендрю, който през 1992 година причини щети за над 26 милиарда долара.



## Областта Сахел, Африка



По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

## Гватемала



Централна Америка е заплашена от три природни бедствия: земетресения, урагани и кални свлачища. Заедно със западния бряг на Северна и Южна Америка, Централна Америка е разположена на Огнения пръстен, сеизмично активна линия, която опасва Тихия океан. Гватемала не е единствената страна, подложена на такъв риск, но тя пострада най-тежко: през 1976 година земетресение с магнитуд от 7,5 уби 23 000 души. Тогава заради планинския терен на страната и свлачищата бяха затруднени спасителните операции. През 2005 година ураганът Стан наводни Гватемала, Салвадор и Южно Мексико и предизвика над 900 кални свлачища. Цели села бяха погребани, а 2000 души загубиха живота си.

## Ява и Суматра, Индонезия

Тези два индонезийски острова са може би най-застрашени от природни бедствия от всички части на света. Жителите на Индонезия преживяват суши, наводнения, земетресения, свлачища, вулкани и цунами, но опасността е максимална за Ява и Суматра.

Най-голямото бедствие, което застигна Индонезия, беше през 2004 година – земетресение със сила 9,1, последвано от огромно цунами. Тогава в страните от Югоизточна Азия загинаха 227 898 души, но най-много пострада Индонезия – тя даде над 130 000 жертви.

Тази страна редовно страда от бедствия. Между 1907 и 2004 година сушата е причинила смъртта на 9329 индонезийци. От изригвания на вулкани са загинали 17 945 души, а от земетресения - 21 856. Едно от най-мощните и фатални изригвания в историята, на вулкана Кракатоа, стана между островите Ява и Суматра.



## Иstanbul, Турция

Никой не знае кога Северният анадолски разлом ще се размести, но е сигурно, че това ще се случи. Последвалото земетресение ще бъде фатално за почти 13-милионното население на Истанбул. През изминалия век земетресенията на разлома в Северна Турция се придвижваха на запад. Последният силен трус с магнитуд 7,6 се случи през 1999 и унищожи град Измит. По официални данни загиналите са около 17 000 души.

Според сеизмолозите евентуално следващо земетресение може да се



очаква още по-на запад, най-вероятно в южната част на Истанбул. През март американският геофизик Том Парсънс заяви пред списание „Найчър“, че вероятността в следващите 25 години градът да бъде ударен от земетресение с магнитуд над 7 по скалата на Рихтер е между 30 и 60%. (ЖД)



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

### 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%

~~23,87 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

### ПРАЗОЛИД

-20%



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

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



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

~~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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

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

### ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

~~12,96 лв.~~

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

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

### РЕСВИРОЛ

-25%



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

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

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

### ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб

- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>, 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](mailto:ecopharm@ecopharm.bg)

### ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

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

### КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

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



# Кметът Иван Портних обеща 100 нови спортни площадки

„Около 100 нови спортни площадки ще бъдат изградени догодина на територията на община Варна. Вярвам, че това ще бъде добър пример за прилагане на практика на политиките на Министерството на младежта и спорта в подкрепа на масовия спорт.“ Това обяви Иван Портних по повод Европейската седмица на спорта. Кметът допълни, че в момента се работи активно по програма за изграждане на спортни бази в обхвата на целия град - по подобие на 230-те детски площадки, които станаха факт през миналата година. „Ще се търсят комплексни решения за спортните игрища, които ще бъдат комбинирани с фитнеси на открито - по подобие на вече откритото във Възраждане“, поясни Иван Портних. Той обясни, че за популяризиране на масовия спорт се работи и в друга насока - в синхрон с ръководствата на училищата се търсят варианти за изграждане на модерни спортни бази в училищните дворове. „Така ще постигнем двоен ефект - децата и младежите ще имат възможност да спортуват в съвременни условия, а след края на часо-



вете игрищата ще могат да се ползват от хората, живеещи в района“, поясни кметът.

В момента се извършва обследване на общинските терени, като най-рано до края на месеца ще бъдат изчистени въпросите около собствеността. Предвидено е в бюджета да бъдат заделени около 10 млн. лв. за изграждане на инфраструктура за масов спорт в целия

град.

„Амбицията ни е с тази програма да създадем условия за младите хора да спортуват, да се социализират, като подчертавам отново, че става въпрос за обхвата на целия град. Предвид усилията, които се положиха през последните години по отношение на спортните бази в града, предвид добрите практики, които сме създали, а именно предо-

ставянето на общинската спортна база за безвъзмездно използване от местните клубове, предвид сериозната подкрепа и на правителството - например обновяването на Спортна зала и на Юнашкия салон, считам, че Варна отговаря на изискванията да се кандидатира за Европейски град на спорта през 2019 г.“, каза кметът.

„В основата на успехите в елитния спорт е работата с децата и подрастващите. Обикновено публично внимание е фокусирано върху представянето на елитните спортисти, но без развитие на масовия спорт няма да има успехи“, това заяви министърът на младежта и спорта Красен Кралев на представянето на инициативата „Европейска седмица на спорта“ #BeActive във Варна. „Само с работа на институциите няма как да приобщим повече деца към спорта, необходимо е съдействие от страна на родители и преподаватели. Трябва да приемем тази идея като национална кауза, защото спортът носи не само здраве, той изгражда децата като личности, учи ги да се борят, учи ги на феърплей и толерантност“, добави министър Кралев.



## Туристи препоръчват морската столица като атрактивна дестинация

Над 85% от туристите, посетили Варна, категорично ще препоръчат на свои близки и познати да посетят морската столица, тъй като е привлекателна дестинация за морски, спа, исторически и културен туризъм. Това сочат данни от проведено едногодишно проучване на нагласите сред посетителите на Варна като част от проекта на Общината „Регионален туристически продукт - Различното преживяване - качество, полза и стойност“, изпълнен в периода 2013-2015 г. и

финансиран от ОП „Регионално развитие“ 2007-2013 г. Проектът се осъществява съвместно с още четири общини партньори - Аксаково, Девня, Аврен и Белослав, като целта е чрез общи туристически маршрути да се привличат туристи.

В резултат от проведените дейности по маркетинг на туристическия продукт информираността на туристи, туроператори и туристически агенции е нараснала със 100%, като рекламните каталози и брошури, изработени по време на реали-

зацията на проекта, са предлагани през цялата 2015 г. и 2016 г. на повече от 20 000 туристи от 55 националности.

В рамките на проекта са разработени нови маршрути за посещение на малко познати туристически обекти в петте общини, проведени са работни срещи с туристически агенции и туроператори, реализирани са участия в международни изложения. Общините партньори отчетат 10% ръст в посещаемостта на забележителностите.

## „Стара хартия за нова книга“ с огромен успех в четвъртото си издание

С началото на учебната година за четвърти пореден път се проведе националната кампания „Стара хартия за нова книга“, която премина през градовете Хасково, София, Варна и Русе. Под наслов „Почисти и прочети“ децата отново имаха възможност да научат повече за рециклирането, да разберат как да пазят природата и да събират разделно отпадъците - и междувременно сами да си изберат книжки. Всяко дете, което заедно с възрастен придружител предаде поне 5 кг стара хартия за рециклиране, получи нова детска книга по избор, както и подаръци от партньорите на празника.

Кампанията през 2016 г. отчете отлични резултати - в акцията се включиха близо 8000 деца, които предадоха 40 тона хартия, спасиха 520 дървета и получиха над 10 000 нови книги.

За първи път тази година кампанията „Стара хартия за нова книга“ посети град Варна. Акцията се проведе на 17 септември на входа на Морската градина и беше част от събитията в рамките на фестивала „Funcity+“, част от програмата на Варна като Европейска младежка столица през 2017 г. Над 2500 книги намериха своите любознателни читатели в първото издание на кампанията в морската ни столица. Повече от 1300 деца събраха 7 тона хартия и спасиха 91 дървета.

Началото на празника „Стара хартия за нова книга“ бе поставено на 15 септември 2013 г. Над 9300 деца се включиха в трите издания на инициативата през 2013, 2014 и 2015 г. Малчуганите заедно със своите родители предадоха за рециклиране повече от 50 тона хартия и получиха над 10 000 книжки. Така всички заедно спасиха от изсичане 657 дървета.

През 2015 г. акцията придоби национален характер с включването на Русе и Пловдив в кампанията, а през 2016 г. жителите на София, Хасково, Варна и Русе имаха възможност да възпитат своите деца в любов към четенето и отговорно отношение към околната среда и опазването на природните ресурси.





Есенният улов на риба се очертава да бъде богат поради изобилие на паламуд, сафрид и чернокоп. Това разказаха пред вестник „Животът днес“ въодушевени рибари от Бургаска област. Необичайното е, че паламудът този сезон се е появил цял месец по-рано, а традиционно излиза към плитчините в края на септември. Тази година обаче първите пасажи дребен паламуд, т. нар. циганка, излезли по българското крайбрежие още в последната седмица на август, а в момента се лови истински голям паламуд.

Мирослава КИРИЛОВА

„С луката е отлична, току-що се връщам от среща с рибари от Бургас и Поморие. Споделиха, че има огромни количества едър паламуд, който се търгува сравнително скъпо на пазара“, обясни Димитър Канариев, председател на УС на Национална асоциация „Българско Черноморие“, базирана в Поморие. Килограм паламуд върви на пазарите около 10 лева, до няколко седмици обаче се очаква цената му да падне до 6-7 лева за килограм заради богатия улов. „По принцип паламудът предпочита по-хладни води. Необичайното беше, че той се появи тази година в по-топлите води на Южното Черноморие и с колегите си го обясняваме с това, че има изобилие от храна за тази хищна риба“, коментира Невен Каравасилев, секретар на Ловно-рибарско дружество „Лебед“ - Бургас. Според него през последните

години като цяло рибните ресурси са на едно и също равнище в нашата акватория на Черно море, увеличава се единствено популацията на делфините противно на мнението на много природозащитници.

Фактор за богатия улов и изобилието на риба е подобреното ниво на чистота на водата в Черно море, отбеляза Димитър Канариев. Той съобщи, че според независими проучвания с 20% се е подобрило качеството на водите около българското крайбрежие само за една година. „Вече влизаме в Топ 10 по чистота на водите в Европа заради огромните усилия по изграждане на пречиствателни станции и съоръжения, както и засиления контрол на потенциалните замърсители“, обобща Канариев.

В момента времето не е много добро за риболов, защото има силен вятър. „В морето излизат само колеги с по-големи лодки и сърцати екипажи“, казва Димитър Янчев, председател на сдружение „Морски

## Богат есенен улов радва рибарите



сговор“. Въпреки добрите новини този сезон той е категоричен, че през годините рибата в Черно море постепенно намалява, което застрашава поминъка на стотици български семейства. „Хубавото е, че вече ги няма набезите на турските рибари, които допреди години смятаха българските териториални води за техни. Сега контролът е добър. Проблемът обаче е, че липсва мониторинг на биоразнообразието в Черно море, който да ни насочва какво да ловим, кои видове са застрашени, как да се справим с инвазивните видове и т.н. За целта трябва да работим заедно с всички страни от Черноморския басейн – с Русия, Турция, Украйна, Грузия и Румъния, защото, ако

работим поединично, само в нашия участък – нищо няма да се направи“, убеден е председателят на „Морски сговор“ Димитър Янчев.

С балансирането на биоразнообразието в Черно море и осигуряването на по-добри условия за развитие на рибните ресурси рибарите се надяват да се даде тласък на тази индустрия в България. „Едно време съществуваша големи български предприятия, които се занимаваха с океански улов извън Черно море, осигуряваше се прясна риба както за българския, така и за международния пазар. Ако се предприемат мерки за развитието на българския риболов и за подпомагането на частния бизнес при създаване на ферми за миди и аквакултури

например, предлагането в цялата страна ще се повиши, надяваме се да се увеличи и търсенето“, смята председателят на Национална асоциация „Българско Черноморие“.

Консумацията на риба в България е доста ниска в сравнение с други морски държави – членки на ЕС, показва проучване на Световната организация по прехрана и земеделие (FAO). Българинът консумира около 7 кг риба годишно, показват данните на организацията, докато средно в ЕС се консумират 21 кг риба. Рекордър в това отношение е Исландия с годишна консумация на човек 92 кг риба, португалците похапват 53 килограма, норвежците – 52 кг, Испания – 42 кг.

„Някак си българинът свързва яденето на риба най-вече с летните отпуски. Нужно е разширяване на магазинната мрежа с рибни продукти и във вътрешността на страната и подобряване на разнообразието от предлагани риби и аквакултури на пазарите“, коментира Димитър Канариев. Само така според него навиците на българите могат да се променят и консумацията на полезните за организма риба и рибни продукти да се увеличи.

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



**Д-р Владимир Николов е завършил МУ-Варна през 1988 г. След това специализира урология пак там, както и в Медицинска академия в София и в УМБАЛСМ „Пирогов“. Взема специалност през 1993 г. Последните години почти изцяло се специализира в ендouroлогията. Д-р Николов извършва прегледи в II ДКЦ, а оперативни интервенции провежда в болница „Лайф хоспитал“ в Бургас.**

Апаратурата, с която разполагам в болницата, е една от най-добрите на световния пазар. Оборудвани сме с апарат за биполарна плазмена резекция вапоризация на фирмата Olympus, което ми позволява да оперирам тумори на пикочния мехур и простата, без да има ограничение във времето.

## Разполагаме с най-добрата апаратура за камъни в бъбреците и уретера

За разлика от монополярните операции, където се работи с глюкоза, при новия метод се използва физиологичен серум и вече могат да се оперират значително по-големи простати. Например най-голямата простата, която съм отстранявал досега, е 160 милилитра.

От 2 години разполагаме и със семирисгиден уретерореноскоп и с флексибилен уретерореноскоп на Olympus, както и с лазер на американската фирма Cook Medical, която е водеща в света за медицински лазери. С тази апаратура обработваме безкръвно камъни в пикочния мехур с размери 5-6 см, като ги раздробяваме. По същия начин изпълняваме безкръвни операции, в които се влиза през уретрата в пикочния мехур и се обработват камъни в уретера – отдолу догоре. Операцията се изпълнява със семирисгиден уретерореноскоп.

Вътре в бъбреците работим с флексибилен уретерореноскоп. Така могат да се обработват камъни в легенчето и във всички чашки на бъбрека. Това замества големите отворени операции за вадене на бъбречни камъни. Всички интервенции се извършват много елегантно и фино, най-щадящо за пациента,

който на втория ден вече може да си отиде вкъщи, а на следващия да бъде на работа.

Апаратурата, с която разполагаме в момента, особено за разбиване на камъни в уретера и в бъбреците, е уникална за България. И други болници разполагат с апаратура и с лазери, но разликата е в качеството им. При нас лазерът е по-скъп, но лазерното влакно работи при 20 души и по този начин се снижава себестойността на интервенциите и доплащането от пациентите. Апаратурата при нас е такава, че ни позволява да стигнем до бъбрека и до горната част на уретера. Затова и много колеги ни пращат пациенти – идват хора от цяла Северна и Североизточна България, от Стара Загора, Сливен, Ямбол, Пловдив, Хасково и т.н.

