



Какви са шансовете ни за български генерален секретар

На стр. 4



Представяме ви акад. Дамян Дамянов, водещ коремен хирург

На стр. 21

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 36 (209), 4 - 10 октомври 2016 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Кирил Карталов, историк,  
изследовател на Ватикана:

## Младите хора притежават здрави духовни ценности

Интервю на Димитър СОТИРОВ на стр. 7

Туризмът през август отбеляза 10-годишен рекорд

На стр. 6

Само частни и математически училища са в Топ 20

На стр. 8

Как се строи върху чужд парцел

На стр. 14

Противогрипна програма от есента

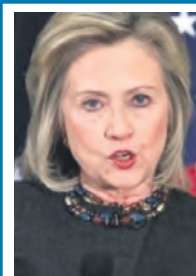
На стр. 20



Има ли през XXI в. място за „филство“ и „фобство“ към други нации

Интервю на Румен Леонидов с акад. Григор Велев, председател на БАНИ

На стр. 13



В САЩ Хилъри спечели битката срещу Тръмп, но войната тепърва предстои

На стр. 10

В Харвардския университет раздадоха Антинобеловите награди за 2016 г.

На стр. 9



В новата ни рубрика ще ви информираме за актуалните отстъпки на **лекарства, хранителни добавки, козметика и медицински изделия** в аптеките, участващи в могол ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве CredoWeb ([credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo))

## ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

Четете регионалните приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

CredoWeb ви помага да намерите на изгодна цена и фармацевтични продукти в аптеката най-близо до вас.

На стр.  
16-17



# Геополитически и енергийни дилеми в Югоизточна Европа и Черноморския регион

Екипът на Bulgaria Analytica събра в София видни американски, европейски и международни анализатори на кръгла маса, чиято тема бяха геополитическите и енергийните предизвикателства в Югоизточна Европа, Балканския и Черноморския регион.

Сред лекторите от САЩ бяха Ендерс Уимбуш – създател на международния изследователски институт в Оксфорд по въпросите на Централна Азия и Кавказ, бивш директор на German Marshall Fund (Вашингтон), дългогодишен старши вице-президент на престижния американски институт „Хъдсън“, и Томас Пайл – президент на Института за



енергийни изследвания. Гост бе и Михаил Крутихин – водещ световен експерт, консултант по въпросите на нефтената и газовата политика в Русия, съосновател на

РусЕнерджи и главен редактор на седмичния бюлетин „Руска Енергетика“.

Авторитетни български икономисти, енергийни експерти, политици и представители на неправителствения сектор участваха активно в дискусиите, предизвикани от основните лекторски теми на форума: „Последните геополитически трусове в Евразия и Източна Европа и отражението им в енергийната политика“, „Новият американски президент, енергийната политика на САЩ и нейното влияние в региона“, „Новите изменения на продължаващата шистова революция в САЩ“, „Руската енергийна политика по отношение на Балканите, Турция и Източна Европа“. BulgariaAnalytica.org е анали-

тичен проект на Центъра за балкански и черноморски изследвания, подкрепен от Фондация „Америка за България“. Той осигурява анализи и богата информация за България и региона по теми на геополитиката, сигурността, икономиката и финансите, международната политика и др. Ръководители на проекта са Алекс Алексиев и Илиян Василев, експерти с изградена отлична аналитична репутация и професионален авторитет в България и в чужбина.

**Изложенията на форума и дискусиите можете да проследите на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**



**Помога 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.**

## Ученици подарили хиляди рисунки и писма на полицаи



Милен КИРИЛОВ

Ученици от столичното 120-о основно училище „Г. С. Раковски“ подарили хиляди рисунки и писма на пътни полицаи. Темата във всички тях е как се пресича правилно, каква е отговорността на всички, които са на пътното платно – без значение дали са пешеходци или водачи, каква е ролята на полицаите, родителите, учителите и приятелите и още десетки сюжети.

Инициативата е на Двунационалната търговска камара България – Израел и нейния президент и приятел на страната ни Авиноам Катриели, както и на фондация „Ние обичаме България“. Г-н Катриели напомни на децата, че най-добрите им приятели са полицаите, защото се грижат за безопасността им. Но не бива да се забравя, че професията им е много отговорна и трудна.

Тържеството беше уважено и от кмета на София Йорданка Фандъкова. Тя призова учениците да внимават много, когато са върху пътното платно или се намират в превозно средство. Помоли полицаите да бъдат не само по-бдителни, но и по-строги към непослушните.

Директорът на отдел „Пътна полиция“ към СДВР комисар Тенчо Тенев не скри възмущението си от неочаквано големия подарък от страна на децата. Заедно с директора на училището Цветанка Тонева той посъветва учениците да са отговорни и да не се разсейват и за миг, когато са на пътя.

Освен в 120-о училище пилотната инициатива на Двунационалната търговска камара България – Израел и фондация „Ние обичаме България“ се провежда и в 85-о СОУ „Отец Паисий“ в софийския квартал „Враждебна“. Инициаторите обещаха, че ако проектът се окаже успешен, то той ще се превърне в национален.

**Вижте снимки и видео от събитието на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)**



## В епицентъра на медиите

Явно не само в Хималаите, но и в македонските планини се срещат снежни хора. Миленко Неделковски е един съвременен Йети. Що за човек е този, който поругава паметта на хиляди загинали за родината си войници?! Какво са ти виновни мъртвите, Миленко, не мога да проумея?! Вижте, за мен Неделковски е събирателен образ на съвременния македонизъм. На всички тези, които се опитват да се откъснат от историческите си корени и да защитават новата история с чукове и с нелепи гротескни паметници.

**Валери Симеонов, „24 часа“**

Таман ни се затвърди убеждението, че братята македонци са водеща сила по производство на паметници на Балканите, покрай националния празник бяхме попарени.

Оказа се, че ги и рушат. Някой си тежен журналист Миленко и сие вандали разбили паметната плоча в чест на Каймакчаланската епопея. Последва обмен на враждебни послания.

Премиерът Борисов предупреди македонските власти да се разграничат от действията на Миленковци, щото може и да видят ЕС, кога цъфне налътът.

Македонското външно пък отвърна, че плочата била побита незаконно.

Разгоряха се обичайните страсти и във врявата през дуvara не се разбра що за закон е бил погазен. Къде го? И указва ли той безумието да се поправи грешката посредством брадва?

**Милена Бойчева, „Труд“**

Чукът, стоварил се върху паметната плоча в Каймакчалан, намираща се на самата граница, но по-скоро на гръцка територия, е наследник на хилядите други чукове, рушили безмилостно българските светини в продължение на десетилетия - в Ново село, Струмишко, в Мало Чичево, Прилепско, в село Беранци, Битолско, в Дреново, Гевгелийско. В село Хума, също

# Разрушаването на паметната плоча на Каймакчалан

с чук, са строшени имената на загиналите български войници, слава богу, че пирамидите са останали. Два пъти вече съсипаха паметника на полковник Каварналиев край Доиран. За системното заливане с боя и драскането с графити вече е скучно да се говори - това дори не е новина. А става дума за общо 483 паметника на загинали български офицери и войници през Първата световна война.

**Константин Събчев, „Стандарт“**

Израчаха от скопското Министерство на външните работи да се изкажат по темата с паметната плоча на Каймакчалан премиерът и външният министър и... ни казаха да си гледаме работата. Плочата била незаконно поставена, не ни уважавате, това ни обижда и затова действаме ние с чуковете. Общо взето, това ни казват от скопското МВНР. Този тон леко може да бъде определен и като пренебрежителен. След като една Македония, за която в България все още се говори с известно пренебрежение, може да си позволи подобен тон, как ли разговарят с нашите управници по-силните държави?

**Георги Георгиев, „Дума“**

Мисля си в колко абсурдна спирала на омразата може да ни вкара един примат с чук в ръка и какво би могло да се направи, за да не се стига до това.

Мисля си, че един параклис, в който да се почита паметта на всички загинали войници от

всички воюващи страни, би спрял дори чука на Миленко.

На това място всяка пропаганда е неуместна. То навява само уважение към мъртвите.

**Владимир Йончев, offnews.bg**

Но тук не става дума за това колко Миленко е откачен, това вече е установено и потвърдено. Става дума за това колко откачен и какъв кретен е Груйо и скоро това ще бъде научно и съдебно доказано, и потвърдено на изборите. Защото това не е самостоятелна инициатива на Миленко и неговата тайфа, това е поръчано, организирано и платено, а след това и медийно разширено от Груевски лично.

На него му трябваше такъв спектакъл за отклоняване на вниманието от съдебното обвинение, на Груйо му трябва национализъм и това е старата проверена македонска комбинация - плювай и удрай по българите, по албанците, по гърците, а и по вътрешните предатели!

**Саше Ивановски, Maktel.mk**

Няма защо да коментираме „интелектуалеца“ с чука. Нали вече се роди гениалната идея да не го пускаме в България, сякаш е приритал да идва насам. Миленко си взе дозата адреналин и се прибра с изпълнен дълг, както той си го разбира.

**Милен Ганев, fakti.bg**

Няма как да коментирам един вандалски акт. Независимо от становището на македонското външно

министерство, че паметникът не бил поставен законно, това за мен е един вандалски акт. Има различни начини да се отстрани, ако е незаконно поставен паметникът. Не трябва да забравяме, че толкова години Македония е била под влияние на Сърбия. Македония е една нова нация, която се опитва да се легитимира пред световната общественост. Отрича абсолютно всичко, което е свързано с България, и това е един такъв акт.

**Николай Сираков, „Фокус“**

Какво му трябва на Бойко да заплашва Македония, че няма да ѝ помогнем в „най-важния момент“, понеже някакъв идиот разрушил паметната плоча на Каймакчалан? Когато заплашваш, трябва да си наясно дали ще можеш да си изпълниш заплахата.

От отговора на Македония стана ясно, че там са погледнали с насмешка на заплахата ни. Това прави за смях държавата ни. Не на Македония, ами и на себе си вече трудно ще можем да помогнем.

**Кеворк Кеворкян, epicenter.bg**

Кой има интерес от дестабилизация на отношенията между България и Македония в този критичен за Европа момент? Миленко Неделковски е един от изявените русофили в Република Македония с много публикации в подкрепа на Путин и руската политика.

**Александър Йорданов, bTV**

## ПОСОКИ

### Къде са дарителите



**Петър ГАЛЕВ\***

Фондът за лечение на деца беше създаден да финансира сложни, редки, особени заболявания, за които у нас няма тесни специалисти, апаратура или разработени терапевтични алгоритми. Идеята беше всеки желаещ лесно да може да дарява редовно малки суми, да кажем, по 1 лев месечно, за които да е сигурен, че отиват за помощ на болни деца. Ако един милион души даряват левче от заплатата или пенсията си, това на година прави 12 милиона. Какво обаче се случи? Фондът и до ден днешен разчита основно на пари от държавния бюджет. Нито ангажираните институции, нито медиите успяхме да убедим хората да даряват. Така фондът си остана изцяло държавен – като структура и финансиране. И постепенно се превърна в нещо като втора - детска - здравна каса. Но без по замисъл и по закон, нито по административен капацитет да бъде такава. Всичко, за което НЗОК незнайно защо не плаща при лечението на невръстните пациенти, беше изисквано от фонда – импланти за ортопедични и неврохирургични операции, лекарства, пособия за рехабилитация... Логично молбите за подпомагане се увеличаваха лавинообразно. А държавата, вместо планоно да отпуска средства за детско здравеопазване и съответно да контролира изразходването им, практически възложи тази огромна дейност на няколко щатни служители и на доброволци – лекари и общественици. Уверявам ви, че повечето от тях възприемаха и възприемат работата си за мисия, а не за чиновническа дейност. Но при събрания алгоритъм изходът е само един - реално финансиране от здравната каса на всичко нужно за детското здравеопазване и обществени дарения, разпределяни чрез фонда за деца, които по медицински причини не могат да се лекуват тук.