За профилактика съветвам всички мъже над 45-годишна възраст задължително да си правят туморен маркер за простата. В момента имам трима млади пациенти между 46 и 49-годишна възраст, които имат карцином на простатата.

Болните, които са с бъбречнокаменна болест, да си правят редовна профилактика. Има препарати, които могат да

ползват, да пият много течности. Най-важното е, че човек, който веднъж е имал бъбречна криза, трябва да помни, че за цял живот остава болен от бъбречнокаменна болест. Може след 10 г. отново да направи камък. Затова е най-добре веднъж годишно да си прави ехография, за да си следи състоянието.

Освен това не трябва да се забравя – човек никога през живота си не трябва да уринира кръв. Дори веднъж да се случи, а след това урината ви да е чиста, трябва да отидете на лекар. Това може да се повтори след месец, два или пет и накрая да се окаже, че има тумор на пикочния мехур. За всяко нещо, което смущава хората, по-добре е да отидат на уролог или поне да си направят ехография.

**Можете да се свържете с г-р Владимир Николов на тел. 0899 030 927, тел. 056/820 145 – II ДКЦ, и на тел. 056/875 050 в болница „Лайф хоспитал“.**

Още статии и съвети от г-р Владимир Николов четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



# Най-опасните места на Земята

## Неапол, Италия

През 79-а година преди новата ера планината Везувий изригва и погребва античните градове Помпей и Херкуланеум. Оттогава вулканът е изригвал над 50 пъти. Неапол е разположен в полите на планината и по нейните склонове живеят към 650 000 души. При едно предстоящо изригване ще се наложи евакуацията на повече от 1 милион души. Везувий не е единственият действащ вулкан, който застрашава тази гъсто-населена област. Средиземноморското крайбрежие на Италия е осеяно с вулкани. Според учените най-опасното място е курортният остров Иския. Едно изригване там би засегнало Неапол много по-страшно от едно хипотетично изригване на Везувий.



## Езерото Ниос, Камерун



Под повърхността на това западно африканско езеро се натрупват опасни количества смъртоносен токсичен газ. Разтвореният във водата му въглероден диоксид се образува от вулканичната активност под езерото и се натрупва до критични нива, което може да предизвика внезапно смъртоносно изригване. Това се случи през август 1986 година, когато облакът от въглероден диоксид се разпространи на 24 километра и задуши

1700 души. През 2001 година в Ниос бяха инсталирани изходни тръби, с чиято помощ газът се отделя постепенно в безопасна концентрация. Според учените обаче тръбите работят твърде бавно в сравнение със скоростта, с която се натрупва газът. Те са категорични, че без допълнителни тръби има реална опасност от повторение на трагичното събитие.

## Маями, Флорида

Южна Флорида е честа жертва на урагани. Геолозите предричат, че през следващите 100 години този американски щат ще бъде ударен от над 60 урагана. През 2008 година Маями беше обявен за най-рисковия град в Съединените щати.

През 1926 година силен ураган разруши и повреди всички сгради в центъра на Маями и уби към 400 души. След по-малко от 10 години при друг ураган във Флорида Кийс загинаха 308 души. През 1960 година в Южна Флорида също премина ураган, но може бе най-известният, който удари този регион, е ураганът Ендрю, който през 1992 година причини щети за над 26 милиарда долара.



## Областта Сахел, Африка



По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

## Гватемала



Централна Америка е заплашена от три природни бедствия: земетресения, урагани и кални свлачища. Заедно със западния бряг на Северна и Южна Америка, Централна Америка е разположена на Огнения пръстен, сеизмично активна линия, която опасва Тихия океан. Гватемала не е единствената страна, подложена на такъв риск, но тя пострада най-тежко: през 1976 година земетресение с магнитуд от 7,5 уби 23 000 души. Тогава заради планинския терен на страната и свлачищата бяха затруднени спасителните операции. През 2005 година ураганът Стан наводни Гватемала, Салвадор и Южно Мексико и предизвика над 900 кални свлачища. Цели села бяха погребани, а 2000 души загубиха живота си.

## Ява и Суматра, Индонезия

Тези два индонезийски острова са може би най-застрашени от природни бедствия от всички части на света. Жителите на Индонезия преживяват суши, наводнения, земетресения, свлачища, вулкани и цунами, но опасността е максимална за Ява и Суматра.

Най-голямото бедствие, което застигна Индонезия, беше през 2004 година – земетресение със сила 9,1, последвано от огромно цунами. Тогава в страните от Югоизточна Азия загинаха 227 898 души, но най-много пострада Индонезия – тя даде над 130 000 жертви.

Тази страна редовно страда от бедствия. Между 1907 и 2004 година сушата е причинила смъртта на 9329 индонезийци. От изригвания на вулкани са загинали 17 945 души, а от земетресения - 21 856. Едно от най-мощните и фатални изригвания в историята, на вулкана Кракатоа, стана между островите Ява и Суматра.



## Истанбул, Турция

Никой не знае кога Северният анадолски разлом ще се размести, но е сигурно, че това ще се случи. Последвалото земетресение ще бъде фатално за почти 13-милионното население на Истанбул. През изминалия век земетресенията на разлома в Северна Турция се придвижваха на запад. Последният силен трус с магнитуд 7,6 се случи през 1999 и унищожи град Измит. По официални данни загиналите са около 17 000 души.

Според сеизмолозите евентуално следващо земетресение може да се



очаква още по-на запад, най-вероятно в южната част на Истанбул. През март американският геофизик Том Парсънс заяви пред списание „Найчър“, че вероятността в следващите 25 години градът да бъде ударен от земетресение с магнитуд над 7 по скалата на Рихтер е между 30 и 60%. (ЖД)





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

### АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-20%

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

### ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболie
- 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



- Главоболie
- 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 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>, 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](mailto: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.





**XIX издание на бургаските Есенни литературни празници ще бъде открито на 3 октомври (понеделник) от 18:00 часа в Дома на писателя, ул. „Вола“ 1.**



Специални гости на откриването ще са поетесата, прозаик, издател и собственик на ИК „Жанет 45“ Божана Апостолова и политикът, дипломат, литературен историк и критик доц. д-р Александър Йорданов.

На 4 октомври от 12:30 часа в ОУ „Св. княз Борис I“ ще бъде бургаската премиера

на поредицата „Малката Божана“ на Божана Апостолова. А от 18:00 часа в Дома на писателя ще бъде предста-

## Започват Есенните литературни празници

вена за първи път пред бургаска публика и новата стихосбирка на същата авторка – „За теб“.

В рамките на Есенните литературни празници ще бъдат представени и новите заглавия „На педя от рая“ - III част на „Сълзите на огъня“ на Ирина Войнова, „Ориса ме Алиса“ - поетичен дебют на Лилия Христова, „Стилът на невъзможното“ - сборник разкази на Иван Сухиванов, „Приказка за принцеса

НЕЛИ“ на Стана Апостолова, „Пентименто“ - поетичен дебют на Дилиана Тинева, „Прашинки в етера“ на Зорница Петрова, „Плетачката“ - сборник разкази на Живка Иванова, „Нощни пеперуди“ на Мариана Вангелова, „Лицата на Бургас 5“ на Румяна Емануилиду, „Великденски камбани“ на Пенка Бангова, „Резервни части (за Нобелова поема)“ на Росен Друмев, „Между двата бряга“ на Хюсеин Мевсим -

писател и преподавател в Анкарския университет.

На 10 октомври ще се проведе вечер, посветена на бургаския писател Атанас Радаинов, който почина тази година.

Предвидени са още и вечер на поезията, на белетристиката и на хумора, лекция на Георги Райков – „Забравените бургаски поети с необичайна съдба“, представяне на новия брой на сп. „Море“ и „Литературен Бургас“.

## Ще бъдат открити 46 нови избирателни секции

Във връзка с последното изменение на Изборния кодекс гласуването е задължително и се извършва лично от избирателя, и представлява изпълнение на гражданския му дълг. За да създаде условия за упражняване правото на глас на всеки избирател и за да се облекчи изборният процес, Община Бургас промени обхвата на избирателните секции. Направена е корекция чрез намаляване броя на избирателите, гласуващи в една секция, по възможност до 650 души, а не 1000, както беше досега. Това се постигна чрез разкриване на нови 46 избирателни секции в старите граници на адресите и местата за гласуване. Посочената промяна няма да затрудни гражданите, тъй като те ще гласуват на същите места, в същите училища, където са били и преди това по избирателна секция, като промяната е само в номера на секцията.

Промяната в местата за гласуване засяга четири единични секции, разположени досега в читалище „Фар“ СИК 23, читалище „Л. Каравелов“ СИК 37, в клуба на пенсионера, находящ се на бул. „Демокрация“ №46, СИК 10, в

клуба на пенсионера, находящ се на бул. „Ст. Стамболов“ №74, СИК 28, и секциите, които бяха разположени в Детска градина № 13 в бл. 114 в к-с „Меден рудник“, СИК 115-118.

Тези места за гласуване са закрити като адреси на секции.

- Гласуващите досега в читалище „Фар“ и в клуба на бул. „Ст. Стамболов“ №74 ще гласуват в ПГРЕ „Г. С. Раковски“.

- Гласуващите в читалище „Л. Каравелов“ ще гласуват в ОУ „Княз Борис I“.

- Гласуващите в клуба на бул. „Демокрация“ №46 ще гласуват в Професионална гимназия по транспорт.

- Гласуващите в ЦДГ №13 в бл.114 в к-с „Меден рудник“ ще гласуват в СУ „Константин Петканов“.

От общината призовават гражданите да проявят активност и да проверят своевременно адресите на сградите, включени в обхвата, и номерацията на секциите. Това може да стане чрез официалната интернет страница на общината, както и чрез справка в Центровете за административни услуги по места и в сградата на Община Бургас.



## Включете се във Фейсбук предизвикателството #Дайпочивканаколата

Община Бургас отправя Фейсбук предизвикателство към жителите на града, с което цели да ги подтикне да оставят автомобилите поне за ден и да пътуват с друго средство за транспорт. То е част от инициативата „Европейска седмица на мобилността“, подкрепена тази година от над 2000 града на Стария континент.

Всеки потребител на Фейсбук може да предизвика друг, като използва ключовата фраза #Дайпочивканаколата. Тези, които приемат предизвикателството, трябва да публикуват своя снимка на велосипед, в автобус или вървейки пеш до работа и да я качат в профила си, добавяйки #Дайпочивканаколата.

След това може да предизвикат други свои познати и приятели, които да дадат положителен пример на останалите.

#Дайпочивканаколата отправя послание към бургазлии да използват по-екологични и здравословни начини за придвижване, както и икономически устойчиви средства за транспорт.

## Въвеждат православно образование за деца в храмовете



Бургаските деца ще имат възможност да се запознаят с християнските ценности и традиции, като посещават безплатно съботно-неделно училище към храмовете в града.

Инициативата е на Центъра за подкрепа на личностното развитие, Община Бургас, Сливенска митрополия и бургаското духовенство. Занятията ще започнат през октомври, като децата ще бъдат разпределени в групи според възрастта. Православното образование ще бъде безплатно за всички бургаски деца.

Предвидено е да има часове по приложни изкуства, в които учениците ще се занимават с моделиране, конструране, лепене, апликация и ще се изготвят картички за всички християнски празници, коледна, великденска укра-

са и др. В часовете по драматизация ще се подготвят кратки пиеси по религиозни текстове и ще се разучават стихове и православни песнопения.

Учениците ще придобият умения по писане на православни стихове, разкази и приказки и ще участват в Националните литературни конкурси за православна поезия и проза „Рождество на Спасителя“ и „Христос възкресе - радост донесе“. В часовете по английски език преподавателите ще представят Библията на английски език. Започва и новата форма към храмовете - часове по пиано.

Родителите могат да запишат децата си на имейла на ЦПЛР: [cpir\\_burgas@abv.bg](mailto:cpir_burgas@abv.bg), или на адреса на центъра: ул. „Райна княгиня“ 11.





## Помощното училище „Любен Каравелов“ спешно се нуждае от ремонт

Старозагорското помощно училище „Любен Каравелов“ се помещава в окаяна сграда от 1884 г. С промяната в Закона за предучилищно и училищно образование от 1 август 2016 г. то трябва да се преобразува в Център за специална образователна подкрепа. За да изпълни изискванията на министерството обаче, училището трябва да обнови и осъвремени материално-техническата си база, да оборудва специализирани кабинети с материали, техника и апаратура за подпомагане обучението на учениците - сензорен, кинезитерапевтичен, кабинет за арт терапия, консултации на родители и ученици, стаи за отход на учениците, психологичен и логопедичен кабинет. Проблемът е, че срокът е кратък, а няма средства.

**- Как прекарахте лятната ваканция?**

- Почти не сме почивали. Прекарахме половината лято в търсене на средства за ремонтите, в писане на мейли и обикаляне по офиси на фирми. През другото време бяхме строителни работници, бояджии, какво ли не. Правихме със собствени усилия всичко, което е възможно, за да не харчим пари. Наложих се да търсим помощ от обществеността, защото от министерството заложиха твърде кратък срок за преобразуването на сградата, а не отпуснаха средст-

ва първоначално. В средата на лятото все пак получихме финансиране, но обемът на наложителните ремонтни дейности е толкова голям, че средствата се оказаха крайно недостатъчни.

**- Какво е свършеното дотук и какво предстои?**

- Парите, отпуснати от министерството, стигнаха само за ремонт на приземните помещения, неизползваеми от много време насам заради изключително лошото си състояние. Там сега се обособиха 2 нови кабинета, коридор и хранилище. Със средства от дарения старти-

### С директорката г-жа Еленка Иванова разговаря Ганка Добрева



към България“, а ние с наши пари ще санираме. Един старозагорски художник изрисува оградите около сензорната градина с герои от приказки и анимационни филми. Децата много им се радват! Но ни предстои още много.

**- Обърнахте се за помощ към цялата старозагорска общественост, какво още е нужно?**

- Всякаква помощ е добре дошла - целева или финансова, дори се обръщаме към бизнеса, институциите и неправителствените организации, имаме нужда от мебели и обзавеждане за новите кабинети, запазени столове, дивани, ученически бюра, маси... ако са годни за употреба, ще им намерим място.

Особено много са ни нужни специални столчета за деца с увреждания. В сайта на специализирана фирма едно такова струва 250 лв. Но могат за по-малко пари да се направят по модел от всяка мебелна фирма в

града. За кабинета по кинезитерапия пък са нужни спортни уреди - велоергометри, бягащи пътеки, степери, уреди за упражняване на фината моторика.

**- Колко деца учат в момента в „Любен Каравелов“?**

- Тази година са общо 97, като тук идват 27 от 1. до 9. клас, останалите са настанени в специализирани домове. Всяко дете е с индивидуална програма, която се изготвя от диагностичния екип и се следва през годината, като се следи и прогресията на детето. Но тежестта на уврежданията е доста голяма и всичко се случва много бавно във времето.