\*Бивш член на Обществения съвет на фонда

## СТОП КАДЪР



Държавата вече ще дава по 1 млрд. лева на година за саниране на жилищни сгради по Националната програма за енергийна ефективност





# Какви са шансовете ни в надпреварата за генерален секретар на ООН



**Джема Грозданова,**  
председател на Комисията  
по външна политика  
в Народното събрание

## Не сме избрали добър момент за смяна

Смяната на кандидатурата на Ирина Бокова с тази на Кристилина Георгиева за поста на генерален секретар на ООН е знак и възможност за по-добро представяне на България. Това решение на правителството не е изненадващо, ние следим резултатите от предварителните гласувания, действително те са предварителни, още няма гласуване с червени бюлетини. Но в крайна сметка разчитаме на едно по-добро представяне. Такова решение е в прерогативите на Министерския съвет и

такова решение не се взима емоционално. То се взима след преговори, разговори и заявки за евентуална подкрепа. В момента, когато ние подкрепихме решението на предишното правителство г-жа Бокова да бъде кандидатът на България, нямаше възможност, решение и желание на г-жа Георгиева да се включи в това състезание. Не е прецедент една държава да има две кандидатури, това вече се е случвало. Но това в никакъв случай няма да е в наша полза. Първото положително нещо,

което може да се каже в тази ситуация, е, че страната ни показва, че има повече от един кандидат за такъв пост и който съответства на критериите за един от най-висшите дипломатически постове в света. Но не е добре, че вътрешнополитически не сме избрали много добър момент, за да се разберем кой наистина да бъде кандидатът на България за генерален секретар на ООН. Целта на тази смяна е по-добро представяне и нека да повярваме, че е възможно това да се случи.



**Нено Димов,** председател  
на Института за дясна политика

## Важно е да се каже, че Ирина Бокова не е подходящ кандидат

Нека да си дадем сметка, че генерален секретар на ООН се избира по изключително сложна процедура и българското правителство може единствено да номинира кандидат и много малко да помогне след това. Трябва да си дадем сметка, че нито Великобритания, нито САЩ, Русия или Китай ще се интересуват от вътрешнополитическите ни проблеми при избора на генерален секретар на ООН. За мен е много важно да се каже ясно, че в това състезание човекът, който показва, че качествата, които притежава, не са подходящи за генерален секретар на тази световна организация, е

самата Ирина Бокова. Ще цитирам само четири факта, които са от съвременната история, пряко свързани с нея лично. Това са позицията ѝ по Фолкленските острови, която категорично настрои една от постоянните страни членки – Великобритания, срещу нейната кандидатура, позицията ѝ по Палестинския въпрос, която насочи срещу нас една държава, чието влияние в света знаем какво е, независимо че не е постоянен член на организацията. Като добавим и присъствието ѝ на Червения площад в Москва, когато целият прогресивен свят бойкотира този ден на победата.

И накрая - отказът ѝ да се солидаризира с резолюция на Генералната асамблея на ООН по повод Крим. Така че при всички положения Бокова има поне четири акта, които показват, че качествата, които притежава, не са за генерален секретар на ООН. Смятам, че тя вече няма шансове. Това показва какво успя да направи и нейният екип. Бокова силно разделя, включително и българските граждани, което показва, че тя трудно намира консенсус и начин на събиране, което е необходимо, за да си генерален секретар на ООН.



**Маргарит Ганев,** експерт  
по международно право

## Кристилина Георгиева има изключително висок имидж в ЕС

Какви са шансовете на България при новите обстоятелства около кандидатурата за генерален секретар на ООН не може да се изкаже категорично становище. Това, което е очевидно, е, че Ирина Бокова, като генерален директор на ЮНЕСКО, представляваше една универсална международна организация, в която членуват повече от 190 държави и шест несамоуправляващи се територии. Кристилина Георгиева има изключително висок имидж в рамките на Европейския съюз, който е от 28 държави. Сравнението се налага само по себе си. Изборът на генерален секретар ще зависи от волята на петте постоянни членки на Съвета за сигурност на ООН. Достатъчно е една от тях да бъде против

определена кандидатура. Не бих могъл да правя квалификации и да кажа дали нашата дипломация има капацитета да постигне единомислие сред постоянните членки. Но България има няколко гафа, които направи по-рано в подобни ситуации. Единият е при избора на съдии в международния съд на ООН, когато правителството на Филип Димитров разчете грешно съответните правила, че кандидатурите се издигат не от правителствата на държавите, а от т.нар. национални групи към постоянния арбитражен съд в Хага. Тогава националната група на България беше издигнала кандидатурата на проф. Александър Янков, а правителството издигна кандидатурата на покойния Илко Ескенази. При това положение, когато се разб-

ра, че страната ни няма обща позиция, се намесиха други сили и най-накрая Унгария прокара своята кандидатура. До този момент сме имали трима генерални секретари на ООН от Европа, двама от Азия, двама от Африка, един от Латинска Америка. С оглед на спазването на негласните традиции е ред на Източна Европа. Има силно присъствие на кандидатурите от Източна Европа. Има регионална активност в тази посока - Мирослав Лайчак, Вук Йеремич, Сърджан Керим. Но трябва да има консенсус, за да бъде изпълнена тази препоръка.



# ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ  
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

## Професионалните организации могат да помогнат за прехода към практиката



Арх. Игнатов е председател на Управителния съвет на Камарата на архитектите в България. Завършил е магистратура по архитектура в УАСГ – София през 1995 г. и в Колумбийския университет в Ню Йорк през 2006 г. През последните десет години работи по проекти в САЩ, Китай, Русия и България. Носител е на множество призове и отличия за иновативна архитектура. Сред тях са награда „Златен век“ 2013 на Министерството на културата, голямата награда на Съюза на архитектите в България за 2012 година, приз „Варна“ за 2012 година, отличие на САБ – Варна за 2011 година и награда „Сталкер“. През 2010 г. е избран за „Архитект на годината“.



Арх. Борислав ИГНАТОВ

**В момента нашият бранш се намира в много специфична ситуация. От една страна, има повече новодипломирани кадри, отколкото е необходимо. От друга страна, от тях малко са тези, които са подготвени за практиката, така че да бъдат наети веднага за незабавна работа. Това създава сериозен разрыв между дипломирането и практикуването на архитектурната професия, нещо като безработица при незаети места. Получава се едно разминаване в очакванията на бизнеса и на абсолвентите.**

Разминават се основно в очакванията на работодателите за подготовка и предлаганите възможности за развитие. В цял свят стои проблемът, че от една страна, академичното образование наближава развитие на концеп-

туалното и абстрактно мислене, а от друга страна, практиката изисква конкретно и ефикасно решаване на технически задачи, за да бъдат реализирани идеите. Това може да се преодолее само с регламентирането и стриктното провеждане на междин-

но преходно стъпало от образование към практика. Това стъпало е стажът по професията под ръководството на опитен наставник. В архитектурната професия в България това е една от най-важните предстоящи задачи пред нашата Камара на архитектите и сме в интензивни разговори със законодатели и университети, за да я решим заедно.

Необходими са промени в образователната ни система, за да се гарантира професионалното развитие на висшите. Трябва програмите и изпитните критерии да бъдат съставяни в тясно сътрудничество с практикуващите професионалисти. Необходимо е да се обърне внимание на по-плавния преход от образование към практика.

В тази насока и работодателите могат да помогнат. Бизнесът може да помогне чрез професионалните си организации, каквато е и Камарата на архитектите в България, да формулира проблемите, с които се сблъсква, да ги анализира и да предложи законодателни и нормативни промени, които да ги решат. Създаването на ясни правила и контролът по спазването им са основните принципи, към които се стремим.

Важно е да има добра обратна връзка и статистика колко от абсолвентите по дадена специалност работят по нея, колко са свободните работни места, какви са средните заплати и други ясни и измерими показатели. Така ще може да се прави информиран избор от вузовете и кандидат-студентите и да се ориентират в промените в икономическата обстановка. Това би намалило проблема със свръхпредлагането на едни специалисти и недостига на други.

Митко Георгиев,  
Медицински университет, София



Аз съм в първи курс и засега обучението, изглежда, ще е доста трудно и кандидат-студентските ми изпити са били само замявка. Но аз друго и не съм очаквал, все пак това е най-добрият университет в страната. Ще имаме задължителен стаж в края на всяка година. Все още не съм мислил много за него, но предполагам, че ще се обърна към познати, които работят в сферата. Пазарът на труда в България не е напълно функционален. Работните места в повечето сфери са по-малко от завършилите. Специалистите не дават път на младите, всеки си „пази хляба“, а и фирмите задържат максимално най-добрите си служители, за което не ги обвинявам. Но реално лекари почти не се задържат в поликлиниките, повечето заминават за чужбина. Но пък освобождават места за мен! Аз съм оптимист и съм решен да работя в своята родина въпреки всичките й негативи.

## Студентите

Анна-Мария Въртовска,  
НБУ

Уча две специалности паралелно – „Поп и джаз пеене“ и „Стенопис и живопис“. И двете са в Нов български университет. Честно казано, да си намериш работа по което и да е от двете направления е невероятно трудно. Но не трябва да се отказваш дори когато всичко е против теб. Това правя и аз – имам вече няколко концерта и изложби зад гърба си, но всяка от тях сама съм си организирала. От намиране на мястото до последния детайл. И честно казано, дори не ми е минавала мисълта да се откажа. Пеенето и рисуването са ми детска мечта. Как да се откажа от най-голямата си страст?

Задължително е да имаш ентузиазъм. С желание всичко потръгва, а има ли такова – преподавателите те подкрепят на сто процента, което е много важно. Моят университет се грижи да подхранва страстта ми. Имаме много повече практика, отколкото суха теория. Всеки ден „стажуваме“ и научаваме нови неща. Определено ни е осигурено поле за действие и „практиката“ по специалността ми се развива в студиото и залата за концерти на кампуса.



Елена Петрова, „Медии и журналистика“, УНС

Не съм особено доволна от своето обучение. Вече съм в трети курс и никак не се чувствам подготвена да практикувам професията. Непрестанно ни заливат с теория и нямаме сносна практика. Така де, имаме задължителен стаж, но трябва сами да си го открием. След като нещо е задължително, не трябва ли да ни предложат варианти? Ако не познаваш някого от сферата, изключително трудно е да си намериш място. Аз имам късмет и по лесния начин си уредих стаж. Но самото търсене беше ужасно трудно. В четвърти курс ме очакват същите проблеми и се надявам да ми е по-лесно, но не ми се мисли как ще си търся работа, като завърша. Отново ще разчитам на познати, сайтове за набор на служители, предложения от университета (ако има такива) и се надявам да сполуча. Но проблемът на повечето абсолвенти от моята специалност е, че всеки преподавател ни налива в главите неговите начини на мислене и действие. И на практика никой на нищо не ни научава. Съответно абсолвентите не могат да покрият високите изисквания на работодателите и повечето се озовават на пазара на труда.





През август българският туризъм е отбелязал 10-годишен рекорд по посещения на чужденци в България и пътувания на български граждани в чужбина. От данните на националната статистика излиза, че увеличението на чуждите туристи през осмия месец на годината е било с 10,9% в сравнение с август на миналата година, а при пътуванията на българи в чужбина ръстът е 15,3% на годишна база.

**Б**роят на българските граждани, посетили чужбина с цел екскурзия и почивка през август, е 590 600, а на чужденците, гостували в нашата страна със същата цел, е 1,9 млн.

Подобни данни за най-туристическия месец на годината не са отбелязвани от 2007 година насам. Оттогава има силен спад в този сектор на икономиката, като най-зле е било положението през 2010 и 2011 година. Оттогава досега ръстът е близо 70%.

**Ситуацията в съседна Турция е една от възможните причини за големия скок, който отбелязва браншът.**

Двете съседни държави на практика се борят за вниманието на едни и същи групи чужденци през лятото и многото терористични атаки при южната ни съседка са отказали значителен брой чужди туристи да ходят там. Това личи най-вече от големия ръст на руски туристи у нас – 20,2% през август на годишна база. Този резултат е постигнат въпреки слабата рубла и понижаването на покупателната способност на руските граждани, т.е. може да се направи изводът, че значителна част от тях, които са левтували по традиция в Турция, тази година са предпочели България.

**Същевременно посещенията на българи в Турция бележат 16,7% спад този август в сравнение с миналия,**

въпреки че за нас левтуването в южната съседка ценено е доста изгодно. Вместо това българите са предпочели по-скъпата Гърция – ръстът на пътуванията на нашенци за там е 34,1% това лято. Повисок е само ръстът на посещенията в Англия – с 40,5%. Само че броят на пътуващите за Албиона е доста по-скромен в сравнение със съседна Гърция.

„Определено има прена-сочване на туристи към България, тъй като 15 млн. туристи това лято не посети-ха Турция, Египет и Тунис. Още в края на миналата година след свалянето на руския самолет в Турция и събитията в Египет се разбра, че европейските туроператори ще търсят нови дестинации. Определено има ръст на туристическите записвания вследствие на геополитическите събития, а не заради повишаването на качеството на българския туристически продукт“, коментира директорът на Института за анализи и оценки в туризма Румен Драганов.

Според него **има и добри предварителни данни за записванията за**

# През август отбелязахме най-силния сезон от 10 години насам



**зимен туризъм у нас,**

при който също могат да се очакват рекорди. Затова основната задача пред работещите в отрасъла е как да запълнят месеците между твърде късия летен сезон и кратката зима. Един от начините за това е развиването

на здравен и балнеоложки туризъм, който не зависи от сезоните, казаха участниците на състояния се тези дни във Варна трети годишен конгрес на Българската асоциация за балнеоложки и СПА туризъм.

След като близо 10 години в този бранш се бориха да имат наредба със строги

изисквания, за да се елиминират самозваните СПА хотели, участниците в конгреса констатираха, че от близо 260 СПА хотела в България едва 106 са кандидатствали да получат такъв сертификат. Останалите просто ще трябва да махнат табелите „СПА“ от името си, тъй като така нарушават наредбата.

## Българският принос към СПА процедурите

Масажът с родопска керемида е бил хитът на СПА процедурите по морето това лято, категорични са специалисти по балнеология, участници в годишния конгрес на браншовата асоциация във Варна.

Извитата керемида успешно замества познатите от години процедури с вулканични камъни. В манипулацията обаче участват и различни етерични масла, направени на основата на родни билки, както и на люти чушки.

Напоследък е тенденция екзотични източни техники и материали при СПА процедурите да се заместват от родни процедури, разказаха участниците. В практиката успешно се налага например славянският масаж, който се прави с дървени лъжици и служи за премахване на целулит и за детоксикация на организма. Сред билките, които се използват за него, са най-вече такива, които растат в България. Тяхната пречистваща сила се съчетава успешно с меда.

Друга нова глезотия за посетителите на СПА комплексите са така наречените натурални процедури. Най-разпространената от тях е например лежането върху купа прясно сено в продължение на около един час. Опитват го най-вече хора от големите градове, които рядко или никога не са ходили на село и за тях ароматът на прясно окосеното сено е непознат. Процедурата се предлага вече в много наши комплекси и най-често клиентите са чужденци.

В СПА комплексите се изграждат и специални етно стаи, в които се изпълняват масажи с кисело мляко, разказа Цветелина Майманова, която е създала цяла серия родни процедури и продукти. Според нея такива процедури намират добър прием и в чужбина – в Дубай, САЩ, скандинавските страни, Испания, Португалия и Франция.

Сред чужденците по морето, които най-често биват привлечени от родните СПА процедури, на първо място са германците, следвани от

руснаци, белгийци и граждани на Израел.

По време на конгреса се завърза спор дали калта и лугата наистина не могат да се ползват на друго място извън калните езера, както твърдят от хотелите в Поморие. Според някои това е чисто рекламен трик на поморийци, които цели да задържи клиентите в техните хотели. Специалисти по балнеология разказаха, че калта и лугата не променят свойствата си, независимо дали са пренесени на друго място, стига да не са по някакъв начин замърсени. Представител на курорта Албена разказа, че при тях в много хотели се използва лечебна кал, донесена от 35 километра – от добричко село, и всички изследвания са показали, че тя действа положително на опорно-двигателния апарат.

Интерес на конгреса предизвика и лекцията на проф. Ингедора Сигфусдотир от Исландия, която съобщи, че лекува наркотична и алкохолна зависимост чрез СПА

процедури. По думите ѝ вече два такива успешни курса се провеждат и в България – в София и във Варна.

Проблем на бранша е, че България все още няма договори със здравните каси на други държави от ЕС, така че те да изплащат балнеолечението на чужди граждани, провеждано у нас. Гостуващият на конгреса председател на Европейската СПА асоциация Тиери Дюбоа съобщи, че организацията е депозирала в Европейската комисия искане за нова директива за балнеопроцедурите в ЕС.

По силата ѝ здравните каси на всички държави членки трябва задължително да покриват разходите за балнеолечебните процедури на европейски граждани в други държави от съюза. Когато бъде приета, това ще отвори огромна нова ниша за българския здравен туризъм, каза той.





С кардинал Пиетро Паролин, Ватикански държавен секретар

Кирил Карталов е доктор по политики и институции към Миланския католически университет, където е магистър по политически науки и международна политика. Доцент е по философия в Института за изследване на общества и знанието при БАН. Член-кореспондент е на Папския комитет за исторически науки, лектор по папска дипломация в Дипломатическия институт към МВнР. Съветник е на председателя на Българската академия на

науките. Сред трудовете му са: „Парадигми на политическата наука“, „Папска дипломация. Светият престол в международните отношения през понтификата на Йоан Павел II“, „Архиепископ Ронкали и неговата апостолическа мисия в България. Из страниците на папската дипломация на XX век, съхранени във Ватиканските секретни архиви“. Носител е на „Premio Acqui Storia“, едно от най-престижните европейски отличия в областта на историческата литература.

● **С Кирил Карталов разговаря Димитър Сотиров**

# Вярата е смисълът в живота на всеки човек

**Г**-н Карталов, самото споменаване на Ватикана носи като че ли някакъв мистичен, тайнствен привкус. Има ли нещо вярно в това, или то е повърхностен елемент от цялостната картина?

- Единствената мистичност е от историческа гледна точка, ако подходим чисто лаически и започнем да асоциираме институцията с разни събития, които не са по някакъв начин разкрити и не са доказани фактологически. От друга гледна точка, темата винаги събужда мистичност заради това, че много все още са съобщенията, символите, които може да се срещнат в името Ватикана. Достатъчно е да се погледне творението на Микеланджело в Сикстинската капела и да се търсят отговори на скрити въпроси. От трета гледна точка, автори като Дан Браун печелят милиони, свързани с темата, и това допълнително създава чувство на мистика, което определено не отговаря на реалността, когато човек е запознат в дълбочина с нещата.

- **Архивът на Ватикана е уникален, един от най-големите в света...**

- Това е наистина един от най-големите архиви. Намира се в един от дворовете на Ватиканските градини, на няколко етажа под земята. Интересното е, че достъпът е тясно ограничен, влиза се сутрин и в много редки случаи следобед. Огромна привилегия е да се работи в архивите на Ватикана, защото изворите са автентични, информацията е достоверна и атмосферата е уникална в чистия смисъл на думата заради традициите и духа, които институцията дава. Но за да влезе в този архив, човек трябва да има солидна биография като учен.

- **Вие как успяхте да направите пробив в тази силно консервативна среда?**

- Все още не ми е много ясно как успех. Когато започнах да следвам в Италия, съвсем различно от тематиката – политически науки, международна политика и най-вече дипломация, която винаги ми е била страст и призвание, попаднах в среда на изключително авторитетни професори. Един от тях, Масимо де Леонардис, ме вдъхнови да напиша дипломна работа на тема „Папска дипломация“. Нямах никаква представа за самата Ватиканска институция дори от обща култура. Отне ми години, за да подредя информацията, която трупам, да правя изводи, да търся не просто готови отговори, а логически обяснения. И всъщност тази дипломна работа се оказа нещо много по-различно от един документ за завършване на висшето образование. Тя беше посветена на дипломатията на Йоан Павел II в целия му понтификат. Поради това тя бе много обемна, обхващаше различни случаи от международните отношения, в които Ватикана имаше пряко участие. Но отвъд това тя се превърна и в един компендиум на темата папска дипломация изобщо. Получи се така, че това е първата подобна книга не само у нас, но изобщо в тези среди. Дипломната работа, която бе обявена за една от най-добрите в цялата история на Католическия университет в Милано, беше публикувана, и то на български език. Това даде допълнителна тежест на труда, а и тази книга беше представена лично на папа Бенедикт XVI. От този момент нататък започнах да изграждам позадълбочени, по-специализирани знания и така се получиха нещата, че следващите ми книги бяха свързани основно с папската дипломация.

- **Има ли все още неразкрити документи за отношенията между Ватикана и България?**

- Сигурен съм, че има. Откакто този архив съществува – това е няколко века след възникването на християнството и след създаването на институцията, видни български учени са открили много документи, но аз не бих искал да си мисля, че това са всички документи. Когато работех там, попаднах на документи, свързани с българите, които не са точно където очаквах да бъдат. Тоест те изскочиха другаде – много интересно!

- **Тези думи не са ли поощрение към бъдещи изследователи да се заемат с този архив?**

Хубавото на Ватикана е, че при всичките проблеми, недоразумения все пак се опитва да стигне до човека, опитва се да разбира човека

- Със сигурност. Това е ценно, защото историята се документира. Може да бъде тълкувана, ако има документи, които да позволят някакво логическо обяснение на определени събития. Разбира се, такава работа изисква изключително търпение и това идва, когато човек трябва да напише докторат както в моя случай или една дипломна работа, а в архивите трудно се допуска да работи човек само за дипломна работа. Трябва да притежава и страст, за да може търпеливо да преписва всичките документи – на ръка или с компютър, ако ти позволят. Невинаги се получава такова разрешение, вземат се предвид личните характеристики на човека.

- **Обществата със силна църква в по-добра позиция ли са от останалите?**

- В миналото там, където

църквата е била силна, и държавите са били силни. Днес не мисля, че е така или поне това не е толкова видимо. Ако вземем предвид няколко президентски кампании в САЩ, където англосаксонският дух е имал влияние върху определени кандидатури, бъдещият президент би следвал някаква ценностна система. В по-глобален план църквата има мнение, но не е фактор при по-глобални политически въпроси. Отвъд това в национален план там, където църквата е достатъчно вградена в системата, може да влияе върху определени решения на национално ниво. В Италия това е почти всекидневие. Големите етико-морални въпроси, като аборт, евтаназия, до ден днешен са горещи точки благодарение на този дебат между вярващи и атеисти. Съвременните млади хора, макар и да са твърде различни от предишните поколения, не са невярващи. Те вярват по свой начин и това не ги прави по-малко вярващи от тези, които са по-консервативни.

- **Църквата и вярата могат ли да помогнат за връщането на младите в руслото на ценностите за сметка на сегашния материализъм?**

- Аз не мисля, че младите днес са много отдалечени от ценностите. Просто ние сме свикнали да възприемаме ценностите в една посока. Младите хора притежават ценности. И то ги притежават с убеждение, което е свързано с вярата. Трудно и излишно е да се генерализира. Не можем да избягаме от този свят и не е нужно да го правим. Отказът от материята би означавал светът да спре развитието си. Това са цикли. Ние адаптираме нашия живот и нашите ценности към едни други ценности, които бихме наричали материалистични или както и да е. Не трябва едното да изключва другото, а трябва

по някакъв начин да бъде заимствано, защото вярата е смисълът в живота на всеки един човек. Има видима промяна в отношението на Ватикана към света и процесите в него, особено по време на понтификата на папа Франциск. Като че ли Светият престол все повече се отваря към тази реалност, осъзнаването, че материалният свят е важна част от цялото, която не може да се отрича за сметка на духовния. Хубавото на Ватикана е, че при всичките проблеми, недоразумения все пак се опитва да стигне до човека, опитва се да разбира човека.

- **Изследовател сте на двама папи, чието отношение към България е повече от приятелско. Първият, Анджело Ронкали, е имал мандат у нас. Вторият, Йоан Павел II, направи историческо посещение в България в края на своя понтификат. Какво бихте казали за тях?**

- Те са много различни. Ронкали веднага след осъзнаването си като човек разбира, че иска да стане духовник. Всъщност това, че се влюбва в България и й се отдава, е заради неговия вътрешен свят, който е свързал с един тукашен свят на пълна хармония. Той вижда в българите изключителни хора, на които след периода на османското робство той иска да помогне и го прави. Йоан Павел II има друга биография, но той е папа славянин и има една чувствителност към славянските народи, затова и изглежда, че неговото отношение към България е по-специално. Всъщност той има отношение към всички славянски народи. Интересното е, че Ронкали е този, който въздига България на пиедестал. Йоан Павел II е следвал своя импулс, но духовното убеждение аз го виждам повече в Ронкали.