**Сметка за набиране на средства:**

**„Уникредит Булбанк“ АД,  
Стара Загора  
Помощно училище  
„Любен Каравелов“  
IBAN&BG62 UNCR 7630  
3100 1157 29  
BIC: UNCRBGFS**

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



**Д-р Стоянка Димова работи като нефролог в Стара Загора. Завършила е медицина в Пловдив през 1978 г. Има специалности по вътрешна медицина, нефрология и здравен мениджмънт. Специализирала е в областта на ехографията. Има участия в редица научни симпозиуми и конгреси. За пациентите с бъбречна недостатъчност изготвя индивидуални хранителни планове.**

В практиката ми на нефролог лекувам разнородни заболявания, които обикновено са обвързани с възрастта на пациентите или със сезона. През лятото най-разпространени са циститите, т.е. възпаленията на пикочния мехур, които засягат

## Ниската здравна култура е честата причина за хронични бъбречни болести

момичета и млади жени. Развитието на тези инфекции се дължи на облеклото и хигиенните навици. Свързано е и с честото посещаване на басейни и плажове. Младите мъже пък често страдат от бъбречнокаменна болест.

Най-много са болните с хронични пиелонефрити, резултат от запуснат цистит. Положителната тенденция е, че младите хора са по-информирани, навреме се лекуват и не се стига до тежките инфекции, с които се сблъсках в началото на моята практика. Не така стоят нещата с по-възрастните, при които хроничният пиелонефрит е много разпространен, а това е предпоставка за развитието на бъбречна недостатъчност. Това е най-големият брой диспансеризирани случаи.

Основен рисков фактор за това хронично заболяване са простудните заболявания, грипът, инфекциите на зъби, синус и гърло. За наследственост не може да се говори, въпреки че съществува такава предпоставка. Има и други заболявания, които много увреждат бъбречната система. На първо място това е диабетът. Подагратата също може да бъде отбелязана като рисков фактор за усложнението.

Не са редки случаите, в които болни развиват бъбречна недостатъчност след коронарография.

Причината е, че за кардиологичната процедура се използват препарати, които са рискови за хора с бъбречен проблем. В качествените лечебни заведения пациентите се проверяват за нивата на креатинина, който е показателен за бъбречната функция. При необходимост преди коронарографията се прави почистваща диализа, която има и лечебна цел. В други случаи обаче проблемът с бъбречното заболяване при коронарография се задълбочава. Самата аз имам такива пациенти. Не са им направени необходимите изследвания преди процедурата. Разходите за тяхното лечение са значително по-високи, защото трябва да бъдат преглеждани на всеки три месеца, обемът на изследвания е по-голям и често развиват усложнения като анемия.

Преди лечението да започне, трябва да се определи степента на бъбречната недостатъчност. Освен резултатите от параклиничните изследвания много голямо значение имат личното тегло и възрастта. При тези пациенти храненето е изключително важно. Те трябва да са наясно какви белтъчини и в какво количество може да приемат. Диетата се назначава от нефролог, след като е претеглил пациента и е премерил нивото на креатинин. Според степените на бъбречна недостатъчност редуцира-

ме вноса на белтъци.

За моите пациенти изготвям индивидуални менюта, в които посочвам колко белтъчини трябва да поемат за 24 часа. Давам съвети в кои храни какво количество се съдържа. Задължение на нефролога е да обучи болния как сам да се проследява и да държи под контрол анемията и високото кръвно налягане. Добре лекуваната хипертония намалява драстично рисковете за бъбреците.

Като профилактика препоръчвам поне веднъж годишно човек да проследява кръвното налягане, урокултура (стерилна урина за инфекции), нивото на кръвна захар и пикочната киселина.

*От голямо значение е човек да пие достатъчно вода. Това прави по 30 ml на килограм тегло за 24 часа при здрави хора. Много важно е навреме да се реагира при най-малките инфекции. Не бива да забравяме, че гърлото, зъбите, синусите най-често са входната врата за тях.*

**За контакт с д-р Димова: Стара Загора, ул. „Иван Мирчев“ № 2, тел. 0878 920 248.**

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



# Най-опасните места на Земята

## Неапол, Италия

През 79-а година преди новата ера планината Везувий изригва и погребва античните градове Помпей и Херкуланеум. Оттогава вулканът е изригвал над 50 пъти. Неапол е разположен в полите на планината и по нейните склонове живеят към 650 000 души. При едно предстоящо изригване ще се наложи евакуацията на повече от 1 милион души. Везувий не е единственият действащ вулкан, който застрашава тази гъсто-населена област. Средиземноморското крайбрежие на Италия е осеяно с вулкани. Според учените най-опасното място е курортният остров Иския. Едно изригване там би засегнало Неапол много по-страшно от едно хипотетично изригване на Везувий.



## Езерото Ниос, Камерун



Под повърхността на това западно африканско езеро се натрупват опасни количества смъртоносен токсичен газ. Разтвореният във водата му въглероден диоксид се образува от вулканичната активност под езерото и се натрупва до критични нива, което може да предизвика внезапно смъртоносно изригване. Това се случи през август 1986 година, когато облакът от въглероден диоксид се разпространи на 24 километра и задуши

1700 души. През 2001 година в Ниос бяха инсталирани изходни тръби, с чиято помощ газът се отделя постепенно в безопасна концентрация. Според учените обаче тръбите работят твърде бавно в сравнение със скоростта, с която се натрупва газът. Те са категорични, че без допълнителни тръби има реална опасност от повторение на трагичното събитие.

## Маями, Флорида

Южна Флорида е честа жертва на урагани. Геолозите предричат, че през следващите 100 години този американски щат ще бъде ударен от над 60 урагана. През 2008 година Маями беше обявен за най-рисковия град в Съединените щати.

През 1926 година силен ураган разруши и повреди всички сгради в центъра на Маями и уби към 400 души. След по-малко от 10 години при друг ураган във Флорида Кийс загинаха 308 души. През 1960 година в Южна Флорида също премина ураган, но може бе най-известният, който удари този регион, е ураганът Ендрю, който през 1992 година причини щети за над 26 милиарда долара.



## Областта Сахел, Африка



По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

По данни на ООН, от 1972 до 1984 година в резултат на сушата в този регион са загинали над 100 000 души. Други 750 000 не са могли да отгледат своя реколта и са разчитали напълно на помощи. Областта Сахел започва от пустинята Сахара и се простира на север през Мавритания, Сенегал, Мали, Нигер, Буркина Фасо, Нигерия, Чад, Судан, Алжир, Етиопия и Еритрея. Оскъдното количество вода в този регион превръща земите в пустиня и обрича жителите му на суша и глад.

## Гватемала



Централна Америка е заплашена от три природни бедствия: земетресения, урагани и кални свлачища. Заедно със западния бряг на Северна и Южна Америка, Централна Америка е разположена на Огнения пръстен, сеизмично активна линия, която опасва Тихия океан. Гватемала не е единствената страна, подложена на такъв риск, но тя пострада най-тежко: през 1976 година земетресение с магнитуд от 7,5 уби 23 000 души. Тогава заради планинския терен на страната и свлачищата бяха затруднени спасителните операции. През 2005 година ураганът Стан наводни Гватемала, Салвадор и Южно Мексико и предизвика над 900 кални свлачища. Цели села бяха погребани, а 2000 души загубиха живота си.

## Ява и Суматра, Индонезия

Тези два индонезийски острова са може би най-застрашени от природни бедствия от всички части на света. Жителите на Индонезия преживяват суши, наводнения, земетресения, свлачища, вулкани и цунами, но опасността е максимална за Ява и Суматра.

Най-голямото бедствие, което застигна Индонезия, беше през 2004 година – земетресение със сила 9,1, последвано от огромно цунами. Тогава в страните от Югоизточна Азия загинаха 227 898 души, но най-много пострада Индонезия – тя даде над 130 000 жертви.

Тази страна редовно страда от бедствия. Между 1907 и 2004 година сушата е причинила смъртта на 9329 индонезийци. От изригвания на вулкани са загинали 17 945 души, а от земетресения - 21 856. Едно от най-мощните и фатални изригвания в историята, на вулкана Кракатоа, стана между островите Ява и Суматра.



## Иstanbul, Турция

Никой не знае кога Северният анадолски разлом ще се размести, но е сигурно, че това ще се случи. Последвалото земетресение ще бъде фатално за почти 13-милионното население на Истанбул. През изминалия век земетресенията на разлома в Северна Турция се придвижваха на запад. Последният силен трус с магнитуд 7,6 се случи през 1999 и унищожи град Измит. По официални данни загиналите са около 17 000 души.

Според сеизмолозите евентуално следващо земетресение може да се



очаква още по-на запад, най-вероятно в южната част на Истанбул. През март американският геофизик Том Парсънс заяви пред списание „Найчър“, че вероятността в следващите 25 години градът да бъде ударен от земетресение с магнитуд над 7 по скалата на Рихтер е между 30 и 60%. (ЖД)



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

### 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%

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

### ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

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

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

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

### ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

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

### РЕСВИРОЛ



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

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

-25%

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

### ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

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

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

## КУПИ ИЗГОДНО В:

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



АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки  
в гр. Стара Загора

Продукти на **ECOPHARM**

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

### ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

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

### КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

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





# Есента в модата ще бъде нежна, женствена и топла



Цветомила Маринова е дизайнер от Стара Загора, повече известна като човека зад Caramella Fashion, марка, която си е поставила повече от амбициозни цели. А те са:

- да не бъде като другите;
- да успее да превърне дрехата не в парче плат, а в средство за изразяване;
- да направи всяка жена уникална сред другите.

Специално за читателите на „Животът днес“, Цветомила представя своите очаквания за модните тенденции през есен 2016:



**М**одата този сезон е нежна, женствена и топла. Материите са меки и гъвкави, цветовете – пълтни и дълбоки, но и пастелно нежни и невинни. Идеите от 70-те години насам се сливат в ретроамалгама, искряща от жизненост и богатство от образи, силуети и настроения. Това съвсем не значи, че ще е модно да извадите старите дрехи от таваните и мазетата.

Традиционно големите дизайнери не изненадват с нещо авангардно, а търсят комфорт и функционалност, пълнота и зрялост, хармонизираща с общата представа за есенните месеци.

## Без какво няма да минем:

Голи рамене, панделки и фльон-

ги, широки ревери, асиметрии и обеми, изразителни принтове, съчетания на материи, бродерии, ресни, дантела и мрежа създават визията на дамското облекло за този сезон.

Вечен хит е подчертаната талия, която придава на фигурата изразителност. Моделираната по раменете и бюста кройка се съпровожда с широки, бухнали поли. Обемите се комбинират внимателно и с мярка – обраните долни части се допълват от обемни горни.

## Какви ще са материите:

Кожата – изкуствена, естествена, с косъм и без, като акцент или като основен материал, присъства навсякъде. Кадифето напуска официалността на строгите тоалети и придава комфорт на всекидневните костюми и рокли. Трикотаждът запазва позициите си, а плетивото, изпълнено в стил oversize, уверено заема място сред връхното облекло.

Памук, вълна, кашмир, но и винил са предпочитани от дизайнерите. Те придават на дрехите изящество, стил и характер.

## Цветовете и принтовете:

Много е трудно да направим есенна колекция, без да застъпим характерните за есента землести тонове, сивото, по-тъмната студена гама. Свежо и жизнено ги допълват гамите на бордото, зеленото, горчицата. Смесицата от нежни, пастелни тонове и огнената страст на червеното е отражение на цветовете навън.

Най-масовите принтове са флоралните. Все повече дами одобряват абстрактните, геометрични мотиви и мотиви от изящното изкуство.

Забелязва се определена закономерност между кройка и щампа – колкото по-изчистена и строга е едната, толкова по-сложна и впечатляваща е другата.

## Форми и силуети:

Есенната мода е демократична, улична и комфортна. Панталоните са от тип „цигара“, през чарлстон до ултрашироки, подходящи за стройни и високи момичета.

Полите са от тясно мини за миньончета до богати клошове около

коляното или глезена. Саката са класически – с едно- и двуредово закопчаване, но и с ципове или незакопчани. Рокли, жилетки, туники и блузи през този сезон се предлагат в дължини и ширини за всяка фигура и всеки вкус.

Съвсем не е задължително да следваш тенденциите, но е добре да ги държиш под око. Интересни са комбинациите с аксесоари, дамски чанти, чадъри. Особено последните са отново на мода в очакване на проливните есенни дъждове.

## Настроения и усещания:

Есента е сезон, в който се усеща и лека меланхолия. С това често си обясняваме вечния ретропривкус и на най-модните тенденции.



Есента е много далеч от плажно-летния превес на атлетично-стройните тела, този сезон налага много по-масови тенденции, от които могат да се възползват и попълните дами. Акцентът пада върху зрелостта, завършените решения в естествени нюанси, които са подходящи за всички възрасти.

## Мъжете през есен 2016:

Няма нищо по-атрактивно и естествено от мъж, придружен от красива и стилно облечена дама. Господа, не забравяйте това!



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

27 СЕПТЕМВРИ - 3 ОКТОМВРИ 2016

## Сърцето се нуждае от грижи

Всяка година на 29 септември светът отбелязва Световния ден на сърцето. Целта е хората да бъдат широко и компетентно информирани кои са рисковите фактори за сърдечносъдовите заболявания и как могат да бъдат избегнати. Подробности

на стр. 24

## Движението е здраве



Препоръчаните от СЗО 150 минути разходка или 75 минути бягане за седмицата може и да са полезни, но са крайно недостатъчни за предпазване от петте най-разпространени хронични болести. Защо обездвижването съсипе здравето ни вижте

на стр. 25

## Има облекчение за хемороидите

Хемороидите са много масов проблем, при тях няма възраст и пол - засягат и жени, и мъже, както и млади хора. След 50-те години половината от хората се оплакват от хемороиди. Как можем да облекчим състоянието си четете

на стр. 26

## Желатинът подмладява



Сладките изкушения на трапезата често съдържат желатин. Но освен стомаха тази съставка може да нахрани кожата, косата и ноктите. Какви са полезните свойства на желатина? Отговорът

на стр. 28

## КАЧЕСТВЕНИ, ЗДРАВООСЛОВНИ И ЛЕЧЕБНИ ПРОДУКТИ НА SOFIA SPORT & HEALTHY LIFE 2016

Изложението Sport & Healthy Life (13-15 октомври в ЦУМ, София) отново очаква много приятели, привърженици на здравословния начин живот, здравословното хранене и спорта. „Изявата е отлична възможност за позициониране на нови продукти за спорт и здраве, както и за запознаване на търговци на едро, биомагазини, аптеки, дрогерии, хотели, фитнес, СПА и медицински центрове, лекари, професионални спортисти, спортни клубове и федерации, корпоративни и крайни клиенти с практическите ползи от тяхната употреба“, коментират организаторите от Виа Експо.

### Какво ще видим на Sofia Sport & Healthy Life

- Екипировка за бягане, фитнес и спортове в зала
- Всичко за туризма – облекла и обо-

SOFIA  
SPORT  
& HEALTHY LIFE



рудване

- Ролери, скейтбордове, лонгборди
- Ортопедични стоки
- Хранителни добавки и витамини, билкови препарати и суперхрани
- Цветолечение, ароматерапия, биорезонансна терапия
- Етерични масла, козметика и др.