Мила ХРИСТОФОРОВА

**В България рейтинг на училищата все още няма. Затова и всяка година десетки родители, които търсят училище за детето си, се осланят на слухове и версии, пуснати във форумите, за да направят най-добрия избор за наследника си.**

В последните години вече започнаха да се появяват публични данни за това, как училищата в страната са се представили на изпитите след четвърти и седми клас. Те са своеобразен ориентир къде можете да запишете детето си. Класациите обаче не се оповестяват от Министерството на образованието и науката (МОН), вероятно защото не са много лицеприятни за държавната образователна система.

**На челни места в тях неизменно присъстват частните училища.**

Една от тези класации излезе на сайта [www.danyubop.com](http://www.danyubop.com), след като МОН е предоставило на родител данни за резултатите на всички училища на минималните след седми клас. Майката на ученик Мария Рашева прави класацията публична, за да могат и други родители да видят на кое място в списъка се появяват училищата на техните деца.

Така сайтът прави класация за училищата от цялата страна, като сравнява техните резултати от минималните след седми клас. По български и математика, но и по останалите учебни предмети. Резултатът е стряскащ – **в Топ 20 на училищата при това класиране не попада нито едно общинско или държавно училище,**

което да не е свързано с ранно преподаване на математика. Единствените победители са частни училища и математически гимназии. Това е тенденция от няколко години, но образователното министерство пропуска да я обяви открито. Още през 2013 година стана ясно, че според статистиката учениците от частни училища изпреварват тези от държавните, а основните излизат пред СОУ-та, където се учи до 12. клас. Вероятно една от причините за първото е възможността с децата да се работи индивидуално, при това и извън часовете. Във втория случай по-скоро причината е, че в едно основно училище обучението е на една смяна, а стресът – в пъти по-малък. Това стана и причина родителите да настояват за въ-

веждане на едносменен режим във всички училища, където се обучават малки ученици. МОН също поде кампанията, но към момента резултати няма.

**Според данните на МОН обаче математическите школа вече изпреварват частните в челната десетка.**

Това се случва за първи път тази година и е свършено нова тенденция. Доскоро не бе така – частни училища изпълваха списъка на принципа „10 от 10“ и само тук-там можеше да се промъкне някоя заблудена математическа гимназия, най-често тази в София или училището в Пловдив.

Тази година отново на първо място в цялата страна по резултат от всички изпити е частното училище „Света София“, което неизменно заема челни позиции в последните години. Този път от 100 точки децата там са събрали 91,54. Не трябва обаче да се забравя, че в „Света София“ малчуганите се приемат още от детската градина и се водят до седми клас и само при много добро стечение на обстоятелствата дете от друга забавачка може да бъде прието за първолак. Тази година подобни места бяха едва пет. Изненадващо е второто място –

**Пловдивската математическа гимназия изпреварва тази в столицата с 91,37 точки успеваемост.**

На трето се оказва Софийската математическа с цяла единица по-надолу – 90,37 точки.

Любопитното е, че когато училищата се сравняват само по резултатите си по български език и литература, СМГ тази година изпреварва цялата конкуренция, включително частните школа, с данните си от тестовите по двата основни предмета. То е дори пред основния фаворит „Света София“. По този повод и шефката на регионалното управление на образованието Ваня Кастрева заяви, че постижението на Софийската математическа гимназия е едно от най-високите в последните години и няма как да бъде подценено.



# Само частни и математически училища са в Топ 20

**Четвърта в общата класация е математическата гимназия „Петър Берон“ във Варна.**

Нейните ученици са изкарали 90,40 точки средно по всички предмети. На пето място е математическата гимназия „Баба Тонка“ от Русе. Първа частна математическа гимназия е следващото частно школо в класацията, което се оказва на шесто място. Училището е получило 87,98 точки. Веднага след него се класира бургаската природо-математическа гимназия, следвана от столичното частно училище „Евростар“. Като цяло до 20-о място се редуват единствено математически и частни училища, което според експертите е практика от много години.

**Първото общинско училище в рейтинга е от Варна и се появява едва на 21 място.**

Това е СОУ „Петко Рачов Славейков“ и с него Варна изпреварва всички държавни и общински училища на столицата. На 24-о място е 145 ОУ „Симеон Радев“ в София, което е първото общинско нематематическо училище на столицата в челния списък. Между другото тук прави впечатление, че основните училища изпреварват средните в класацията след седми клас. Това очевидно означава, че децата в по-

малките школа, където се завършва в седми и осми клас, успяват да се справят по-добре с уроците. Вероятно при децата, които учат в най-големите мега-школа, влияние върху резултатите им оказва и стресът.

Друга причина частните и математическите училища да са толкова напред е и това, че при приема на децата в тях има селекция.

**Частните редовно подбират своите първолаци с психотест,**

а държавните математически имат изпит след четвърти клас, по който набират кандидати. В допълнение към това и паралелките на частните училища са далеч по-малки, което дава възможност за индивидуална работа с децата. Очаква се в следващите години тези резултати вече да залегнат в официални рейтинги на българските училища, където обаче точки ще носи и материално-техническата база.

Разликата между частните и математическите училища се състои и в друго.

**Докато частните формират доста добър бюджет от таксите, получаващи от родителите,** то математическите гимназии понякога се налага дори да си плащат за това, че обучават таланти. Според директора на Софийската математическа

гимназия Антони Стоянов школото бърка в джоба си всеки път, когато трябва да изпрати деца на състезание в страната. „Разходите за нощувки, път и джобни не се покриват от организатора, а ние сме на принципа, че никога не връщаме деца, желаещи да се състезават“, казва Стоянов. Именно поради тази причина миналата година училището е извадило 60 000 лева от делегиран си бюджет, за да плати само пътя и командировъчните на малките математици. „Така се получава, че учителите в добри училища като нашето получават по-ниски заплати от онези школа, където подобни разходи не се правят“, обяснява Стоянов. По неговите думи държавата финансира единствено олимпиадите и нищо друго. Средства от спонсори се намират за пътуване на някои от най-отдалечените състезания по математика в чужбина, но иначе училищата се справят със собствени средства.

Картинката би могла да се промени, когато се въведе нов инспекторат, който ще поставя оценки на училищата и на тяхната база ще бъдат отпуснати допълнителни пари за качество. С тях заплатите могат да бъдат закръпени и дори увеличени, а освен това родителите ще получат ясен рейтинг за това, кое училище къде точно се намира в йерархията. Това ще улесни и подбора на училище за първолака, където в момента текат най-лютите битки.



# Антинобел - науката се смее

Антинобел е своеобразна пародия на най-престижната награда в света на науката. Всъщност наименованието на премията е Ig Nobel Prize, което произлиза от английската дума ignoble -

срамен, позорен. Наричат ги още Шнобеловски награди. Премията е учредена през 1991 г. от Марк Абрахамс и хумористичното списание „Анали на невероятните

изследвания“. И до момента Ig Nobel Prize се връчва ежегодно на учени от целия свят за най-необичайни, остроумни, а в много случаи и абсурдни изследвания.

Съвсем наскоро в Харвардския университет се проведе 26-ата церемония по награждаването на лауреатите, заслужили тази година Антинобеловите премии. През 2016 г. Ig Nobel Prize беше посветена на храната и всичко, свързано с нея, въпреки че повечето „открития“ се разминаха сериозно с обявената тема. От 700 научни труда, които се бореха за премията, журито избра десетина най-достойни. Оказва се, че хора с нетрадиционно мислене, хвърлящи огромни усилия да решат „сложни“ провокативни задачи, има на всеки континент.

В областта на репродукцията и размножаването приза получи египетският учен Ахмед Шафик. Той изследвал влиянието и ефекта от носенето на полиестерни, памучни и вълнени гащи върху сексуалния живот на лабораторни плхове. Между другото ученият провел експеримента и с хора. Но това се случило по-късно. Всичко започнало с лабораторните животинки, които били принудени да носят от въпросното долно бельо. През 1992 г. Ахмед Шафик публикува в списание Contraception статия, в която твърди, че мъжете, които носят полиестерно долно бельо, имат понижена полова активност, при тях се наблюдава намален брой на сперматозоидите. Според учения причината се крие в нарушена терморегулация в тестикулите и заради електростатичния ефект, възникващ от изкуствената материя. Както се казва и в самата статия, няма нищо непоправимо. Веднага щом мъжете спрат да носят злощастното бельо, всички показатели идват в норма.

Премията по икономика получиха едновременно трима изследователи – Марк Евис, Сара Форбс и Шила Фъргюсън. Предметът на техните размисления звучи доста странно – те решили да изяснят как хората приемат личностните качества на... камъните, при това, изхождайки от маркетингов аспект. Всъщност глобалната цел на икономистите била напълно сериозна: те се занимавали с теорията за личността на бранда, създадена от социалния психолог Дженифър Ейкър от Станфорд. Смесът на неговата теория е, че търговската марка може да се оцени както човешката личност. Няма защо да се учудваме – много собственици на автомобили

се държат с тях като с живи разумни същества. В случая не става въпрос за конкретен предмет, а въобще за представите на хората какво могат да очакват от една или друга марка. Авторите на изследването, взели тазгодишния антинобел за икономика, приложили теорията на Дженифър Ейкър към камъните, защото те нямат нищо общо с каквото и да било бранд и затова върху тях можело да се провери работи ли въобще тази теория.



В областта на физиката приза отиде при група изследователи от Унгария, Испания, Швеция и Швейцария, които доказали, че кръвосмучещите мухи помалко нападат белите коне. И още едно откритие направили учените, а то е, че водните кончета много обичат да кацат върху черни надгробни камъни. Да се чуди човек как досега сме живели без тези основополагащи знания.

Съвсем неочаквано немският автомобилен гигант Volkswagen беше удостоен с приза в категория „Химия“. По-рано тази година концертът беше уличен, че манипулира софтуера на автомобилите си, за да заобикаля законите за вредните емисии. Компанията коригира поведението си, направи

## С какво ни изненадаха, или по-скоро развеселиха откривателите през 2016 г.



автомобилите си по-екологични и заслужи антинобел.

Медици от Германия откриха изключително интересен ефект – ако човек го сърби от едната страна, може да се погледне в огледалото и да се почеше от другата страна, за да облекчи сърбежа.

Приза за мир тази година грабнаха учени от САЩ и Канада. На журито много им допаднал техният труд „Възприемане и обсъждане на псевдоинтелектуалните глупости“. Става въпрос за неособено умни хора, които обичат да използват в речта си всевъзможни напудрени фрази.

Психолози от Белгия, Холандия, Германия, Канада и САЩ провели мащабно допитване с участието на повече от 1000 патологични лъжци. След което учените започнали да дискутират на тема: трябва ли да се вярва на резултатите от допитването или всички участници ги водят за носа? За това необикновено и със съмнителна полза изследване учените взеха антинобел в областта на психологията.

Наградата за достижения в биологията получиша британски учени. Те се опитали да се вживеят в образите на видри, язовци, елени и лисици и по този начин да оцелеят в дивата природа. Един от учените даже създал костюм на планински козел и в продължение на три години съжителствал с тези животни в естествената им среда на обитание.

Японски изследователи доказали, че ако се наведеш и погледнеш света през пространството между краката си, то възприятата ти силно се изкривяват.

Шведски писател взе премията в категорията „Литература“ за книгата си „Пътят на колекционера на мухи“. В нея става въпрос за учен, който изобретил капан за насекоми.

На церемонията не всички участници бяха удостоени с високото отличие, но пък публиката откровено се забавляваше.

Испански експерти например откриха, че ферментът, необходим за производството на сурово пушени колбаси, може да се изолира от... детски изпражнения. Колбасът беше донесен за

дегустация.

Индийски медици доказаха, че ако изведнъж ви потече кръв от носа, най-доброто средство за нейното спиране е свинското филе. Начинът на приложение беше демонстриран на публиката.

Шнобеловските награди бяха връчени от истински Нобелови лауреати. В нелепи костюми, с готварски шапки на главите световните имена в науката на тези събития се държат като деца. Шумят, майтапят се, пускат хартиени самолетчета, а публиката не изоставя от всеобщото веселие.

Постижения, които в началото размислят, а после те карат да се замислиш – това е девизът на Ig Nobel. Между другото лауреатите рядко се отказват от тази награда. Една от причините е, че церемонията се предава по целия свят. Обикновено на призьорите се връчват алуминиеви медали, но този път всички получиха инсталации и парична премия в размер на 10 милиарда зимбабвийски долара, което се равнява на 50 американски цента. (ЖД)



# Хилъри спечели битката срещу Тръмп, но не и войната

Кандидатпрезидентските телевизионни дебати в САЩ навършиха 56 години на 26 септември. Хилъри Клинтън и Доналд Тръмп си спретнаха нещо средно между боксов мач и съдебна битка пред рекорден брой зрители на същата дата, на която през 1960 г. Джон Кенеди и Ричард Никсън застанаха пред камерите в студио без никаква публика освен трима журналисти. Форматът на този тип предизборна проява и съдържанието ѝ претърпяха голяма еволюция. Само едно нещо остава константа – влиянието на тв дебатите върху електоралните нагласи е минимално.



да покаже, че Тръмп няма президентски темперамент и лесно може да бъде изваден от нерви и манипулиран. Засега тя залага в битката на похватите на опонента си вместо на политическа визия.

**Съзнавайки това, Тръмп се зарече на втория дебат – на 9 октомври, да сваля боксовите ръкавици.**

И намекна, че ще пусне в действие изневерите на Бил Клинтън през десетилетията.

Телевизионният сблъсък Кенеди - Никсън от далечната 1960 г. днес се помни само с обилното потене на победения на изборите Никсън. Дълго време след това – чак до 1976 г., такива дебати нямаше. Докато, изоставяйки с 30 пункта в рейтингите, Джералд Форд сам поиска да се сблъска на екраните с Джими Карٹر, който пък прие, за да излезе от политическата анонимност.

Знаменитото некомпетентно изказване на Форд тогава е един от малкото примери за оказали влияние на избирателите дебати. Републиканецът заяви, че нямало съветска доминация в Източна Европа.

*Днес издигнатият от същата партия Тръмп прави сходни геополитически гафове. Но те вече не се възприемат за толкова големи, че да му намалят почитателите. А и Клинтън не прави гостатъчно, за да му отнеме поне малка част от тях.*

Клинтън бе почти еднородно определена от US анализаторите за победител в първия ѝ пряк дуел с Тръмп. Но не защото хвърли светлина върху това как би изглеждала Америка, ако тя спечели изборите на 8 ноември, и с какво би се различавала от Америка на съпартиееца ѝ демократ Барак Обама. А защото надигра тактически по всички показатели опонента си, политически аутсайдер.

**Дебатът бе разделен тематично на три части –**

„Постигане на просперитет“, „Посока на развитие“ и „Сигурност“.

Тръмп започна силно с припомнянето на факта, че повлияна от популистките му критики, Клинтън денонсира постигнатото от Обама споразумение за свободна търговия в Тихоокеанския регион. А само преди няколко години го

наричаше „златно“.

Хилъри обаче без проблем наклони везните в своя полза. Обиграна след десетилетия на политическата сцена, тя на свой ред отбеляза, че той е първият кандидат-президент от над 40 години, който отказва да публикува данъчните си декларации. „Причините може да са няколко – вероятно не е толкова богат, за колкото се представя, или толкова благотворителен, за какъвто иска да го смятат, или просто не иска американците да разберат, че не си плаща данъците!“

Тук Тръмп „клъвна“ на въдицата и направи първата си грешка, допускайки опонентката му да му влезе под кожата. „Това показва само колко съм умен“, отвърна той.

**Многомилионната аудитория от потенциални избиратели несъмнено ще запомни първата**

**третина от дебата**

с тази фраза вместо с прекалено общите обещания на Клинтън да намали социалното неравенство, да увеличи минималната почасова работна заплата, да елиминира несправедливите разлики в заплащането на мъжете и жените за една и съща работа и да лиши свръхбогаташите от данъчните им облекчения.

По втората тема споровете навлязоха в сферата на расовата дискриминация. Типично популистски Тръмп започна, описвайки живота на чернокожите и латиносите като „ад“. Но накрая загуби и този рунд, след като му бе припомнено, че е подкрепил полицейската практика за безразборни обиски на расова основа и че многократно се е изказвал пренебрежително срещу нежната половина от американското население. Както и за оказалиите се неверни твърдения, че Обама

не е роден в САЩ и затова по конституция няма право да е президент.

**В заключителната част милиардерът направо излъга, че винаги е бил против войната в Ирак –**

твърдение, което американските медии опровергаха със записи от негови интервюта отпреди 2003 г. Освен това неуспешно се опита да извърти свое твърдение, че Клинтън не изглеждала „президентски“, твърдейки, че тя просто нямала издръжливост, за да бъде държавен глава. Този слаб аргумент също бе париран с лекота от Хилъри, която напомни за непрекъснатите си пътувания зад граница и маратонските си изслушвания в Конгреса по най-различни световни кризи.

В крайна сметка брилянтността на Клинтън се изрази в това, че тя постигна целта си

На 14 декември 1995 г. в Париж лидерите на великите сили събраха на една маса президентите на страните, окървавени от гражданската война, с която се разпадна Югославия, републики Сърбия, Хърватия и Босна и Херцеговина. Слободан Милошевич, Франьо Туджман и Алия Изетбегович подписаха тържествено Дейтънското мирно споразумение. Още тогава скептиците твърдяха, че то няма да създаде функционална и просперираща държава от Босна. Миротворецът Ричард Холбрук призна, че творението му далеч не е съвършено, но изтъкна безспорния факт – Дейтън спря кръвопролитията на Балканите.

21 години по-късно федералната държава на бошняци, хървати и сърби е изправена пред най-голямото си изпитание. Невзрачният в средата на 90-те години на миналия век социалдемократ Милорад Додик влезе в ролята на може

## Политически хамелеон подкопава Дейтънския мир в Босна

би последния мохикан на великосръбския национализъм.

По време на войната през 1992-1995 г. Додик бе опозиционен депутат в парламента на босненските сърби. Малко след края на бойните действия той бе избран за премиер благодарение на разцеплението между националистите на Радован Караджич и Биляна Плавшич. Първите реакции на Запада бяха положителни – държавният секретар на САЩ Мадлин Олбraitт дори го нарече „гълтка свеж въздух“ за Балканите. Но съвсем скоро той се превърна в „най-голямата заплаха за крехката цялост на Босна“. С течение на годините – два премиерски мандата и вече втори президентски, Додик се превърна в най-грьмогласния националист в Република Сръбска.

Описван от познаващи го добре западни дипломати като „дребна риба“, президентът на босненските сърби търпеливо изчака удобния момент и отправи предизвикателство към федералните власти в Сараево и Запада, на което трудно може да се

намери най-подходящият отговор.

В сръбските части на Босна бе свикан референдум за правото да се отбелязва „националният празник“ 9 януари. На тази дата през 1992 г. сърбите провъзгласиха, че се отцепват от Босна, и малко по-късно започна кървавата баня.

Допитването до народа се проведе на 25 септември въпреки решението на конституционния съд на федерацията, определящо го като незаконно. Избирателната активност бе изненадващо ниска – 55,7%, но пък от участвалите едва 0,18% се обявиха против „празника“. Седмица по-късно се проведеха местните избори в бившата югорепублика, неизбежно доминирани от националистически популизъм, включително сред мюсюлманите. Техните политици също спечелиха, заигравайки се с опасността от нова война.

Най-остро бе изказването на члена на колективното президентство Бакир Изетбегович – че Додик върви по пътя на Саддам, Милошевич и Кадафи и че

един ден ще го сполети тяхната съдба. Сърбинът пък даде да се разбере, че до 2018 г. може да има и друг референдум – за фактическо отцепване на Република Сръбска.

Додик знае, че опонентите му нямат полезен ход срещу него – евентуална заповед за арест за крещящо нарушение на федералните закони или дисциплинарни мерки от всемогъщия Върховен представител на международната общност в Босна само биха нагнетили още повече напрежението. В Белград също съзнават, че заради европейските си амбиции по-добре да са резервирани. А единственият печеливш от ситуацията изглежда руският президент Владимир Путин, който прие Додик в Кремъл 3 дни преди референдума. Москва за пореден път без агресия вся полезен за нея хаос в ключов за ЕС регион.



Бляскавият финал на отминалия сезон на Софийската опера бе естествена кулминация в юбилейната 125-годишнина на театъра. 11 хиляди зрители от България и чужбина изразиха възторга си от „Набуко“, представен на площад „Св. Александър Невски“. При огромен успех и напълно разпродадени билети премина и най-новият фестивал „Опера на върховете“ на историческата крепост Белоградчишки скали и в пещерата „Магура“ това лято.

Юбилеят продължава с началото на новия сезон. На 14, 15 и 16 октомври е премиерата на балетите от Игор Стравински „Петрушка“ и „Жар-птица“. Постановката е на световноизвестния майстор на танца Андريس Либеа по хореография на Михаил Фокин, диригент – Григор Паликаров. За първи път двете едноактни творби са представени по време на Руските сезони в Париж през 1910 г.

Вечното дерби Вагнер - Верди продължава с две премиери. На 25, 26, 27, 29 и 30 ноември и на 1 декември любителите на Верди ще се насладят на „Силата на съдбата“. Интернационален екип представя постановката на италианския режисьор Пиер Франческо Маестрини, дизайнери на костюмите, на декора, на видеото и на художественото осветление са съответно Лука Дал'Алпи, Хуан Гийермо Нова и Паскал Мера. Диригент е Велизар Генчев. Участват Димитър Станчев, Габриела Георгиева, Кирил Манолов, Венцеслав Анастасов, Пламен Папазиков, Костадин Андреев, Даниел Дамянов, Калуди Калудов, Роберто Скандюци, Светозар Рангелов, Илия Илиев, Ирена Петкова, Цвета Сарамбелиева. Вагнерианците ще продължат пътува-

# ВАГНЕР И ВЕРДИ ОТНОВО ЩЕ МЕРЯТ СИЛИ В СОФИЙСКАТА ОПЕРА

● През новия сезон ще има и три балетни премиери



Сцена от „Набуко“ на площада, режисьор Пламен Карталов

нето в необятния космос на композитора с „Парсифал“ – поредният му шедевър, който ще бъде поставен за първи път в България от режисьора Пламен Карталов. След безспорния успех на „Пръстенът на нибелунга“ у нас и във Фюсен и на „Тристан и Изолда“ сред вагнерианци от целия свят най-новото Вагнерово заглавие в афиша на Софийската опера се очаква с оправдан интерес. Диригент е Константин Тринкс. Премиерата е на

4, 6, 8 и 10 юли догодина. Участват Костадин Андреев, Мартин Илиев, Атанас Младенов, Димитър Станчев, Петър Бучков, Ангел Христов, Николай Петров, Бисер Георгиев, Веселин Михайлов, Гертана Русекова, Мариана Цветкова, Радостина Николаева.

На 13 април идната година е великденската премиера на „Реквием“ от Верди, представен за първи път в сценична версия по „Страшният съд“ на Микеланджело.

На 28 април любителите на балета ще бъдат зарадвани с премиерата на „Ана Каренина“ по музика на П. И. Чайковски.

Най-малките почитатели на операта ги очакват радостни вълнения с две нови заглавия. На 17 декември е премиерата на „Амал и нощните посетители“ от Меноти, а на 25 февруари 2017 г. ще бъде първата среща с „Пук!“ на Любомир Денев.

Майсторският клас на примата Райна Кабаиванска, чието 16-о издание приключи наскоро, ще намери своето продължение в три спектакъла на „Турандот“ на 9, 11 и 13 декември с участието на млади изпълнители от школата „Кабаиванска“ от различни държави.

Сред разнообразните оперни и балетни заглавия се открояват и юбилейните чествания: на 22 октомври - на балетния педагог Петър Луканов с балета „Дон Кихот“; на 26 октомври с юбилеен концерт на прочутия тенор Георги Чолаков; на 18 януари – 85-годишнината на големия диригент Борислав Иванов, специализирал при Херберт фон Караян.

80 г. от рождението на световния бас Никола Гюзелев ще бъдат отбелязани на 29 октомври със спектакъл на „Дон Карлос“ от Верди.