Изложители ще покажат нови за българския пазар биопрепарати при здравословни проблеми. Друг акцент са новите техники за вибротерапия с троен ефект: фитнес, масаж и терапия, като при

тях вибрацията се осъществява както по вертикала, така и по диагоналите на вибриращата плоча с наподобяване на естественото движение на тялото при ходене или тичане. Използването им само 10 минути на ден се равнява на 1 час тренировка във фитнес зала.

В специалната зона на изложението всеки посетител ще може да се консултира на място със специалисти от различни центрове в София, предлагащи фитнес и йога занимания, здравни услуги, профилактика и възстановяване, както и с експерти, на които можете да се доверите за изработване на индивидуални хранителни режими.

За повече информация:  
Виа Експо - [www.viaexpo.com](http://www.viaexpo.com)  
Медийни партньори: CredoWeb  
и В. „Животът днес“

## КОГА Е НАЙ-ДОБРЕ ДА СЕ ЗАБРЕМЕНЕЕ



Според шведски учени летните месеци не са подходящи за зачеване. Специалистите твърдят, че именно в този период нараства заплахата от появата на гестационен диабет.

Причината е, че в горещото време температурата на тялото се повишава, поради което нивото на захар в кръвта скача с повече от половината. В резултат се получават изменения

в периферния кръвоток и последват промени в състава на кръвта в капилярната система.

Шведските учени провели изследване с участието на 11,5 хиляди бременни жени. На 28-

ата седмица от бременността всички преминали обичайния тест за възприемчивост към глюкозата. Оказало се, че при 4% от бъдещите майки се е появил гестационен диабет. Специа-

листите установили, че когато детето е заченато в началото на пролетта, честотата на това заболяване при бременните е била 2,9%, а в първия летен месец нараства до 5,8%.

## ИМУНОМОДУЛИРАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

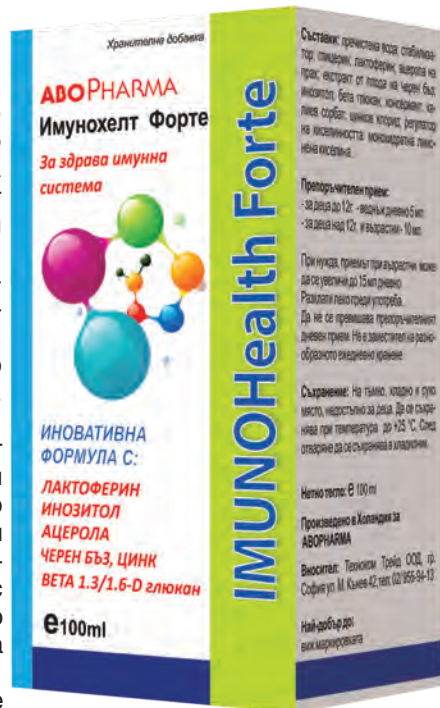
Д-р Аницвеве НИЧЕВА, д.м., педиатър,  
УМБАЛ „Софиямед“, София

Имунохелт форте (Imunohealth forte) съчетава имуномодулиращото действие на няколко биологично активни вещества. Подходящ е за употреба при деца със склонност към чести бактериални, вирусни и гъбични инфекции.

Имунохелт форте съдържа лактоферин, екстракт от черен бъз, β-глюкани, инозитол, ацерола и Zn. Препоръчителният прием за деца до 12 г. е 5 мл дневно, за деца над 12 г. и възрастни - по 10 мл дневно.

В детска възраст хранителният прием в необходимото количество и качество на изброените биологично активни вещества е често понижен и незадоволителен, затова разработването на хранителни добавки с имуностимулиращ ефект е особено полезно за подсилване на имунната система на децата.

Приемът на Имунохелт форте е подходящ при деца със склонност към чести респираторни инфекции. Препоръчва се превантивно през есенно-зимния сезон като допълващо лечение на бактериални инфекции, остър тонзилит и трахеобронхит, при първите симптоми на грип или друга вирусна инфекция.



### 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: [mcmed1@abv.bg](mailto:mcmed1@abv.bg)



Д-р Радин ЦОНЕВ, началник-отделение  
„Гастроентерология“  
в МБАЛ „Токуда болница София“

Характерно за съвременните гастро-ентерологични заболявания е, че язвената болест остана в миналото, особено язвата на стомаха. Благодарение на съвременното лечение както в болничната, така и в доболничната помощ дуоденалната язва (на дванадесетопръстника) също намалва значително в проценти.

Увеличават се обаче гастритните състояния, които като дуодентите са съпътствани от редица оплаквания, свързани с повишена киселинност. Другото характерно заболяване е рефлуксната болест, свързана с връщане на стомашни сокове по хранопровода.

**Около една пета от хората и по наши, и по европейски данни имат такива оплаквания.**

За развитието на

рефлуксната болест има и вътрешни, и външни фактори. Основен външен фактор за заболяемостта особено напоследък се очертава употребата на медикаменти, които увеличават стомашната секреция и водят определено до рефлуксна симптоматика. Сред тези медикаменти са например масово рекламираните аспирини независимо от тяхната форма и дозировка, както и доста други болкоуспокояващи. Друга причина е храната, особено по-пикантната и люта, пърженото, по-солени и опу-

# РЕФЛУКСНАТА БОЛЕСТ МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО РАК



крие един сериозен риск от развитието на рефлукс езофагит. Заболяването е четири степени, като в четвърта степен води до сериозно нараняване на лигавицата на долната страна на хранопровода. Това се случва особено масово при пациенти, които се самолечат... със сода за хляб. Содата действително веднага потиска киселинността, киселинността спада, но едновременно се образува голямо количество въглероден диоксид. Реакцията е като при смесване в чаша на лимон с основа - шуптене, силно бълбукане. Този въглероден диоксид предизвиква силно разпъване на стомашната стена, неминуемо следва нова киселинна атака и само след час-два пациентът е отново на изходна позиция, в долната част на хранопровода продължава т.нар. иритативно влияние на киселината върху лигавицата на хранопровода. След време това води до Баретов хранопровод - предраково заболяване, което категорично налага следене, медикаментозно лечение и някои по-високи методики за обгаряне на лигавицата с лечебно действие. Може след време да се стигне дори до рак на хранопровода.

**Честотата на рака на хранопровода напоследък бележи тревожен ръст** –

матрични проучвания в САЩ показват в последно време дори шесткратен ръст спрямо предишни години. Това има връзка и с общото зачестяване на рефлуксната болест, както и на гастритите, на което вече обърнахме внимание.

Така че, добре е да го подчертаем отново – рефлуксната болест в никакъв случай не бива да се пренебрегва и да се самолечува. Ако не се справим с рефлукса, винаги има опасност след време той да доведе до развитие на раково заболяване.

Д-р Радин Цонев,  
Токуда болница,  
тел. 0884 933 644.

шените меса и т.н.

Сред вътрешните фактори са, разбира се, генетичната предразположеност, но до голяма степен и стресът – различните видове стрес с техните последици са сериозен фактор за увеличаване на киселинността в организма, както и за рефлуксната симптоматика. Тази симптоматика е по-честа при възрастните хора, особено когато имаме и фактор наднормено тегло, увеличаване на диафрагмата. Сравнително по-рядка е при по-младите.

**Има ли ги оплакванията от рефлукс, е препоръчително да се потърси специалист.**

Като първо изследване винаги препоръчваме гастроскопията, с която бързо и сигурно, до сто процента точно може да се постави диагнозата. По време на това изследване се взима и проба за хеликобактер пилори, който е един от основните фактори за гастритната и язвената болест, за рака на стомаха.

При вече диагностицирано естество на заболяването се започва лечението – обичайно с една първа линия на протонни инхи-

битори. Това е групата медикаменти, които блокират най-мощно киселинността в стомаха, същевременно ликвидират рефлуксната симптоматика.

**Много добър и предпочитан продукт в това отношение е празолид.**

Предимство на тези медикаменти е и това, че с тях нямаме нежелани лекарствени взаимодействия. Например при едновременен прием с редица кардиологични медикаменти няма инхибиране, потискане на тяхната резорбция в стомаха. Пrazолид няма и други странични действия. Осъществява мощна блокада върху протонната помпа. С конкретна стабилна дозировка и по-продължителен прием бихме могли да излекуваме не само рефлуксната болест и гастритно състояние, но и язвена болест. (Когато става дума за хеликобактер пилори, се работи в схема с два антибиотика, прилага се т.нар. тройна комбинация за изчистването на хеликобактер пилори.)

**Връщането на стомашни сокове, рефлуксната болест, не бива да се пренебрегва,**

## α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

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

ECOPHARM

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



**Проф. Лъчезар Гроздински е създател на българската школа по ангиология. Изключително важно е и у нас да има такава базисна медицинска специалност, макар и с известно закъснение. В момента проф. Гроздински е началник на Отделението по ангиология и флебология в „Сити клиник“, София. Не изоставя и първото си голямо младежко увлечение – историята. Книгата му „Размисли за комунизма“ е четивно, искрено, документално описание на тоталитарното време от първо лице. И за книгата ще говорим, но започваме с въпроса „Какво знаят хората за ангиологията?“:**

**П**ърво, не знаят, че съществува. Знаят за съдовата хирургия, но не и за ангиологията. В миналото кардиолозите са били специалисти и по съдови заболявания. Но с времето поради бурното развитие на кардиологията тя престава да се занимава със съдовите проблеми. А съдовите заболявания са не по-малко на брой и не по-малко опасни. Временно у нас съдовите хирурзи поеха съдовите заболявания, но те разбираемо не могат да обхванат целия спектър, периметър теми, обект на ангиологията – епидемиология, етиология, патогенеза, диагностика, медикаментозна и ендоваскуларна терапия, профилактика на съдовите заболявания. Една малка част от ангиологията е чистият хирургичен подход. Но все още популярният термин у нас е съдова хирургия. Като ангиолози в сравнение с колегите кардиолози сме до голяма степен облагодетелствани, защото можем да изследваме с еходоплер почти перфектно всички съдове на тялото – главата, краката, корема, ръцете, артериите и вените.

**- Необходимо ли е човек да си прави това цялостно изследване, ако няма оплаквания?**

- Бих казал, че е крайно необходимо и много полезно, това показва моят опит. Защото атеросклерозата като заболяване засяга всички артерии – от главата, през сърцето, корема, краката, ръцете. И ако бъде изследвана само една зона, на пациента ще бъде помогнато за нея, но той може да умре поради това, че не е установен проблем в друга зона. Затова е нужна комплексна диагностика – аз лично я извършвам така, независимо кой колко е платил. Като ангиолози ехографисти сме в състояние в рамките на 10-15 минути да изследваме цялата артериална система на човека без сърцето, а до голяма степен и венозната система.

**- Как се разви чисто инструментално съдовата диагностика и какви възможности дава?**

- В началото беше само с обикновен ултразвук, но когато преди 15-ина години се включи и ехо, не само се хващат артериалните и венозните сигнали, но се вижда и съдовата структура, вижда се

как се движи кръвта, с каква скорост и посока се движи, дали има ускорение, дали има тромб или плака. И сега, когато в болницата провеждаме скрининг за атеросклероза (той трябва да се прави на всеки след 50-годишна възраст, а при тежки рискови фактори и по-рано), откриваме плака още в най-ранната фаза на нейното развитие. Тоест виждаме съда и засичаме промени вътре в него до 1/10 от милиметъра. Ако има плака от 1-2-3 мм, ние я засичаме и виждаме каква е нейната характеристика – дали тя създава вече хемодинамичен проблем, дали е опасна, или още не е. Тоест с такъв скринингов метод можем да „хванем“ атеросклерозата в много ранна фаза.

**- Какви са перспективите такъв скрининг да обхване повече хора?**

- Всичко е въпрос на финансиране. Самото изследване тук като цена е сравнително приемливо, в Европа то е 5-6 пъти по-скъпо. Правих такъв скрининг за сънната артерия на персонала на едно посолство и за няколко часа изследвах 200 души (когато повечето са здрави, това става бързо). Много ми се иска да се създаде такава скринингова програма, но не ми се занимава с министерството. Преди години ходих, борих се, но всичко потъна. В момента министерството се грижи как да се дадат по-малко пари за медицина.

**- Има ли нещо ново по отношение на рисковите фактори за атеросклерозата?**

- Те са известни – повишено кръвно налягане, висок холестерол, тютюнопушене, диабет и акцентирам особено на стреса. По-точно имам предвид хроничния душевен дискомфорт. Това е свързано със социалната, с личностната реализация. Ако човек е хронично нещастен – това свива всички системи.

**- Пушенето като фактор още се оспорва, дори от медици...**

- Има доказателства за всички рискови фактори, които споменах. Никотинът създава наркотична зависимост. Бил съм пушач и добре знам какво значи никотинова абстиненция. Това е класическа наркомания, при това много токсична. Пълна илюзия е, че никотинът не е фактор за рак или атеросклероза. Не ги причинява, но доста



## ДУШЕВНИЯТ ДИСКОМФОРТ Е СИЛЕН ФАКТОР ЗА АТЕРОСКЛЕРОЗА

● С проф. Лъчезар Гроздински разговаря Галина Спасова

помага.

**- Може ли единствено високият холестерол да причини атеросклероза?**

- Не мисля. Освен ако не е много висок и не е от млада възраст. По принцип версията, че холестеролът причинява атеросклерозата, е дълбоко погрешна. Това е сложно заболяване – виждаме резултата, усложненията, но не ни е ясен механизъм на възникването му. Във всеки случай, виждал съм хора с висок холестерол, които нямат атеросклероза, и хора с нисък холестерол, които имат това заболяване. Има и наследствен фактор. Ако съдовите стени са генетично здрави, тогава и високото кръвно, и холестеролът може да не успеят да ги пробият.

**- Какво е бъдещето на ангиологията?**

- Лечението на атеросклерозата в миналото се извършваше хирургично. Сега идват ендоваскуларните методи – премахване с катетър стесненията и отваряме запушванията на артериите. Това е изключително ефективен метод, ранната диагностика хваща процесите на фазата на стеснение и тогава с балон и със стент може да се разшири артерията. Тук, в „Сити клиник“, благодарение на добрата колаборация с доц. Иво Петров създадохме система за комплексна диагностика и лечение на сърдечните и съдовите заболявания, за които говорихме. Имаме и кардиологично отделение, имаме и малко ангиологично отделение. И този подход се оказва изключително сполучлив и спасяваме много хора.

Но следващият етап, който

искам да видя осъществен, е ранният скрининг с добра първична и вторична профилактика. Атеросклерозата може да бъде стопирана в най-ранната ѝ фаза, така че да не се стига нито до инфаркт, нито до исхемичен инсулт, нито до периферна гангрена. Тогава хирургично ще се лекуват 1-2% от случаите, с ендоваскуларни методи – около 5-10%. Всичко останало ще се лекува в най-ранна фаза – с медикаменти, с промяна в начина на живот. Медицината ще бъде различна. Дори ендоваскуларните интервенции след 20 години няма да са актуални. Лечението при ранна диагностика ще е хиляди пъти по-евтино. А и хората трябва да разберат, че не е достатъчно лекарят да ти даде хапче. Ако самият пациент не промени начина си на живот, на хранене, на движение, не намали стреса, няма да има успех. Обаче много често лекарите не обясняват това. Сещам се за пример. В Скандинавия заболяемостта от кариес при децата е била 100% – както в България сега. След мащабна профилактична програма се оказва, че стоматолози остават без работа. Това е целта на медицината – обществото да живее така, че лекарите да нямат работа.