260 г. от рождението на Моцарт са повод за галаконцерт на 18 ноември със специалното участие на италианския кларинетист Джампиеро Собрино. (ЖД)

## НАЙ-НОВАТА СТОЛИЧНА СЦЕНА ВЕЧЕ СЕ УТВЪРДИ СРЕД ЗРИТЕЛИТЕ

Сити Марк Арт Център е място за събития, което впечатлява. Място, където историята среща технологичните новости. Залата в абсолютния център на столицата носи аристократичния дух на Стара София и е на мястото на преобразеното до неузнаваемост кино на бул. „Янко Сакъзов“ 30. Новата сцена позволява еднакво добре да бъдат представени театрални постановки, оперни и балетни спектакли за деца, концерти, кинопрожекции. Пространството е изцяло съобразено с изискванията за хора с увреждания.

В афиша за новия сезон правят впечатление спектаклите „Спасителят“ (4.10.), посветен на превенцията на дрогата; „ОМ Аудиенция“ по Вацлав Хавел с Филип Трифонов и Николай Гундеров (5.10.); „Детектор на лъжата“ (10.10.) с Павел Поппандов, Филип Трифонов, Албена Колева; „Сянката на моята душа“ – уникален спектакъл - театър на сенките, изпълняван от напълно незрящи актьори (14.10.); „Завещанието на Марко Тотев“ под режисурата и с участието на Николай Гундеров.

На 19 октомври е концертът-спектакъл „Престо“ на Марио Николов. Вижте една парижка история, разказана



вълнуващо от актрисата Деляна Хаджиянкова, с прекрасните гласове на сопраното Валентина Корчакова и тенора Марио Николов (на снимката). Акомпанимент на пиано - Стоян Мартинов, на акустичен инструмент от Музикална къща „Престо“. В програмата са включени едни от най-популярните музикални хитове на XX в., изпълнявани от звезди като Едит Пиаф, Марио Ланца, Пепино Галиарди, Дийн Мартин, Жо Дасен и др.

Прожекцията на филма за великата Гена Димитрова с автори Димитър Сотиров и Милена Стойкова е на 11 октомври. Музикална импресия е посветена на 75 г. от рождението на примата и припомня нейни знакови изпълнения на първите сцени по света.

Най-малките също не са забравени – на 9 и 23 октомври са традиционните „Концерти за бебози“ (от 0 до 3 г.), а на 9-и от 17 ч. е и спектакълът за деца над 4 г. „Мечо Пух“ съвместно със Софийската опера и балет. (ЖД)



## ПЪТУВАЩА ИЗЛОЖБА „НАЙ-ХУБАВАТА АМЕРИКАНСКА ИДЕЯ“

По повод 100-годишнината от организацията на националните паркове в САЩ колекция от фотографии на Бони Кунева Лавина, Стефан Хаджианастасов и приятели ще бъде представена в Националния музей „Земята и хората“ в София от 5 до 31 октомври 2016.

Бони Кунева Лавина и Стефан Хаджианастасов са двама пътешественици, които обичат природата и ги е грижа за опазването ѝ. Целта им е не само да покажат уникални природни феномени и исторически места, включени в системата на националните паркове на САЩ, но и да продължат разговора за защитата на природата, както и за ефективните методи на Системата на американските национални паркове за мениджмънт на природните ресурси. След премиерата в София изложбата ще пътува из страната - в Благоевград от 3 до 20 ноември, в Банско – 24-27 ноември, после в Пловдив и Габрово. Идеята е да се обогати колекцията снимки и с кадри от всяко посетено място и държава с участието на местни фотографи, като изложбата се завърне от Европа в Америка за участие в най-стария планинарски филм фест - Банф, Канада, през ноември 2017 г.



Гергана ПЕТКОВА

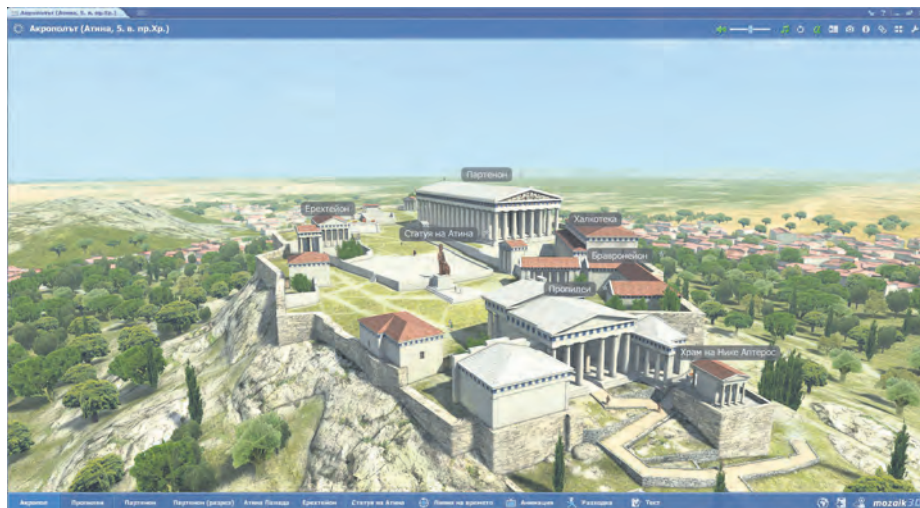
Държави – еталони в областта на образованието, като Финландия доказаха с високите резултати на учениците си ефективността от компютризираното обучение. Днес е немислимо да се работи в клас без компютри, високоскоростен интернет, интерактивни дъски, проектори и без електронни учебници. Бавно и полета класната стая, в която учат българските деца, също започна да навлиза в XXI век.

Употребата на е-учебниците у нас бе регламентирана с новия Закон за предучилищното и училищното образование. Така използването на дигиталните книжки в час постепенно ще става задължително. „Просвета“ е първото издателство в България, което още преди шест години започна да разработва електронни учебници, оценявайки ефекта от тях върху новото поколение ученици, „родено“ с лаптоп, таблет или смартфон в ръка. В момента издателството е единственото у нас, което предлага е-учебници с 3D визуализации.

**Абонаментът за всеки е-учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с есемес от мобилен телефон на номер 18420 и текст prosveta5.** Покупката става лесно и от електронната книжарница [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).

Какво е е-учебник и защо е нужен на ученика? Електронният учебник е дигитален вариант на печатния, одобрен от МОН, но с добавени много мултимедийни материали. В сравнение с печатните те са по-евтини и не обременяват учениците с носене на тежки раници. При възприемането на учебния материал участват всички сетива на децата, което прави усвояването на знанията много по-ефективно. Освен в училище дигиталните варианти на учебниците са неоценим помощник и за родителите при подго-

# Защо да купим електронен учебник за детето си?

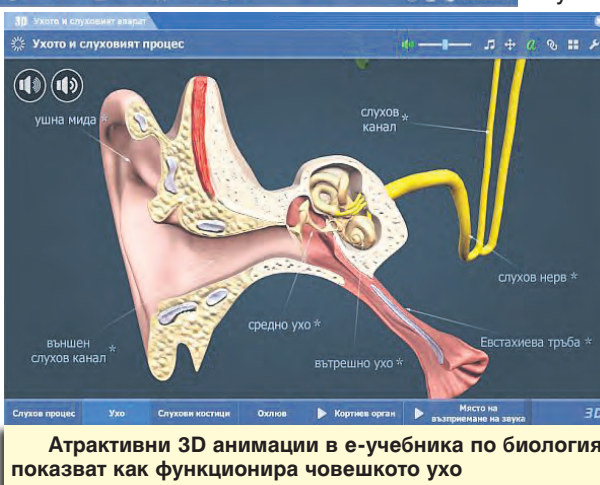


Електронните учебници по история предлагат виртуална разходка в Акропола

товката на децата възраст. Дори и да не са били особено внимателни в час, ако имат у дома такъв учебник, учениците винаги могат да наваксат пропуските.

„Просвета“ предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Те са 100 на брой с около 10 000 електронни ресурса – 3D визуализации, интерактивни тестове и игри, аудиофайлове, видеоклипове и др. Непрекъснато се редактират и осъвременяват и ако сте се абонали за е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

Преподаватели с опит отдавна се убедили колко полезни могат да бъдат електронните учебници при работата с деца в 1. клас. Това е така, защото букварчетата говорят и показват как се изписват буквите. Читанките рецитират, а учебниците по музика не само свирят и пеят, но позволяват на първолаците сами да композират своя музика! Новите е-учебници по технологии и предприемачество съдържат триизмерни анимации, които дават на малките ученици по-ясна представа за света



Атрактивни 3D анимации в е-учебника по биология показват как функционира човешкото ухо

– например, как работят мобилните телефони и компютърните мрежи. По околел свят пък авторите са включили 3D анимации, с които учениците научават как да се ориентират на кръстовище, как изглеждат луковичите на растенията под и над земята... Дигиталните учебници за по-големите ученици от началния етап също имат много интерактивни игри, занимателни упражнения, аудиодиктовки и др.

Според педагози в пети клас се увеличава броят на децата, които изпитват затруднения при обучението и адаптацията в училище. Причините – учениците сменят началния учител с няколко препо-

даватели по различни предмети, започват да се вълнуват от други проблеми, стават разсеяни. В тази ситуация включването на технологичните в учебния процес е ефективен начин да насочиш вниманието на ученика обратно в час. Електронните учебници по география и икономика увличат с многото допълнителни карти, графични изображения, снимки, интерактивни упражнения. С триизмерните визуализации децата могат да се разходят в египетските пирамиди в Гиза, да разгледат Мачу Пикчу, да видят в реално време как са се формирали Земята и Луната. Подобни мултимедии се съдържат и в учебниците по география за по-горните класове.

Благодарение на възможностите на технологиите най-важните събития и личности от историята на България и света „оживяват“ в дигиталните учебници по история и цивилизации за 5-7. клас. В тях децата могат да видят филми на БНТ за битките във Върбишкия проход и Одрин, да научат за делото на владетели като хан Крум, княз Борис I, за подвига на Апостола на свободата. Е-учебниците предлагат също виртуална разходка из Древния Египет, Персеполит в Иран и др.

Електронните учебници са много полезни и при изучаването на чужди езици в училище. Всички те съдържат аудиофайлове, които помагат на ученика да тренира слуховото възприемане на чуждата реч – може би най-трудното умение. Аудиотекстовете се четат от носители на езика, което помага на детето да усвои правилното произношение и интонация.

**Абонаментът за всеки е-учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с есемес от мобилен телефон на номер 18420 и текст prosveta5.** Покупката става лесно и от електронната книжарница [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).



Новите помагала по информационни технологии за 5. клас могат да бъдат изтеглени безплатно от сайта на „Просвета“



## Изтеглете безплатно новите информационни технологии за 5. клас от сайта на „Просвета“

големите празноти между старата и новата програма.

Издателството намери практично решение и по информационни технологии за 5. клас. В момента по този предмет се учи с помагала, които нямат статут на учебници. От следващата учебна година обаче ще се учи по учебници, одобрени от МОН.

В началото на септември „Просвета“ и „Просвета Плюс“ пуснаха на пазара две нови помагала за обучението по информационни технологии за 5. клас. Те са създаде-

ни по новата учебна програма и вече са внесени за одобрение в МОН, но с оглед късното стартиране на процедурата това ще стане доста след започване на учебната 2016/2017 година. Сега издателската група осигурява възможност на всички български учители, ученици и родители да ги разгледат, свалят и разпечатат БЕЗПЛАТНО от нашия сайт. Това може да направите тук: <http://prosveta.bg/informationni-tehnologii-za-5-klas>

„Информационни техно-

логии за 5. клас“ на „Просвета“ е на авторски колектив: **Николина Николова, Елиза Стефанова, Мирослава Николова, Диана Петрова и Олег Константинов.**

Автори на „Информационни технологии за 5. клас“ на „Просвета Плюс“ са: **Ангел Ангелов, Даниела Дурева-Тупарова, Георги Тупаров, Катерина Марчева, Катя Михова-Стоянова.**

Новата учебна година поставя пред сериозно изпитание учителите и учениците в 1. и 5. клас. По всички предмети (с изключение на история и цивилизации за 5. клас) те ще трябва да преподават и учат по новите учебни програми,

влезли в сила от 1 август 2016 г., като ползват досегашните учебници.

Заради липсващите в тях важни уроци издателска група „Просвета“ подготви и предостави безплатно на всеки учител и всеки ученик работни материали, покриващи най-



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

Неотдавна един руски журналист направи антибългарско изявление по БНТ, което разгневи родните „русофоби“ и постави в крайно унищително положение нашестите „русофили“. Предлагам Ви днес да поговорим за „филството“ и „фобството“ – какво трябва да разбираме под тези политически понятия?

„Филството“ означава симпатии, приятелски чувства, любов или признателност към народа или правителството на дадена велика нация и държава. Понякога тези чувства прерастват в култ към съответната държава, в която виждат творец на единствената и последна истина. С други думи „филството“ изразява положителното отношение на определен кръг от хора или организации от една държава към политическата, икономическата или културната политика на някоя велика държава.

Как според Вас се случва това „влюбване“ на част от нацията към другата нация?

Тези чувства най-често възникват сред лица, които са живели известно време сред някоя от тези нации. Това им е дало възможност да се запознаят с нейната история, начина на живот и постиженията в областта на науката и културата. Така по естествен начин в съзнанието им остават най-често добри чувства, граничещи с възхита от ползотворно прекараните дни. Тези естествени човешки чувства се използват по правило от специалните служби на дадената велика държава за прокарване на имперските ѝ амбиции в държавата, в която живеят нейните симпатизанти, и то нерядко в разрез с общите национални интереси. Нека не забравяме, че всяка велика сила се стреми по всички възможни начини и най-вече с нерегламентирани средства да купува отделни лица или цели организации за прокарване на политическите си, икономически и културни влияния. Или ако обобщим проблема, трябва

# Да се влюбиш в чужда нация и последиците от това

ва да кажем, че в междудържавните отношения няма сантименти, а само интереси.

**– Кога чисто човешките симпатии и пристрастия се превръщат в опасност за националната сигурност?**

– Когато „филите“ постепенно, съзнателно или не, се превръщат в „политически слугинаж“, който лесно се използва за формирането на „пета колона“ на великата държава. И тази общност се използва при реализиране на „големите“ им геополитически интереси...

**– Нека да разгледаме „филствата“ и „фобствата“ на българите към различните велики сили – Русия, Германия, Англия, Франция и САЩ... Да започнем с русофилството – кога и как възниква то у нас?**

– Налага се да започна отговора си малко по-отдалече... Известно е, че основите на Руската империя са поставени от цар Иван Грозни. Оттогава датира стремежът за максимално увеличаване територията ѝ по всички азимуты чрез завоевателни войни. Имперската стратегия на Русия можем да разделим на три периода: период на Руския царски империализъм, период на Съветския комунистически империализъм и период на съвременния руски империализъм. През първия период стратегията на Руския царски империализъм е утвърдена при управлението на Петър Велики и на Екатерина Велика. Преди всяка военна акция Царска Русия е предприемала старателна разузнавателна подготовка. Наред с познатите средства за целта тя започва да използва и Руската православна църква. Това ставало чрез т.нар. таксидиоти – пътуващите монаси, които проповядват божие слово и събират помощи за православните манастири. Те са били изпращани да обикалят териториите на Османската империя и наред с монашеските си религиозни ангажименти таксидиотите събирали и съответна информация и са водели подготвителна пропаганда сред местното население в полза на руската държава. Сериозна роля в тази посока са играели и служителите в големия брой руски консулства, разпръснати по територията на Османската империя. Така са били подготвени и двете балкански военни кампании на Русия през XVIII и XIX в.

**– Какво е било влиянието на руските таксидиоти сред българското християнско население?**

– Те раздават на българските църкви църковна утвар, религиозни книги и вдъхват надежда, че свободата на българите може да дойде само с помощта на Русия, която се олицетворява с образа на „дядо Иван“. Така постепенно се насажда сред нашия народ легендата за „дядо Иван“ – Освободителя. Важна роля изиграват и българските младежи руски стипендианти, които след завършване на образованието си в Русия се превръщат в ревностни разпространители на руската култура и легендата за бъдещия цар освободител... По-голямата част от народа ни не знае, нито подозира, че стратегическа цел на Руската империя е завладяването на Цариград и излазът на нови морета. Тази цел се превръща в стратегическа мечта от времето на стара Русия до наши дни.

**– Кога възниква и защо се формира този стремеж?**

– Историческите данни показват, че това става след женитбата на руския император Йоан III за византийската принцеса София Палеолог. След тази сватба Русия получава за „зестра“ двуглавия византийски герб, който се превръща в национален герб на Руската империя. Получава и още нещо като завещание – Русия да възкреси Византийската империя, след като завладее Цариград, а Москва да се превърне в третия Рим. Този исторически епизод се превръща във фикс идея в съзнанието на стратезите на Руската империя и обуславя неистовия им стремеж за завладяване на Цариград и проливите.

**– Нека потвърдим това твърдение с исторически факти...**

– За сведение на нашите читатели Русия води с Османската империя 13 войни. Войните през 1828-1829 г. и 1877-1878 г. се водят на територията на Балканите. По време на войната през 1827-1829 г. Руската армия превзема днешната територия на България и през 1829 г. сключва т.нар. Одрински договор, съгласно който Сърбия и Влашко получават независимост, а Сърбия с помощта на Русия присъединява Тимошко-Реченската област, населена с 600 000 българи. За съжаление България не получава обещаната от таксидиотите и руската пропаганда свобода. След изтеглянето си от България, според публикациите на Георги С. Раковски и Христо Ботев, руските войски насилствено преселват хиляди

българи в днешна Молдова. През 1877-1878 г. Русия започва нова война с османците, наречена от нас, българите, Освободителна. Император Александър II прочита манифеста за обявяване на войната, но в него никъде не се споменава името на България, нито български народ, което подсказва за истинските цели на тази война.

**– Но войната е успешна и българите участва в нея с логистична помощ и братско гостоприемство...**

– Да, и тази война завършва с подписването на предварителния Санстефански мирен договор, но без да е допуснат нито един българин да участва в тези преговори. Въпреки това българите оценяват високо братската помощ за освобождението и при всеки случай споменават това събитие с благодарност. Те са убедени и вярват, че тази помощ е безкористна. Тази мълва трайно се настанява в съзнанието на народните маси и особено трайно сред простолудието и част от българската интелигенция. И това битова в тяхното съзнание вече повече от век. Никой обаче не казва цялата истина на българите за цената на тази свобода и по-късно проявените руски стремежи.

**– Тоест тази война е колкото освободителна, толкова и завоевателна...**

– Да се позволам отново на фактите. Веднага след приключване на войната се оказва, че Русия е нарушила поетите договорни ангажименти от Райхщад, Будапеща и Лондон, с които се задължава да окупира територията на Османската империя до билото на Стара планина. Тези обстоятелства принуждават Русия да се съг-

ласи да се свика Берлинският конгрес. И по време на този конгрес се случва нещо невероятно:

Санстефанска България е разкъсана на пет части: Княжество България; Източна Румелия; Северна Добруджа се дава на кралство Румъния; Македония и Одринска Тракия остават в рамките на Османската империя, а Българска моравя с център гр. Ниш се дава на кралство Сърбия. Нещо повече – руската дипломация не защити начертаните от граф Игнатиев граници на Санстефанска България и единството на българската нация.

**– След Освобождението също се разиграва серия от нелицеприятни опити за налагане на руската воля.**

– След като не успява да превърне България в своя задгранична губерния, Русия се постаравала да превърне страната ни във верен сателит, изпълняващ безпрекословно волята на руския цар. Правят се непрекъснати опити да се „обязди“ княз Александър Батенберг посредством министерски кабинети, оглавявани от руски генерали. Накрая заради непослушание, с помощта на добре платени офицери „русофили“, се извършва военен преврат. Но благодарение на безпримерната борба на Стефан Стамболов и неговите съратници в защита на националните ни интереси България успя да се изплъзне от мъртвата хватка на руските генерали – освободители.

**– Нека спрем дотук, а следващия път ще продължим този исторически преглед с българската любов и омраза към другите велики – Германия, Англия, Франция и Америка.**

Акад. проф. д-р ГРИГОР ВЕЛЕВ

**БЪЛГАРСКАТА НАЦИОНАЛНА КАУЗА**

1762-2012

**ТОМ I**

ИК ЗНАНИЕ

Григор Велев

**ИСТОРИЯ НА БЪЛГАРИТЕ ОТ МАКЕДОНИЯ**

→ ТОМ II ←

БЪЛГАРСКОТО НАЦИОНАЛНОРЕВОЛЮЦИОННО ДВИЖЕНИЕ В МАКЕДОНИЯ

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



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Правото на строеж е вид ограничено вещно право, по силата на което едно лице може да построи сграда върху чужда земя и да стане изключителен собственик на постройката. Правата на собственост върху земята и постройката се намират в юридическо единство по силата на Закона за собствеността (ЗС). Но същият закон разделя тези две вещни права – едното лице е носител на правото на собственост върху терена, друго е собственик на постройката върху същия терен. Именно правото да се притежава, т.е. да се държи постройка в чужда земя, се нарича право на строеж или суперфиция.

**В**ещно право на строеж (ВПС) се учредява винаги и само върху чужд имот. Затова няма право на строеж върху собствена земя. Ако собственикът застроява своя парцел, това не е отделно вещно право на строеж, а е осъществяване на неговите правомощия на собственик. Право на строеж може да се учреди и преди сградата да е построена, с тази цел то най-често се учредява, затова и вещното право на строеж не е сервитут, не е тежест върху определен имот.

Докато сервитутът следва имота, при правото на строеж собственикът на постройката винаги може да я прехвърли на трето лице при спазване на законовите изисквания за прехвърляне на недвижим имот. За разлика от правото на ползване,

**вещното право на строеж не се погасява със смъртта на своя носител, а може да се наследява и прехвърля.**

То не се погасява и със събарянето на постройката. Ако все пак тя бъде разрушена, носителят на правото на строеж може да я построи отново, без да е нужно да му се учредява ново право на строеж.

Правото на строеж може да бъде съпритежание на две или повече лица и в такъв случай за него ще важат съответно правилата за съсобствеността. Предмет на правото на строеж може да бъде и строеж под повърхността на земята. Ако носителят на правото на строеж построи повече от уговореното, например вместо сграда на два етажа построи и трети етаж, построеното в повече се придобива от собственика на земята.

**Вещното право на строеж включва следните правомощия:**

- Право да се построи и държи сграда в чужд имот. То се свежда до

правото да се извърши строителство. Това правомощие трябва да се упражни в петгодишен срок. То се погасява по давност, ако не бъде упражнено в този срок.



- Изключително право на собственост върху постройката. С извършване на строежа носителят на ВПС автоматично става собственик на постройката. Собственикът на земята няма никакви права върху постройката.
- Право да се ползва чуждата земя. Носителят на правото на строеж има и допълнително правомощие да ползва чуждата земя, доколкото това е необходимо за използване на постройката. Например да си направи пътека за преминаване, да складира материали за строежа и т.н.

**Учредяването на право на строеж може да стане чрез различни правни актове.**

Възможните варианти са:

с правна сделка, по давност или по други начини, определени в закона. Най-често правната сделка е отделен договор – за учредяване на право на строеж. И понеже сделката има за предмет недвижим имот, тя трябва да бъде извършена във формата на нотариален акт като условие за нейната действителност. Учредяването на право на строеж върху дър-

**на право на строеж.**

При съсобственост на застроен имот съсобствениците могат да си поделят имота така, че един от тях да придобие само собствеността върху постройката, а собствеността върху земята да остане за другия собственик. Щом земята и постройката принадлежат на различ-

ративен акт плюс договор.

Право на строеж може да се учредява и при съсобственост върху парцел. Съсобственост върху парцел може да възникне при регулация, чрез която се сливат парцели, при наследяване и чрез правна сделка. При сгради в режим на етажна собственост, построени върху държавна или общинска земя (такива са повечето блокове в България), може да се учредява право на строеж за самостоятелен обект или право на надстрояване, без да се иска съгласие на лицата, на които първоначално е било учредено право на строеж.

**Как се прекратява правото на строеж?**

Правото на строеж може да се прекрати с различни правни способности – с изтичане на уговорения срок, по давност, с отказ от право на строеж, прехвърляне право на строеж и други. ВПС може да се учреди с определен срок. След изтичане на уговорения срок собствеността върху сградата преминава безвъзмездно върху собственика на земята. А досегашният собственик няма право на обезщетение за подобренията, направени в чуждия имот.

Относно въпроса какво се разбира под упражнено право на строеж, има две становища – според едното обектът трябва да бъде изграден в груб вид, т.е. в основни линии; според другото – достатъчно е да е налице одобрен архитектурен проект и издадено разрешение за строеж. Според правила на Закона за устройство на територията строителство се извършва въз основа на разрешение за строеж, което се издава не само за строеж в собствен имот, но и на лица, на които е учредено право на строеж. То губи правното си действие, ако в тригодишен срок строежът не е започнал или когато в продължение на 5 години от издаването му не е завършен грубият строеж, включително покривът на сградата.