**- Носталгичните вълни към „татовото“ време ли Ви мотивираха да напишете „Размисли за комунизма“?**

- Проблемът не е за подценяване. Когато чуя да се говорят глупости от посткомунистически отрепки, които все още се появяват по телевизите, или пък от неукни младежи, които приемат тези годи-

ни като нещо едва ли не екзотично, направо се въссявам. Такава амнезия... Общество, което не си познава истинското минало, не може да го дефинира, никога не може да се развие. То повтаря старите грешки. Младите хабер си нямат какво значи Желязна завеса. Аз успях с огромни връзки да изляза от България на екскурзия – героично постижение беше. Помогна ми пациент, генерал от специалните служби, както и любовницата на шефа на турингклуба. С тези връзки успяхме с жена ми да отидем на екскурзия със 100 долара в джоба. Не мога да кажа, че съм жертва на комунизма, а и хванах вече по-омекотената му фаза, но съм съвременник на всичко, което дразнеше обикновените, поне духовно развитите хора. Беше отвратително във всяко отношение.

**- Не са ли виновни живелите зад Желязната завеса поколения повече, отколкото младите?**

- Не съм съгласен. При снимането на филм за Нюрнбергския процес много германци казват, че не са знаели за лагерите. Не е вярно. Също така младежите в момента не са невинни – защото има достатъчно неща, които могат да прочетат. Понеже говорим за световен феномен. Но в момента младите се интересуват от пари и удоволствия. Малко са тези, които търсят да задоволят духовни потребности. И няма никакъв интерес към миналото. Е, имало там някакви лагери, някакви десетки хиляди избити... ама е минало. А то е само преди едно-две поколения.



# МУСКУЛНИТЕ СПАЗМИ ЧЕСТО ИДВАТ СЛЕД СПОРТ ПРЕЗ УИКЕНДА

**Какви са мускулните спазми и възможностите за тяхното лечение, как могат да се предотвратят? Най-често засегнати са мускулите на горната част на ръцете, тези под бедрата и мускулите в предната част на бедрата, пише в профила си в КредоУеб Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина.**

Имате над 600 мускули в тялото си. Те контролират всичко, което правите. Понякога мускулите или само няколко влакна в тях се свиват, причинявайки спазъм или крампа. Разликата между спазми и крампи е силата на свиване. Ако е бързо свиване и освобождаване на мускулите без болка, това е спазъм.

**Ако свиването е продължително и болезнено, говорим за крампа.**

Крампите могат да са епизодични и никога повече да не се проявят, но могат да станат и хронични.

Има няколко причини, поради

които може да се появят мускулни спазми, като най-често се наблюдават при т.нар. съботно-неделни спортисти. Тези спазми попадат в категорията на парафизиологичните. Засягат обикновено здрави хора, но са предизвикани от едно събитие, като упражнение например. Крампи може да се получат, ако използвате едни и същи мускули по един и същи начин за твърде дълъг период от време. Това може да бъде наведената позиция в градината, писане на клавиатура или писане на ръка.

Бременните също може да получат повече мускулни спазми, но причината не е ясна. По същата логика възрастните хора може да бъдат предраз-

положени към развитие на мускулни крампи. Специалистите смятат, че това се дължи на загуба на мускулна маса заради възрастта, като се прибавя и факторът бездействие.

**Мускулни крампи може да се появят и като страничен ефект от медикаменти.**

Такива са диуретиците, защото те спомагат за отделянето на течности от организма. Ако твърде много течност се отделя прекалено бързо, това може да доведе до обезводняване и мускулни спазми. Други лекарства също могат да причинят мускулни спазми.

Скелетните проблеми пък могат да увеличат шансовете за крампи на краката. Например хората с проблеми като сколиоза (изкривяване на гръбначния стълб) биха могли да имат скъсяване на единия крак спрямо другия. Този дисбаланс може да предизвика спазми в крака.

От друга страна, симптоматични крампи са, както подсказва и името, симптоми на заболяване, което може да причинява спазми. Такива са болест на Паркинсон, тетанус, диабет и сърдечносъдови заболявания. Накрая, идиопатичните мускулни спазми са спазми, които са с неизвестна причина, но те са симптоми на заболяване или може да се наследяват. Внезапни крампи на краката през нощта са пример за този вид спазми.

Видът на процедурите, необходими за лечение на мускулни крампи, зависи от това, което ги причинява. Ако имате случайни мускулни крампи от



физическа активност, обикновено можете да се погрижите сами за себе си. Спиране на тренировките и почивка ще помогне.

**Бъдете внимателни, когато прилагате лед или топлина към възпалената част от тялото си.**

Масажът може да помогне, въпреки че той може да бъде болезнен. Ако причината за спазмите е дехидратация, течности с електролити (спортни напитки, изотони) са от съществено значение, за да се балансира загубата на течност.

Тъй като упражненията, свързани с мускулни спазми, възникват най-често при здрави индивиди, важният въпрос е да се контролира честотата и интензивността на спазмите. Това може да стане чрез превантивни мерки, като например правилната подготовка и стретчинг и осигуряване на адекватен прием на течности, преди да започнат физическите упражнения или дейност.

**За още интересни и полезни публикации влезте в credoweb.bg.**

Хранителна добавка

## РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



## БЕЗПЛАТЕН СКРИНИНГ ЗА БРЕМЕННИ В ПЛОВДИВ



Безплатен комбиниран ултразвуков и биохимичен скрининг в първи триместър на бременността предлага до края на 2016 година Клиниката по акушерство и гинекология на УМБАЛ „Свети Георги“ - Пловдив. Това публикува в профила си в социалната мрежа за здраве КредоУеб болницата за активно лечение.

В периода между 11-а и 14-а гестационна седмица бъдещите майки ще могат да се изследват чрез съвременния метод. При този метод се използва съвременна, високотехнологична апаратура и софтуер за изчисляване на риска. Ехографията е задълбочена с насоче-

ност за ранно откриване на аномалии на плода, както и за синдром на Даун и други анеуплоидии – геномни мутации.

Ехографският преглед ще се извършва в Клиниката по акушерство и гинекология на 3 етаж в Хирургичния блок на бул. „Пещерско шосе“ № 66 в гр. Пловдив. Скринингът е високоспециализирано изследване, което ще се извършва от д-р Борис Стоилов, акушер-гинеколог, сертифициран тесен специалист по фетална медицина. Продължителността на прегледа е около 30 минути и той включва детайлен оглед и ранна фетална морфология.

Записване за скрининга става на тел. 032/60 28 26 всеки делничен ден до 14:00 часа.

От 1 януари 2017 г., подобно на всички останали лечебни заведения, процедурата ще се таксува по ценоразписа на болницата и ще бъде 100 лв.

**За още интересни новини от УМБАЛ „Св. Георги“ потърсете профила на болницата на credoweb.bg и го последвайте.**



## ПЛАТФОРМАТА

КАКВО ЗНАЧИ УНИКАЛНА ГРИЖА,  
КОЯТО ЗАСЛУЖАВА ВСЯКА БРЕМЕННА

Медицински комплекс „Д-р Щерев“ преобгризва бременните. След броени дни в лечебното заведение ще отвори врати първият по рода си в България Воден център за бременни и родители, където на разположение на бъдещите майки, татковци и техните новородени са специално джакузи и басейн за извършването на водни процедури. Но това не е всичко. За да се постигне максимален емоционален комфорт и да се осигури точната подготовка за предстоящото раждане, бременните могат да се възползват от най-добрите йога практики.

Преминаването през периода на бременност за всяка жена е различно и по свой начин специално. Още в началото майката осъществява връзка със своето бебе. Всеки триместър си има своите специфики. Йога заниманията могат да бъдат полезни по много начини както за осъществяване на връзката между майката и детето, така и грижите мама да създаде най-добрия дом, най-прекрасното място за бебето. С израстването на плода и напредването на бременността жената претърпява множество физически промени. Практикуването на йога ще спомогне тя спокойно да се справи с тях. Започвайки още в началото на бременността си с йога практики, бъдещата майка може да помогне на тялото си по-добре да се справи с промените като сутрешното гадене, бързото и лесно изморяване, главоболието, емоционалния дискомфорт и други.

### Кога може една бременна да започне йога занимания?

Още през първия триместър възникват въпросите дали всичко ще бъде наред, добре ли се развива бебето, дали жената в ролята на майка ще бъде достатъчно добра. Много често това са притесненията, които занимават всяка бъдеща майка. Тук можем да кажем, че ако жената се чувства добре и лекарят е позволил, може да започне с йога занимания. Чисто психически и емоционално разговорът с други бъдещи майки и споделянето на притесненията, правенето на упражнения, свързани с дишане, успокояват и дават добро начало за протичане на една прекрасна бременност. Физически самите йога упражнения спомогат жената

да се чувства по-гъвкава и еластична, заздравяват се коремните мускули, които поддържат матката и бебето и участват в процеса на раждането. Заздравява се гръбната и кръстната мускулатура, която е подложена на огромно напрежение с израстването на корема. Чрез тях майката запазва баланс и правилната стойка. Заздравява се и се подобрява еластичността на мускулите на тазовото дъно. Чрез дихателни упражнения се спомага за правилно дишане по време на бременността и самото раждане. Чрез йогата се контролират теллото, дихателният капацитет и работата на сърцето, като се предотвратяват задръжането на течности и създаването на отоци. Чрез движение, упражнения и дишане запазваме баланса в нашето тяло, кръвооросяваме всяка клетка, раздвижваме всички стави и мускули, за да може тялото да се чувства комфортно и да приема настъпващите промени.

### Да надникнем зад кулисите

Посещавайки йога центъра за бременни в Медицински комплекс „Д-р Щерев“, първоначално се запознавате с обстановката и уюта на залата на фона на приятна и тиха музика. Нека погледнем през очите на бременните. Настанявате се удобно, за да се потопите в поредната йога практика. Съобразявайки се с периода на бременността, първоначално заемате удобна поза и под точните инструкции на опитните инструктори раздвижвате горната част на тялото. Поемаме един дълбок дъх с поставена върху корема ръка, за да може да дадем глътка въздух на растящото във вас дете. С нежно затворени очи отдаваме внимание на това как се чувстваме, даваме посока и цел



на практиката с хубава мисъл за комфорт и спокойствие. Продължаваме нежни, бавни и плавни движения, за да раздвижим всяка една става, започвайки от главата, раменния пояс и ръцете. Вдишаме и издишваме всеки един дискомфорт, за да усетим облекчение, леко затопляне на ставите и приток на кръв. „Специфични упражнения, като имитация на движенията на една красива пеперуда, помагат за комфорт в малкия таз и тазобедрените стави. Облекчават се дискомфорта и напрежението в тях“, обясни Елизабета Трпковска, медицински рехабилитатор, ерготерапевт и инструктор по йога за бременни, за полезните практики при йогата за бременните и за поддържането на нормалния и здравословен тонус на всяка жена.

Запитана дали йогата помага за по-лесното раждане, опитният терапевт, който наскоро се завърна от Индия, където се потопи в автентичната обстановка на добрата практика при йога, разказа, че има много пози (асани), които да разтегнат мускулите на гърба, важни за поддържането на правилната стойка. Изпълняват се равновесни пози, които да запазят баланса на тялото. За краката се работи чрез клещави пози, които запазват устойчивостта на бедрата и коленете, като те спомогат за по-лесното израждане на плода. „За позициите по гръб работим в полулегнала поза, за да можем да доставим достатъчно кислород на бебето и да не притискаме диафрагмата, за да се осъ-



ществява един нормален дихателен процес. Оттук спокойно можем да тренираме влагалищната и седалищната мускулатура, важни за износването на плода и неговото израждане, без значение дали то ще бъде секцио или нормално. Тази мускулатура е важно да остане еластична по време на бременността, за да задържи плода до деветия месец и да се премахне възможното изпускане на пикочния мехур. Упражненията за тазовата мускулатура ще спомогнат след раждането да се

възстановят нормално и бързо всичките физиологични процеси. Важно е да отбележим, че йога практиката е строго индивидуална за всяка бременна. Нуждата от почивка, излизане от поза или бързото изморяване в началото са нормални. Затова ние в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ винаги залагаме на индивидуалния подход и се съобразяваме с потребностите на всяка бременна“, заключава инструкторът по йога за бременни Елизабета Трпковска.

**Можете да си запишете час за занимания по йога в болницата на проф. Атанас Щерев на регистратура: тел. +359 2 920 09 01. Заниманията с бременни се провеждат всеки Вторник от 18:00 часа или петък от 13:00 часа. За повече информация последвайте профила на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ в [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg).**



# ПРОФ. АСЕН ГУДЕВ: ПРОФИЛАКТИКАТА Е НАЙ-ДОБРИЯТ МЕТОД ЗА ЗАПАЗВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Всяка година на 29 септември светът отбелязва Световния ден на сърцето. Целта е хората да бъдат широко и компетентно информирани кои са рисковите фактори за сърдечносъдовите заболявания и как могат да бъдат избегнати и контролирани, а властите да бъдат мотивирани за институционални мерки в тази посока.

По повод Световния ден на сърцето 2016 Клиниката по кардиология в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ организира безплатни профилактични прегледи както за пациенти с вече установени заболявания на сърцето и съдовете, така и за хора, попадащи в някоя от рисковите групи или с оплакване от умора и задъхване при усилие, чувство за неправилен сърдечен ритъм и др., дори да нямат поставена диагноза. Добре е желаещите да се запишат предварително на телефони 02/9432 – 332; 02/9432 – 428, за да се създаде по-добра организация. Прегледите ще бъдат от 29 септември следобед до 1 октомври.

По този повод се обърнахме към проф. Асен Гудев, началник на Клиниката по кардиология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“ и член на борда на директорите на университетската болница:

**П**рофилактиката на сърдечносъдовите заболявания е изключително ефективна и има сериозни научни данни и проучвания от различни райони на света, които показват, че 9 от всеки 10 инфаркта могат да бъдат предотвратени. В България продължаваме да регистрираме много висока честота на преждевременна сърдечносъдова смърт. В това понятие се включва смъртта от инфаркти и инсулти преди навършването на 65-годишна възраст. Вярно е, че през последните години страната ни отбеляза успех в намаляването на общата сърдечносъдова смъртност, но все още във възрастовата група под 65 г. от сърдечносъдови инциденти умират два пъти повече пациенти в сравнение със Западна Европа.

**Причините за тази нерадостна картина са добре известни на обществото,**

няма да изненадам някого с посочването им. Но явно до момента не сме намерили ефективния цялостен механизъм за преодоляването им. Става въпрос за главните рискови фактори, които могат да бъдат повлияни чрез персонални, медицински и обществени мерки. На първо място поставям тютюнопушенето в двете му форми - активно и пасивно; високите нива на холестерола и триглицеридите, захарния диабет и хипертонията. Известно е, че промяна в начина на живот посредством физическа активност, рационално хранене и намаляване на теглото, отказ от тютюнопушене, а когато се налага, и редовен прием на медикаменти може да



предотврати възникване или влошаване на сърдечносъдово заболяване и оттук намаляване на риска от сърдечносъдова смъртност.

**Вече имаме пред себе си опита на много страни в Европа, в САЩ, в Австралия и още по-важно –**

на държави от Източна Европа, които постигнаха сериозни успехи в намаляването на смъртността от инфаркти и инсулти. Например Полша и Унгария успяха да набележат и реално да приложат мерки, които дадоха резултат. Защото става въпрос за голям обществен проблем, не само за задача на медицината и здравеопазването в тесния смисъл на думата. Много държави ограничиха ефективно тютюнопушенето, масово обхванаха хората в програми за профилактика и ранна диагностика, в които се проверяват липидният профил, кръвната захар, артериалното налягане, сърдечният ритъм. И там където се установи проблем, се гарантира лесен и бърз достъп до лечение.

Най-общо казано, **намаляването на сърдечносъдовата смъртност се дължи 50 процента на по-добра профилактика**

и 50 процента на по-добра мрежа за лечение на острият сърдечносъдов състояние. В България през последните години се направи немалко в тази посока. Известно е, че няма регион, който да не е покрит с денонощни центрове за спешно лечение при инфаркт, включително инвазивно. В момента

Министерството на здравеопазването развива програма и за интервенционално ранно лечение на инсултите.

Разбира се, най-добре е да не се стига до крайните тежки усложнения на сърдечносъдовите заболявания. А ако се стигне, да бъде осигурено ранно ефективно лечение, което намалява в максимална степен последиците.

**Целта на профилактичните прегледи в нашата клиника в края на сеп-**



**тември е**

да бъде проверено състоянието на хора с налични сърдечносъдови заболявания по отношение на ефективност на терапията и препоръките за начин на живот, а от друга страна, да се провери рискът при хора с фамилна анамнеза за ранна смъртност от инфаркти и инсулти. Ще бъдат правени кардиограма и измерване на кръвното налягане, а където се налага - и ехокардиография. При необходимост чрез направления от НЗОК ще се назначават и лабораторни и други изследвания, за да бъде изяснено в цялост състоянието.

**Искам специално да обърна внимание на два рискови фактора, които често не се откриват навре-**

**ме** или се подценяват от пациентите. Много е важно при съмнение за сърдечна аритмия специалист да установи нейния характер и рисковете тя

да доведе до сериозни усложнения. Ако при измерване на кръвното налягане електронният апарат индикира аритмия или налягането не може да се измери, трябва да се посети лекар, за да се направи кардиограма или 24-часов запис на сърдечния ритъм – холтер. Много често така наречените „прескачания“ на сърцето, които хората чувстват, са безобидни, но има и случаи, в които трябва да се провежда лечение. Например предсърдното мъждене увеличава драстично риска от инсулт и изисква профилактика с антикоагуланти.

Друг рисков фактор е високото ниво на пикочната киселина в кръвния серум. Дълго време това състояние се свързваше само с подагратата, но вече е ясно, че води до повишен сърдечносъдов риск.

По време на профилактичните прегледи ще обучаваме пациентите и техните близки как да разпознават навреме симптомите на инфаркта, инсулта и на други остри състояния, за да търсят спешна помощ.

От 29 септември до 1 октомври

Клиниката по кардиология в  
УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“  
организира безплатни  
профилактични прегледи

Телефони за предварително  
записване:

02/9432 – 332; 02/9432 – 428



# ЧОВЕК ТРЯБВА ДА СЕ ДВИЖИ В ПЪТИ НАД ПРЕПОРЪЧВАНОТО ОТ СЗО

Препоръчаните от Световната здравна организация 150 минути разходка или 75 минути бягане за седмицата може и да са полезни, но са крайно недостатъчни за предпазване от петте най-разпространени хронични болести.

**Ф**изическите усилия за седмицата трябва да са между пет и седем пъти повече, за да предпазват наистина от диабет, сърдечносъдови болести и сърдечен удар, рак на гърдата или на дебелото черво, пише британският вестник „Гардиън“, цитиран от Дружеството на кардиолозите в България.

Публикацията на авторитетния вестник е на базата на анализ на повече от 170 проучвания от 1980 година досега, направен от американски и австралийски университети, публикуван в средата на септември в British Medical Journal (Британския медицински журнал). Учените търсели закономерности между времето, отделено за движение, и здраве-

то на хората, участвали в различни експерименти през годините. Без изненада се потвърдило, че повече движение означава по-добро физическо състояние, но освен това проличало, че препоръките на СЗО за минимални усилия на седмица са всъщност доста под реалния минимум за здраве.

Друго откритие на анализаторите е, че домакинската работа, градинарството, изкачването на стълби и други всекидневни занимания спокойно могат да се броят като физическо натоварване и съчетанието им в един ден е равно на усилен тренировка, която вече надхвърля препоръката на СЗО за минимално движение.

150 минути ходене на седмица, които препоръчва Световната здравна служба,



се равняват на 600 минути метаболитен еквивалент (съотношението 1 ккал/кг/на час по време на движение - MET). В същото време изкачването на стълби общо 10 минути за деня, чистенето с прахосмукачка за 15 минути, 20 минути градинарство, както и 20 минути тичане и 25 каране на колело общо правят за седмицата повече от 3000 минути метаболитен отговор.

Между 3000 и 4000 MET според колектива от учени е действителното необходимо количество за предпазване от тежки болести. Рискът при хората, които постигат тази активност, е намален осезаемо - те най-рядко от всички останали групи страдат от онкологични, сърдечни болести и диабет.

Хората, които успяват да спазят поне препоръката на СЗО, са по-здрави от тези,

които изобщо не се движат, но рискът от хронични болести се понижава незначително. Например за заболяване от диабет разликата е само с 2%. При над 3000 MET на седмица рискът пада с още 19%.

Анализаторите не могат да извадят заключения за промяната в необходимостта от движение - факт е, че затлъстяването и диабетът, от които могат да произлязат много други заболявания, са епидемия в развития свят. Те препоръчват СЗО да преосмисли критериите за здраве, които задава, а на хората - да превърнат физическото усилие в част от ежедневието си, така че да не им тежи, както например една концентрирана тренировка във фитнеса. Да слезеш спирка или две преди дома или офиса и да вървиш останалото разстояние, или пък да започнеш да отглеждаш растения са стъпки в правилната посока, убедени са учените.

## ТЕРАПИЯ В ДВЕ СЪПЪРЖАЩИ ОБЛЕКЧАВА БОЛКАТА В СТАВИТЕ

Изпукване на ставите, незначително схващане на коляното, леки болки след физически натоварвания, затруднено клякане и изкачване на стълби... Познати ли са ви тези симптоми? Първоначално са малко, защото изхабяването на ставния хрущял е повърхностно. При увреждането му липсва болка, тъй като той не съдържа нерви. Впоследствие разрушаването на ставния хрущял върви към подлежащата (субхондрална) кост. Развива се възпаление, характеризиращо се с оток, затопляне и ограничени движения в ставата. Обикновено хрущялът се грижи за това да няма директно триене между ябълката на костта и таза. Когато той се износи и изтънее, триенето става директно и болката се засилва. В крайните стадии хрущялът е толкова изтънен, че местата с оголена кост се трият едно в друго. Ставната междина е изчезнала, ставата е напълно деформирана, болката е постоянна и непоносима, а лечението е единствено оперативно (ендопротезиране). Може да се стигне и до трайна инвалидизация.

Остеоартрозната болест засяга 12-15% от населението и съставлява 50% от всички ревматични болести, което я прави най-честото ставно заболяване. Обикновено износването се проточва в продължение на много години. Артрозата се проявява в напреднала възраст, но тя не е типично възрастова болест. При повече от половината хора износването на ставите

започва още след 35 години. Народът нарича болестта „ошипяване“. Травми и наранявания на млади, системни физически претоварвания, наднормено тегло са част от причините, които провокират развитието на болестта.

Тя не е лечима, но с помощта на подходящи мерки напредването ѝ може да бъде спряно или поне забавено. Тук съвременната медицина препоръчва хондропротекторите - продукти за изграждане и предпазване на ставния хрущял и забавяне на изхабяването му.

Хондропротекцията е нова концепция, нов подход в ревматологията, травматологията и ортопедията. Особено ефективен е продуктът Stabiflex, който се предлага в две форми - разтворими таблетки и крем за външно приложение. Едновременно им използване влияе положително върху подвижността на ставите и облекчава възпалението в I-III фаза на болестта. Приемът на две таблетки дневно осигурява максимална концентрация на глюкозамин, хондроитин и MSM, а разтворимата им форма позволява бърза резорбция и разпределение в организма. Нанасянето на крема като допълваща грижа укрепва и тонизира с натуралните си етерични масла, загарява и релаксира чрез ментол и камфор и хидратира чрез хиалуронова киселина.

# 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

**kendy**  
PHARMA

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
- Загарява и релаксира чрез ментол и камфор
- Интензивно хидратира чрез хиалуронова киселина
- Бързоабсорбираща емулсия



Д-р Константин КОСТОВ,  
асистент, III хирургична клиника  
в болница „Пирогов“



Хемороидите, или разширяване на кавернозните тела в края на дебелото черво (ректума и ануса), са много масов проблем, при тях няма въз-

раст и пол - засягат и жени, и мъже, както и млади хора, като честотата на хемороидната болест е най-висока при възрастните на около 50 години. След петата декада половината от хората се оплакват от хемороиди, които се проявяват по различни начини, имат няколко степени на усложненост, но винаги създават сериозен дискомфорт.

Хемороидите биват няколко степени - от първа до четвърта, като трета и четвърта степен са показани за оперативно лечение. Първата и втората степен се проявяват с дискомфорт, парене и сър-

беж, временно кървене. При трета и четвърта степен вече имаме подчертана болка, силно кървене, възможно е разраняване и инфектиране на кожата около ануса и всичко това предизвиква постоянни проблеми, руши нор-

# ХЕМОРОИДИТЕ МОГАТ ДА БЪДАТ ОБЛЕКЧЕНИ

малния ритъм на ежедневието. В повечето случаи оперирането става наложително. Нерядко при всякакъв вид хемороиди пациентите започват да се „пазят“ от ходене по голяма нужда, което допълнително усложнява състоянието. При първа и втора степен на хемороидалната болест състоянието може определено да се облекчи с диета и с медикаментозно лечение, като едно добро решение за овладяване, за ефикасно облекчаване на симптомите е един от по-новите продукти на пазара - Прокто-изи. Той успокоява раздразненията, защитава проблемните зони - има антисептичен ефект, овлажнява, подпомага процеса на реепителизация, съ-

щевременно е мощен антиоксидант.

Превенцията на хемороидите изисква избягване на заседналият начин на живот, на пикантни, особено на люти храни, на алкохола, наложително е справянето със запека - много тежък фактор за отключването и развитието на болестта.

Като по-застрашени групи бих очертал фамилно обременените, бременните жени, повечето хора, чиято работа е свързана с дълго седене, но застрашени са и доста спортисти.

При проява на някои от симптомите е задължителен преглед при специалист с оглед и

диференциалната диагноза, при която може да се установят полипи, карцином на дебелото черво, някои малигнни заболявания. Специалистът може да даде най-точните съвети за конкретното състояние, да определи правилното лечение.

Доста от препоръчаните и прилагани видове самолечение, бабешки лекове и лечебни „методи“ са не само самоцелни, те могат и сериозно да усложнят проблемите.

**За контакт с д-р Константин Костов**  
тел. 0888 237 048,  
02/9154,  
вътр. 313, 364.

## КАК ДА ЗАПАЗИМ ЗРЕНИЕТО СИ

Грижата за доброто зрение само изглежда проста задача, но много хора допускат грешки, които могат да бъдат избегнати, ако се вслушат в съветите на офталмолозите.

### Контактните лещи

Контактните лещи са едно изключително изобретение, което дава възможност да се избегне носенето на очила. Не бива обаче да се спи с лещи, защото, независимо че вече са изработени от висококачествени и биосъвместими материали, те все пак остават чуждо тяло в окото. Когато се носят продължително време, се увеличава рискът от възпаление на роговицата, защото тя престава да получава кислород. Това може да стане причина за размножаване на бактерии. Не се препоръчва носенето на контактни лещи повече от 12 часа.

### Слънчевите очила

През зимата зрението страда не по-малко, отколкото през лятото. Причината е, че в студените месеци в очите попадат не само директни ултравиолетови лъчи от слънцето, а и отразени от снега. Затова офталмолозите съветват слънчеви очила да се носят и през цялата година, ако условията навън го налагат. Това е особено важно за хората, които се увличат по зимните спортове.

### Гимнастиката

Всички знаят, че гимнастиката за очите е много полезна, но и тук се допускат грешки, които, вместо да помогнат, може да навредят на зрението. Една от тях е прекаленото увеличаване на интензивността на упражненията. Гимнастиката винаги трябва да се прави в седнало положение, за да не се получи световъртеж, и не повече от 3-5 минути на един сеанс.

### Капките за очи

Днес в аптеките може да се намерят много препарати без рецепта, но даже тези, които са за овлажняване на очите, имат показания, които трябва да бъдат определени от лекар. Причината е, че проблемът може да не е само синдромът на сухото око, а и да е придружен с конюнктивит например. При това причина за прекалено сухи очи може да бъдат проблеми с щитовидната жлеза. Най-добре е, преди да отидете в аптеката, да посетите офталмолог. Самолечението никога не е препоръчително, защото често има тежки последици за зрението. (ЖД)



## 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

Когато на нашата планета преди около милион години се появява човекът, всичко за неговото съществуване е налице – чрез уникалния процес фотосинтеза в атмосферата е натрупан нужният за неговата жизнена дейност кислород. Краен продукт на този процес е глюкозата, която е избрана като основен източник на енергия за човешкия организъм, 60% от който се състои от вода, изобилстваща на планетата.

В изграждането на неговите органи, мускули, кожа, коса, нокти, както и на огромното количество ензими, участват най-разпространените елементи на планетата – азотът (78% от атмосферния въздух), кислородът (21% от атмосферния въздух, най-разпространеният елемент – 52% от атомите в природата) и водородът (вторият по разпространение атом в природата с дял 17%). Метаболизмът на човека е неразривно свързан с редица химични елементи, повечето от които са широко разпространени на планетата – калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, фосфор, силиций и т.н. Гениалният промисъл на Създателя е конструирал човешкия организъм в невероятен синхрон със средата на обитаването му, дарил го е с удивителен метаболизъм, черпещ енергия и градивни елементи за възстановяване на клетките на своето тяло от заобикалящата го среда.

**Основна част от храната на човека, необходима за поддържане на жизнените процеси в неговия организъм, съставляват въглехидратите,** продуцирани от растенията, които „предвидливо“ се появяват на Земята преди около 450 милиона години. Около триста хиляди вида растения с помощта на енергията на слънчевата светлина превръщат двете тъй прости вещества – водата и атмосферния въглероден диоксид, в глюкоза – вещество с необикновени свойства, от което по-нататък те синтезират невероятен брой въглехидрати – най-разпространения клас органични вещества на планетата. В използваната от човека храна се съдържат ограничен брой от тях – глюкоза, фруктоза, рибоза, захароза, малтоза, лактоза, нишесте, пектин, инулин и целулоза. Всеки от тях има своето място в сложната плетеница от метаболитни процеси, протичащи в нашия организъм.

**Ще се опитаме да разкажем за тяхната роля в човешкото тяло,**

която в значителна степен е определяща за неговия здравен статус. Глюкозата безспорно е най-важният за човешкия организъм въглехидрат. Крайни продукти от утилизацията (изгарянето) ѝ в човешкия организъм са вода и въглероден диоксид – същите вещества, от които тя е синтезирана от растенията. Освободената енергия при този процес се съхранява в организма под формата на уникалния акумулатор на химична енергия – молекулите на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ). Последната „финансира“ огромната част от протичащите в човешкото тяло метаболитни процеси. Всъщност това е слънчевата енергия, уловена от зеленото багрило на растенията – хлорофила, която дава старт на невероятния и уникален процес фотосинтеза. Неслучайно често се казва, че всички ние сме деца на Слънцето.

**За осигуряване на енергиен резерв на организма глюкозата се съхранява в черния дроб и мускулите**

под формата на неин полимер – гликоген. Сложни системи в човешкия организъм бдят нивото на глюкоза да се поддържа в оптимални граници. Съществена роля за това играят два хормона – инсулин и глюкагон, продуцирани от задстомашната жлеза (панкреаса). Инсулинът е своеобразен портиер на входа на клетките, който пропуска глюкозата през клетъчните мембрани. Когато обаче нивото ѝ в кръвния ток спадне под критичното и клетките започват да изпитват остра нужда от източник на енергия, се задейства глюкагонът, който способства за разграждането на гликогена до глюкоза. Лошата новина е, че

**при повишено съдържание на глюкоза излишъкът ѝ се насочва към синтеза на мазнини.**

Устойчивото повишено ниво на глюкоза в кръвта указва за преддиабетно и диабетно състояние, което може да отключи редица патологии. До неотдавна фруктозата се смяташе за

## ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ В ПРОФИЛ И АНФАС

безвреден за човешкия организъм въглехидрат, в т.ч. и за диабетици. Въпреки че нейният гликемичен индекс е само 20 (при глюкозата е 100!) и сладостта ѝ е 1,7 пъти по-висока от тази на последната (т.е. може да се дозира в по-малки количества), през последните десетилетия нейният ореол беше постепенно снет по категоричен начин. Доказано беше, че немалка част от нея чернодробните клетки, които единствено могат да я преработват, превръщат в



триглицериди, в резултат на което чувствително се увеличава количеството на мастните тъкани.

**При глюкозата мозъкът получава информация от хормона лептин за пресищане на организма с този източник на енергия.**

Ниските нива на лептин подават тревожен сигнал до мозъка, че „батериите“ са на критичен минимум и следва да се заредят. При фруктозата тази регулация отсъства, поради което лептиновите нива остават ниски въпреки високите нива на фруктоза. Това дава зелена светлина за поглъщане на нови и нови количества от нея.

Неотдавна учени от Калифорнийския университет (САЩ) установиха, че фруктозата е един от сериозните фактори, водещи до страховития метаболитен синдром. Съществува информация, че значителната консумация на фруктоза способства за повишаване на кръвното налягане и нивото на пикочната киселина, за влошаване на функциите на бъбреците, за развитие на диабет и усещания, сходни с тези на досадния махмурлук. Допълнителен щрих към нелицеприятния образ на този монозахарид е фактът, че

**в клетките на черния дроб част от фруктозата се превръща в... глюкоза.**

Тревожна новина е фактът, че съвременната хранителна промишленост в огромен брой продукти масово използва т.нар. глюкозо-фруктозен сироп, в който съдържанието на фруктоза варира в границите от 42 до 90%!

Рибозата е важен монозахарид, който е структурен елемент на вече споменатата аденозинтрифосфорна киселина, както и на носителите на наслед-

ствената информация – рибонуклеиновата и дезоксирибонуклеиновата (под формата на дезоксирибоза) киселина. Тя е източник на енергия за организма, както и за синтеза на важните аминокиселини триптофан и хистидин. Освен това доказано е, че тя способства за по-доброто усвояване на креатина – аминокиселината, която подпомага доставянето на енергия – под формата на АТФ, към мускулите и нервите.

**Захарозата е дизахарид, съставен от монозахаридите глюкоза и фруктоза.**

В червата под действието на ензима алфа-глюкозидаза тя се превръща в съставящите я монозахариди. Повишената ѝ консумация води до завишаване на нивата ѝ в кръвния ток. Лактозата е дизахарид, състоящ се от монозахаридите глюкоза и галактоза. В организма тя се разгражда на съставките си под действието на ензима лактаза. За жалост с напредването на възрастта нивото на този ензим рязко намалява, в резултат на което се развива непоносимост към прясното мляко. Тя се изразява с коликообразни болки в коремната област и по-слаба или по-силно изразена диария. Глюкозата, получавана при разграждането на лактозата, се усвоява незабавно, но **галактозата усвояват единствено бебетата, и то само в периода на кърмене.**

В резултат организъмът складира този ненужен „отпадък“ в подкожната област, вследствие на което възниква нелицеприятният целулит, или го отлага в очите, което води до т.нар. катаракта, или перде.

Нишестето е полимер на глюкозата, който частично се разгражда от ензима амилаза на слюнката, а пълно – в дванадесетопръстника – под действието на  $\alpha$ -амилазата на панкреатичния сок. Макар и да се отнася към „бавните“ захари, повишената консумация на храни, богати на нишесте (хляб, ориз, картофи, хлебни и сладкарски изделия), безспорно води до високи нива на глюкоза с всички последствия от това.

**Инулинът е полимер на фруктозата, който на практика не се усвоява от човешкия организъм,**

но има изявено пребиотично действие – подпомага дейността на т.нар. дружествена микрофлора в дебелото черво, която има огромна заслуга за поддържане в добро състояние на неговия жизнен тонус. Доказано е, че по пътя си към дебелото черво този полимер успява да улови и изведе от човешкото тяло множество вредни вещества (тежки метали, мастни киселини, холестерол, както и токсини, попаднали отвън или продуцирани от болестотворни микроорганизми). Подобно е и действието на пектина – полизахарид, състоящ се от свързани остатъци на галактуроновата киселина (окислена форма на галактозата) и известно количество остатъци на монозахарида рамнопираноза. И двата полизахарида имат благотворно въздействие върху храносмилателния тракт, улеснявайки чревния транзит и дефекацията.

*Правилната интерпретация на ролята на въглехидратите – в унисон с презумпцията на Създателя, е един от важните ключове към добрата физическа и психическа кондиция на човешкия организъм.*

*Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във В. „Животът днес“, са събрани в книгата „Мантри за здраве и дълголетие“, която се разпространява от книжарниците „Хеликон“.*

gpopov\_bg@yahoo.com





Тина БОГОМИЛОВА

**Сладките изкушения на трапезата често съдържат желатин. Но освен стомаха тази съставка може да нахрани кожата, косата и ноктите.**

**Ж**елатинът е прост белтък, който се получава от колагена на животински кости или хрущяли. Той е изключителен източник на белтъчини, като почти цялото му съдържание е протеин с високо съдържание на аминокиселините глицин и пролин, които се произвеждат и самостоятелно от човешкия

организъм.

**Желатинът съдържа антиоксиданти, витамини и микроелементи,** като калций, натрий, манган, калий, желязо, магнезий и фосфор.

Помага за здрави кости и стави, намалява болките при артрит, коксартроза и остео-пороза.

## ЖЕЛАТИНЪТ ЗАПЪЛВА БРЪЧКИТЕ

### ● Използва се в скъпи антиейджинг продукти, както и в домашни маски

Желираните вкуснотии подобряват храносмилането и са полезни при стомашно-чревни заболявания, защото успокояват лигавицата на стомаха.

Желатинът помага и за отслабване, стимулира метаболизма и оставя чувство за ситост след хранене. Използва се от спортисти за сваляне на килограми, но и за възстановяването след травми. А изследванията показват, че готварската съставка подобрява съня.

**Желатинът при-съства в козметичните процедури, тъй като подмладява.**

Естественият колаген прониква по-дълбоко в кожата, стяга съединителната тъкан, опъва и глади бръчки-те.

Аминокиселината пролин защитава кожата и от вредните слънчеви лъчи. Желатинът се използва в скъпи антиейджинг продукти, както и в домашни маски, тъй като свива порите, избелва и хидратира кожата.

Премахването на черните точки например става с чаена лъжичка сух желатин, таблетка активен въглен и

лъжица мляко. Ефектът е като почистващите козметични лепенки, продавани в магазините.

Желатинът помага и за здрава и лъскава коса. Подхранва косъма с протеини, възстановява и го предпазва при студ и пек.

**Желатиновата маска увеличава обема и кара косата да расте по-бързо.**

Смесен с едно яйце, постига ефект като ламиниране във фризьорския салон. Желатинът е и честа добавка в шампоани и балсами за изтощена коса. А може и чаена лъжичка на прах да се добави в готовия козметичен продукт.

Съставката се използва и за заздравяване на ноктите, затова и често попада в подхранващи лакове.

В домашните маски обикновено желатинът се залива с топла вода, за да набъбне леко, и се загрева на водна баня. После към него се добавят различни съставки в зависимост от типа кожа. При суха например най-често се комбинира с мляко, докато при мазна са добре дошли кисели сокове. За избелващ ефект се добавя лимонен сок, лайм или киви. Внимава се при нанасянето около очите. За да се опъне кожата на лицето, не бива да се говори и се избягват мимиките. Маските се измиват първо с топла, после с хладка или студена вода. Желеобразните маски обаче могат да навредят и не се правят при рани, пъпки и акне.

*Пазарът предлага желатин на гранули, ленти и като капсули. Натурален костен желатин може да се купи от аптека, тъй като е различен от този на щанда на супер-маркетите. За използването му като хранителна добавка е задължителна консултацията с лекар.*

### ДОМАШНИ МАСКИ

#### Подмладяващата маска на София Лорен:

Необходими са по една чаена лъжичка желатин и глицерин, 100 грама сметана и една супена лъжица мед.

Желатинът се разтваря в сметаната и престоява около 8 часа в хладилник, за да набъбне. След това се разбърква на водна баня и се добавят глицеринът и медът. Маската трябва да изстине и се нанася на лицето, шията и деколтето за двадесетина минути. Отстранява се със салфетка, напоена в студено мляко. Следва отмиване първо с топла, после със студена вода.

#### Крем срещу бръчки:

Добре се разбъркват лъжичка желатин, 50 мл вода, лъжица мед и четвърт аспирин. Поставят се в емайлиран съд и се загреват на водна баня за пет минути, като се бърка непрекъснато. После, докато се охлажда, се разбърква бавно с миксер, за да се получи крем. Полученото мазило може да се съхранява в хладилник за един месец. Нанася се вечер преди лягане.

#### Пилинг маска:

Чаена лъжичка желатин се смесва с чаша прясно мляко в подходящ за микровълновата съд. Сгрива се за десетина минути, разбърква се, за да се получи хомогенна смес. Като се охлади, се нанася с пръсти само върху проблемните места. След като изсъхне добре, внимателно се обелва.

#### Желатинов балсам за коса:

Една супена лъжица желатин се разбърква в половин чаша студена вода. След това се добавя половин чаша топла вода, по една чаена лъжичка ябълков оцет и мед. Разбърква се хубаво и сместа стои на косата пет минути. Балсамът се нанася веднъж седмично.

#### За по-бърз растеж на косата:

Смесват се супена лъжица желатин, три вода и лъжичка шампоан. Нанася се и се втрива добре, слага се найлонова шапчица и се стои един час. Отмива се с хладка вода и шампоан.

#### За здрава коса:

Смесват се един жълтък и по една супена лъжица желатин, оцет и зехтин. Разбърква се добре и се нанася по цялата дължина, без да се втрива в корените. Престоява един час и се отмива с хладка вода и шампоан.

## ПРИРОДЕН ЕЛИКСИР ЧИСТИ ЛИМФАТА, ЗАСИЛВА ИМУНИТЕТА

Повечето заболявания се развиват, когато лимфата е замърсена, доказват учени от цял свят. Лимфната система е „по-стара“ от кръвоносната, тя е първата система, която се развива в ембриона. Наричат я „бялата река“ - отговорна е за почистването на междуклетъчните пространства и е част от имунната система: филтрира кръвта, произвежда бели кръвни телца, осигурява защита срещу много болести. Лимфната система включва далак, тимусна жлеза (ендокринна жлеза), апендикс, сливици, лимфни възли и съдове и лимфна тъкан. Когато лимфата преминава през лимфните възли и далака, остарелите клетки, бактериалните агенти и други чужди субстанции, попаднали в тялото, се отделят и изхвърлят. Пречистената лимфа се връща наново в лимфната мрежа. Задръстването на тази сложна система прави организма податлив на различни инфекции, предпоставя много болести, като алергии, рак, колит, напълняване и кожни проблеми. Може да причини още отоци, умора, болки по цялото тяло. Когато тя не работи добре, организмът не изхвърля ток-



сините, не е в състояние да се бори ефективно с вирусни, гъбични и бактериални заболявания. За да бъде достатъчно силна, лимфата трябва да е „чиста“ от токсини и паразити. Ефективно решение за това е продуктът „ИМУНИКСИН“ – концентриран извлек от 7 растения, който я изчиства почти изцяло. Формулата на фитопрепарата е наложена от акад. Никола Хлеббаров, известен в цял свят. Приемът на „ИМУНИКСИН“ осигурява засилване на защитните способности на организма още първата седмица. След тримесечен прием пациенти съобщават за нормализиране на кръвното налягане, за повишен тонус и по-здрав сън, за изчистване на кожата от екзема, дори за изчезване на болките при артрози. Еликсирът е мощен имуномодулатор, подкрепя производството на естествени антитела, повишава намалените функции на имунната система и поддържа оптималните ѝ нива на действие, стимулира производството на гама-интерферон (има антивирусна, антипролиферативна и имуномодулираща активност) и е изцяло природен продукт.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/immunixin/> 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.)



# Италианци сме в кухнята, ама не съвсем



**Едва ли в световен мащаб има по-известна и обичана кухня от италианската. В България също не правим изключение – броят на заведенията, претендиращи да предлагат пици и паста като единствен асортимент или поне като част от менюто, се множат в геометрична прогресия. Не може да се отрече, че в сравнение с преди 20 години имаме известен, а на места сериозен напредък в качеството на италианските ресторанти.**

Спомнете си само какво представляваха т.нар. „гарнирани пити“ в първите години, когато изобщо започнаха да ги предлагат – дебела тестена подложка с натрупано отгоре какво ли не, изпечени предварително и нахвърляни в тава една върху друга като папки в учреждение. Не че сега няма такъв продукт по будки и сергии, но слава богу не е преобладаващият случай.

Какво всъщност трябва да се очаква от едно истинско заведение с претенция да предлага италианска храна на родна територия?

На първо място ресторантът трябва да е наистина тематичен, т.е. пица и паста, понякога само пица, порядко само паста, салати, а ако е пълната гама – трябва да има т.нар. секунди, т.е. основни ястия, обикновено с месо или риба, и няколко десерта. Изключително рядко в общопрофилен ресторант с огромно меню, съчетаващо мешана скара, шопски салати, китайски ориз, суши, гювеч, супи и т.н., ще ви предложат нещо качествено от италианската кухня. Първо, нямат време да приготвят храните както трябва, второ – нямат такова желание, и трето – най-често са „напаснали“ ястията към местния квартален вкус. Или поне така твърдят. Какво означава това ли? Да вземем например пиците.

Все още много хора под качествена пица разбират изобилие от плънка върху тестената основа.

Изобретателството тук стига до уродливи размери и комбинации от риба тон, луканка, кашкавал, синьо сирене, кисели краставички, царевича, кетчуп, лук, гъби, яйца... Както се изрази един разбирач – „пица гювеч“. Това се прави, за да не изглежда ястието „бедно“ и клиентът да не се чувства минат, като е дал 7-8 лева за пицата. Истината е, че такова изделие в никакъв случай не може да се нарече пица. Да, това е нещо тесте-

но, калорично и пълнещо стомаха, но без определен вкус. Отделна тема са продуктите менте, които задължително са струпани отгоре. Като се започне от палмовия кашкавал, мине се през кетчупа, за който е обидно да има каквото и да е общо с домати, и формованите колбаси.

## ● Какво нещо е истинската пица

В нея най-важното е тестото. То се получава от качествена пшеница, на някои места с квас, другаде със съвсем малко мая. Вътре има само вода, брашно, сол, квас или мая и евентуално капка зехтин. Всякакви фантазии с мляко, яйца, масло, бакпулвер и други са изключени. В родината на пицата Неапол ги правят малко по-дебели, но в повечето региони тестото е тънко. Истинският майстор се познава по пицата „Маринара“. Тук тя не е особено популярна, но в Италия е задължителна. Върху тестото се съдържа умерено количество истински, изварен на бавен огън, сос от смлени, обикновено продълговати месести домати, екстра върджин зехтин, босилек и по желание на клиента прозрачни резенчета чесън. Доматеният сос може да се направи и лют чрез смлени малки червени чушки – пиперончино. Другата класика е „Маргарита“. Неслучайно е най-често поръчвана. Но не защото в нормалните пицарии е по-евтина, както е тук. В Италия цената се различава съвсем малко според плънката отгоре – най-много евро-две на пица. При „Маргарита“ ключовият фактор е качеството на моцарелата. Обикновено се използва биволска, но тя не трябва да прелива като супа отгоре. За да почувстваш истинския вкус, всичко трябва да е умерено. На основата на тестото, доматиеният сос и моцарелата вече идват всички други видове пица. Но комбинацията на повече от две-три съставки не е добър вариант, защото

вкусът се размива. Когато пицата е с прошуто, особено ако е сурово – прошуто крудо, то се слага отгоре, без да е минавало през топлинна обработка. Има и бели пици – без доматиен сос, например с няколко вида сирена. Друга традиционна, но непозната у нас пица е само с тънко нарязани картофи върху тестото и характерна подправка. Следващият ключов момент е изпичането. Безспорно е качеството при пещта на дърва, но вече има високотехнологични специални фурни, с които се постига отличен резултат. В нормалните заведения няма вариант да ви претоплят пица на парче на микровълнова фурна. Изобщо този уред е задраскан в каквито и да е пекарни. Дори изпечена сутринта, а купена следобед, пицата става прекрасна, когато я стоплят в нормалната и горяща постоянно пещ.

## ● Пастата



Важното при нея е да е от твърда пшеница. Другото основно изискване е сваряването „ал денте“, т.е. да стои леко жилава и да лепне върху зъбите при сдъвкване. Макароните от пшеница за хляб, варени до подуване и разкашване, са отрицание на италианската паста. Твърдата пшеница е и много по-здравословна, защото е с по-нисък гликемичен индекс, т.е. нишестето от нея се усвоява бавно, постепенно и в крайна сметка ненапълно. Това е една от тайните защо италианците постоянно ядат спагети, а не са пълни. Добре направената паста е вкусна и само със зехтин, чесън и люта чушка – класиката „Алио, олио и пиперончино“. Широко разпространен е и вариантът с истински доматиен сос и босилек. При пастата важи също принципът за минимализма – натрупването върху спагетите на 7-8 продукта не е признак за качество. Масло и пармезан, суров жълтък и прошуто (карбонара),

доматен сос и домашно мляна кайма (болонезе) са сред най-предпочитаните видове.

## ● Десертите



Още една ахилесова пета у нас! Ако ви предложат „Тирамису“ за 2 лв., бъдете сигурни, че консумирате продукт с вкус на кафе и алкохол от есенция, някакви бисквитки и сметана от тубичка под налягане. Истинският десерт е с бишкоти „Савоярди“, меко сирене „Маскарпоне“, истинско кафе еспресо и малко ароматен алкохол – коняк или ром. Същото важи и за другите десерти. По-добре не си ги поръчвайте, ако не сте сигурни какво има вътре. В крайна сметка може да се подсладите със захар в кафето. По-добре, отколкото да погълнете поредните имитационни продукти.

## И така, как да разпознаем добрия италиански ресторант в България?

- Предлага само италианска кухня, никога не залита към „разнообразието за всеки случай“;
- Малко (кратко) меню с по няколко позиции във всеки раздел. Изключено е менюто да е колкото малък роман!
- Специална и видима за посетителите пещ за пица, около която работи майсторът, също пред очите ви. Тестото се оформя непосредствено след поръчката на пица;
- Пиците и пастата са с максимално изчистени, прости, но качествени съставки;
- Качествен хляб, сервиран още когато седнете, и истински зехтин в оригиналното шише на масата;
- Задължително предлага италианските дигестиви – типични ликьори за добро храносмилане след ядене. (ЖД)





**ОТВЕШО:** ИФА. Екот. Невяна Владинова. Корона. Гелинов (Огнян). Осака. Раонич (Милош). Да. Кларинет. Нар. Бои. Енар. Адреси. Ом. „Орсе“. Ки. Белмекен. Онат. Диез. Рона. Писти. Коран. Ятак. До. Иван. „Марек“. АК. Атон. Мях. Отава. Гиб. „Тримата глупаци“. „Онорин“. Маори. АЛ. Анатаз. Закон. Анизет. Киранова (Цветана). Окето. Яна. Етер. Ишар. Сари. Траки.

6			2					
	3		1			7	9	
					6		1	3
					3			
	6	8						
					2	9	5	
				2			7	4
8	7			6				
1	9						3	

**Разпространение:**  
0887 75 33 70  
k.kostadinov@health.bg



Яна КАСОВА

Есенният кръговрат за софийските лекоатлети се повтаря вече петилетка. С настъпването на студените месеци идват и изпитанията за трениращите стотици деца. Покритата атлетическа писта на Националния стадион „Васил Левски“ е място за подготовка на 14 клуба по лека атлетика, а около над 300 състезатели тренират на нея всеки ден.

# Есенните неволи на софийските атлети

- Чистотата на затворения стадион струва 3000 лв. за клубовете

И тази есен сезон е за футболни мачове. Стадионът отново ще бъде наеман за срещи на грандовете, а това гарантира няколкодневни заключени врати за атлетите. Мачовете затварят не само основния терен, а и още много прилежащи зали, сред които и пистата за лека атлетика – тя се превръща във ВИП ресторант с кетъринг.

Мачовете ще започнат от 28 септември, но ще продължават през октомври и ноември. Дербито ЦСКА - Левски, което обикновено се играе на Националния стадион, е на 15 октомври. Славия също приема мачовете си от Висшата лига на стадиона край езерото „Ариана“. Срещите от българското първенство са всъщност малкият проблем, защото те затварят стадиона само за ден. Проблемът идва от двубоите от Шампионската лига, които се явяват като изтезание за спортуващите на Националния стадион. Подготовка на съоръженията по изискванията на УЕФА блокира съоръженията за цяла седмица.

„Кому е нужно да затварят всички съоръжения за толкова много дни? Леката атлетика трябва да е с предимство. Неправилно е да оставят децата ни без зала за сметка на бал на ВИП-овете“, жалват се от



Националният стадион не винаги е гостоприемник към малчуганите

клубовете.

От първата футболна среща на 28 септември (Лудогорец – Пари СЖ) ще пострада детският турнир „Децата на София“. Ще се наложи състезанието да промени датата си.

А идва и доста студеният и дъждовен ноември, през който също ще има цели седмици, подвластни на Царя (1 ноември Лудогорец – Арсенал; 23 ноември – Лудогорец – Базел).

Друга зала, която би могла да реши проблемите около подготовката по лека атлетика, няма – едната – „Фестивална“, от пет години е затворена и отново чака да започне ежегоден обещаваният ремонт. Другото закрито съоръжение е в адекватни условия е в Национална спортна



Децата атлети ще имат проблеми за тренировките си тази есен

академия. Там обаче се водят учебни занимания и право на тренировки имат само националните състезатели.

Не дотук свършват проблемите пред атлетическите състезатели. В последните години – да, години, не седмици или дни, атлетите са принудени да тренират в мръсотията на непочистваната с десетилетия зала. Цялостно и основно почистване на пистата не е извършвано поне от декада, а козметични забърсвания на праха се правят веднъж на два три сезона.

Институциите пък не могат да се разберат чие е задължението за поддържането на хигиената в съоръженията. Управата на Националния стадион смята, че Българска федерация лека

атлетика трябва да се грижи за чистотата като наемател, от федерация-

та пък твърдят, че грижата за стадиона е на стопаните му.

Така се стигна до курйоза, че клубовете сами организираха почистването на залата в навечерието на новия подготвителен сезон под покрив. 3000 лв. ще струва удоволствието на треньорите да осигурят подобри условия за състезателите си. 14-те софийски клуба вече са изготвили схема за плащането. Треньорите с групи от под 15 атлети ще дадат по 150 лв., а тези с над 15 състезатели – по 250 лв.

Е, поне тази година спортистите имат на разположение тоалетна. Сезон по-рано се водеха спорове защо тоалетните на съоръженията са заключени.

BGathletic.com

## Детско - юношеският спорт на едно място!



# VIA SPORT.bg



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss®



Билков сироп

Билкови таблетки за смучене



## За здраво гърло и чисти бели гробове!

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Врх" №14, б.к. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в





23 години след паметния гол на Емил Костадинов на „Парк де Пренс“ – на 17 ноември – ще бъде бенефисът на Златните момичета от ансамбъла по художествена гимнастика. Той ще е в „Арена Армеец“, като се очаква най-голямото закрито спортно съоръжение у нас да бъде изпълнено до краен предел.

„Ще направим красив бенефис. Не само на тези четири момичета - Михаела Мавевска, Ренета Камберова, Цветелина Найденова и Християна Тодорова, а и на тези, които бяха с нас през целия този път – Катрин Велкова, Елена Тодорова, Цвети Стоянова и Любомира Казанова - съобщи президентът на феде-

# „Арена Армеец“ пълна до краен предел на 17 ноември



рацията Илиана Раева. - Има голяма вероятност Цвети Стоянова да дойде на бенефиса. Да, бях на рождения ѝ ден на 13 септември. Духнахме свещички, смяхме се, хапнахме торта. Каза се всичко по тази тема. Добре е, възстановява се, това е всичко“, допълни още Раева.

До края на месеца ще се разберат цените на билетите и къде ще се продават. Очаква се децата, които тренират организирано художествена гимнастика, да могат да влизат свободно в залата.

## ФИФА прави световно клубно първенство

ФИФА обмисля да смени през 2019 г. Купата на Конфедерациите, в която се състезават национални отбори, със Суперсвободно клубно първенство. В него ще участват между 16 и 24 отбора. Целта е финансовите постъпления в надпреварата да се приближават до тези, които се разпределят между тимовите в НБА и

Премиършип.

В турнира ще участват поне 8 европейски отбора, а два от тях ще бъдат шампионите през последните две години в Шампионска лига. Осем отбора ще има и от Южна Америка, включително последните два, спечелили Копа Либертадорес. Останалите места ще се попълват спрямо ранглистата на двата континента. Възможно е да се добавят и четирите шампиона на Азия, Африка, КОНКАКАФ и Океания, а останалите 4 места ще бъдат допълвани с отбори, получили специални покани. Основните движещи сили в проекта са



две от най-големите имена в световния футбол в близкото минало - хърватинът Звонимир Бобан и холандецът Марко ван Бастен.

**T MARKET**  
Практичният избор

цените са валидни от 27 септември до 03 октомври

**0.79**  
Корнишони  
кг

**0.69**  
0.95  
1.73 лв/кг 27% НАМАЛЕНИЕ  
Кисело мляко „Olympus“  
3.6%, 400 г

**1.65**  
1.99  
0.17 лв/бр 17% НАМАЛЕНИЕ  
Яйца  
10 бр, размер М

**1.89**  
2.99  
1 кг 37% НАМАЛЕНИЕ  
Салат „Колбасо“  
кг, Телешки, Хамбургски, Камчия

**1.49**  
1.59  
лв/кг  
Захар „Захара“ кристална  
1 кг

**0.79**  
1.09  
лв/бр 28% НАМАЛЕНИЕ  
Бисквити „Роден Край“  
165 г, 170 г, различни вкусове

## Над 11 000 километра бяха пробягани на Националния стадион

11 287 км и 600 м бяха пробягани на Националния стадион „Васил Левски“ за около 24 часа на 17 и 18 септември. Те бяха навъртени от над 3000 участници, които направиха точно 28 219 обиколки в първото по рода си състезание „София 24 рън“. То бе благотворително в подкрепа на българските параолимпийци, като всяка обиколка носеше по левче от спонсорите и по този начин бяха събрани 28 219 лева.

Инициативата е на бившата ни атлетка, а сега треньорка в клуб „Пиорити спорт“ Магдалена Христова и нейни приятели.

Шестима бяха марагонците, които бягаха почти през цялото време, а в инициативата се

включиха участници и от Румъния, Русия и САЩ. 686 обиколки навъртяха футболните ни съдии. Баскетболистите от мъжкия отбор на Левски про-

бягаха общо 160 обиколки, а сред участниците бяха малките футболисти на Локо (Сф), грации и атлети от различни столични клубове. Сред

популярните лица на писателката бяха световната ни шампионка в кануто Станилия Стаменова, певецът и актьор Орлин Павлов и много други.



## Уволниха треньор два пъти за седмица

Треньорът на мексиканския „Чиapas“ Хосе Сатурнино Кардосо бе уволнен два пъти в рамките на седмица. Първо парагвайският специалист бе освободен веднага след като воденият от него отбор допусна седем загуби в девет мача в шампионата „Апертура“. На следващия

ден ръководството на „Чиapas“ върна Кардосо на поста след настояване на играчите. Няколко дни по-късно обаче „Чиapas“ допусна ново поражение – този път с 0:3 у дома от „Крус Асул“, и договорът на Кардосо бе прекратен окончателно.