Правото на строеж може да се прекрати и чрез отказ, чрез едностранно волеизявление на неговия носител.

жавна или общинска земя поначало е възмездно и се осъществява чрез провеждане на търг. Учредител или страна по договора за отстъпване право на строеж може да бъде само собственикът на земята. Приобретател на право на строеж може да бъде всеки правен субект – физическо или юридическо лице. Право на строеж може да се придобие и по давност. Принципната възможност да се придобие по давност следва от правна норма, която постановява, че разпоредбите за придобиване на право на собственост върху недвижим имот по давност и на други вещни права върху такъв имот.

**Доброволната делба е друг способ за придобиване**

ни лица, възниква право на строеж. Понеже делбата е доброволна, достатъчна е писмена форма с нотариална заверка на подписите.

**Право на строеж може да се учреди и чрез завещание.**

Така например наследодателят може да завещае правото на собственост върху земята в полза на един от наследниците, а право на строеж - в полза на друг. Известно е, че освен административни правоотношения административните актове могат да породят и гражданскоправни последици. С такива последици може да се учреди и право на строеж. В посочените погоре случаи отстъпването на право на строеж върху държавна или общинска земя се осъществява чрез админист-





При остри животозастрашаващи състояния трябва да се повика екип на телефон 112. Това е оправдано при тежки травми с обилно кървене, счупени крайници, падания от високо, удар от електрически ток, обширни термични и химически изгаряния, удавяне, прострелвания и намушквания, загуба на съзнанието по какъвто и да е повод, продължителни епилептични припадъци, съмнения за инфаркт и инсулт, тежки хипертонични кризи, внезапно настъпване на задух, телесна температура над 41.5 градуса, отравяния. В тези случаи спешният екип ще прецени на място дали и в коя болница да транспортира пострадалия за последваща диагностика и лечение.

**К**огато състоянието изисква неотложна медицинска помощ в работното време на личния лекар, можете да се обърнете към джипито, а извън него – към неотложното медицинско звено, с което той задължително има сключен договор. Проверете в планов порядък къде е неотложният център и запишете телефоните му. Неотложна помощ се оказва при всякакви остро настъпили заболявания, които не застрашават живота, но диагностиката и лечението им не могат да бъдат отлагани с часове.

Ако заболялият може да се придвижва сам или с помощта на своите близки, можете да се насочите към някоя от националните, държавните или общинските болници в София. Част от тях разполагат със структури, в които единствено се приемат спешни пациенти в дадени направления:

- При заболявания на деца: травми, хирургични, урологични и неврохирургични проблеми - „Пирогов“; вътрешни заболявания – Александровска болница (Детска

белодробна клиника) и Детска многопрофилна болница, Национална кардиологична болница; инфекциозни заболявания – Инфекциозна болница;

- При изгаряния и измръзвания (включително деца) – „Пирогов“;
- При спешни очни състояния – „Царица Йоанна – ИСУЛ“;
- При спешни УНГ състояния (включително деца) – „Царица Йоанна – ИСУЛ“ и Първа МБАЛ;
- При акушеро-гинекологична спешност – „Майчин дом“ и „Пирогов“, (но „Пирогов“ не предлага родилна помощ);
- Пациенти с травми след битови инциденти и катастрофи се приемат безотказно в „Пирогов“, ВМА, „Царица Йоанна – ИСУЛ“, „Св. Анна“ (Окръжна болница);
- При инфаркт – Министерството на здравеопазването прави месечен график коя болница с инвазивна кардиология в кой ден приема пациентите. В този график участват: Националната кардиологична болница, „Света Екатерина“,

## Къде се търси спешна помощ в столицата



Аджибадем Сити клиник и Токуда, „Св. Анна“, „Лозенец“, Александровска болница, Софиямед;

- При инсулт – „Св. Наум“, „Токуда“, ВМА, Първа МБАЛ, „Царица Йоанна – ИСУЛ“, Национална кардиологична болница;
- При белодробни спешни състояния – Специализирана белодробна болница „Св. София“;
- Урологична спешност – „Пирогов“;
- При психиатрична спешност – „Св. Наум“ (4-ти километър) и Градски психиатричен диспансер.



**ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА**



**Д-р Гергана Коларова е родена в София. През 1986 г. се дипломира като лекар в Медицинската академия в столицата и същата година започва работа като акушер-гинеколог в АГ отделение Благоевград. Там практикува до 1994 г. Специалност Акушерство и гинекология придобива през 1991 г. в София. От 1994 г. работи в гинекологичното отделение на Националната транспортна болница и в частни клиники „Торакс“. От 2002 г. се насочва към доболничната дейност, а от три години има собствена акушеро-гинекологична практика, оборудвана с най-съвременна техника. Занимава се с патология на маточната шийка, възпалителни и туморни образувания на женските гениталии, проследяване на бременност, фетална морфология.**

## При бременните трябва да се правят поне три изследвания на феталната морфология

В България все още не можем да изградим стройна система за превенция и профилактика. Според съвременните водещи концепции, дори и без да има никакви оплаквания, всяка жена е добре да направи първи колпоскопски преглед с цитонамазка до няколко месеца след сексуалния дебют. След това лекарят на базата на резултата от цитонамазката и от колпоскопската находка определя периодичността на следващите прегледи. За всяка пациентка е различно и не може да се изведе някакво общо правило. Най-общо, ако няма нищо тревожно, посещение в АГ кабинета един път годишно е добър вариант. Понякога пациентките ме питат, ако са си направили тест, който не е установил наличие на рисковите щамове от HPV (човешкия папиломен вирус, за който се доказва, че причинява рак на маточната шийка), дали могат да намалят профилактичните прегледи с цитонамазка. Отговорът е отрицателен! Поведението на човешкия папиломен вирус е много различно в сравнение с други вируси, например с хепатита. HPV влиза на определена дълбочина в епитела, говорим за микроми, започва да се размножава и да минава от клетка в клетка, а след това при един стабилен имуни-

тет сам напуска организма. Затова, ако при един тест, при един ДНК анализ върху клетки, които се взети от определена зона в цервикалния канал или маточната шийка, не го открием, научаваме само моментното състояние. Това не е гаранция, че вирусът не е минал оттам. А при положителен резултат сме сигурни, че вирусът в момента присъства в организма на жената и тя трябва да бъде внимателно проследявана. В началото се смяташе, че това е една бавна инфекция и можеш да се заразиш в младежките години, а клиничната изява да дойде между 40 и 45 години. През последните години разбиранията доста се промениха. На първо място днешното младо поколение е с много активен полов живот и честотата на заразяване с HPV се покачва. Клиничната картина противича доста по-бурно, особено при имунокомпрометирани организми. Възможно е до няколко месеца след заразяването да имаме една доста разгърната клинична картина. Но добрата новина е, че уловена в началния етап, инфекцията е напълно лечима. Но освен този вирус всякакви други генитални инфекции е важно да бъдат диагностицирани и лекувани навреме. Защото при част от тях възниква така наречената тазово-

възпалителна болест, което може да засегне яйчниците и/или тръбите със съответните последици върху възможността за забременяване. Коварното е, че ако жената не ходи редовно на прегледи, може да игнорира симптомите, а след това ние да установим вече последиците. В моята практика при съмнение винаги освен гинекологичния преглед назначавам и определени кръвни изследвания, защото има много чувствителни маркери, като CRP, които ни насочват има ли възпалителен процес.

По отношение на бременните жени посещенията при АГ специалист по линия на НЗОК са силно лимитирани. Но вече бъдещите майки са много добре запознати с необходимостта за по-чест контрол и на тяхното, и на бъдещото им дете състояние. Феталната морфология трябва да се прави поне три пъти – в 12-а гестационна седмица, а след това в 20-а и 32-ра.

**За консултация при г-р Коларова: 02/8732293 - София, ул. „Ангел Кънчев“ № 34**

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
- Бързо и ефективно овладява:
  - подуването на корема
  - газовете
  - стомашния дискомфорт

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~6,06 лв.~~ **4,85 лв.**

### ЕН ТИ ТУС 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%**

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

### ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~9,19 лв.~~ **7,35 лв.**

### ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-15%**

Препоръчителна нова цена ~~9,48 лв.~~ **8,06 лв.**

### ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg  
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg  
Витамин D<sub>3</sub> 5µg  
Йод 150 µg  
Натурален витамин E 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-10%**

Препоръчителна нова цена ~~23,65 лв.~~ **21,29 лв.**

### КУПИ ИЗГОДНО В:



**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

аптеки със сърце

10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

### ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвообращение
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~16,85 лв.~~ **13,48 лв.**

### УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-25%**

Препоръчителна нова цена ~~32,72 лв.~~ **24,54 лв.**



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ до 11.10.2016

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.

- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-20%**

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-17%**

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

**-15%**

~~17,81 лв.~~

Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-10%**

~~17,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-10%**

~~16,02 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

## КУПИ ИЗГОДНО В:



# АПТЕКИ РЕМЕДИУМ

аптеки със сърце

10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

### NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-20%**

~~6,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

### NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

**-15%**

~~9,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,26** лв.





# Столичната община инвестира 320 хил. лв. в културно-историческото наследство

През тази година Столичната община инвестира 320 хил. лв. в пет проекта за проучване на културно-историческото наследство на града. Най-големият от тях е за археологическото проучване на площад „Света Неделя“, чийто втори етап се извършва в момента. Проектите се финансират по програмата „Култура“ на Столичната община. Това каза кметът на София Йорданка Фандъкова при посещение на проучванията на площад „Света Неделя“.

През тази година продължи проучването на неолитното селище в Слатина, както и на манастира „Мария Магдалена“, приключва реставрацията на мозайките на църквата „Света София“. „За мен е голям приоритет проучването на културно-историческото наследство - посочи кметът Фандъкова. - Резултатите се виждат - нараства броят на туристите в града.“

Тази година са разширени проучванията на площад „Света Неделя“, като е разкрита монументална дворцова сграда.



ментална дворцова сграда.

Проектът включва и създаване на интерактивен урок за деца от 1. до 4. клас. Проектът е наречен „Когато София беше Сердика“ и има важна образователна цел.

На площад „Света Неделя“ предстои да бъде изработен проект за експониране на археологическото наследство, каза също кметът и допълни, че го е възложила на главния архитект на София - арх. Здравко Здравков. Целта е да се експонира културно-историческото наследство и да се социализира публичното пространство в градската среда, с много консервативен подход при експонирането.



Заместник-кметът по култура д-р Тодор Чобанов съобщи, че през следващата година предстои да започнат разкопки в градинката пред хотел „Рила“, и посочи, че древна Сердика е била един от най-важните римски градове в региона и неслучайно е избрана за столица. Всичко това намира отражение в материалната култура, която сега се разкрива.

## Продължава обновяването на градския транспорт



Столична община успешно изпълни първи етап от „Проект за интегриран столичен градски транспорт“. Той помогна за подобряването и модернизирването на системата на градския транспорт в София. Голяма част от внедрените технологични решения и превозни средства имат реален ефект за устойчивото и екологично развитие на града.

„С помощта на „Проект за интегриран столичен градски транспорт“ успяхме значително да подобрим трафика чрез ефективни системи за управление и да допринесем за повече комфорт и удобство за пътниците при пътуването с градския транспорт. Това е правилната посока на развитие на столицата ни като град с модерен и европейски транспорт“, каза Велимир Миленкинский, ключов експерт „Интелигентни транспортни системи“, в рамките на заключителна пресконференция по проекта.

„Проект за интегриран столичен градски транспорт“ бе изпълнен по Договор за безвъзмездна финансова помощ, сключен на

23.08.2011 г. между Столична община и Министерството на регионалното развитие и благоустройството, осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Регионално развитие“ 2007-2013. Той беше важна част от общата стратегия на Столична община за развитие и модернизирване на градския транспорт в съответствие с основните насоки, определени за подобряване на транспортната система в София.

Успешно бяха реализирани следните заложи компоненти по договора:

- Доставка на 50 нови нископодови тролейбуси – те са енергийно ефективни, оборудвани са с климатик, достъпни са за хора с увреждания и за детски колички, имат светлинна и звукова сигнализация на първата врата за улеснение на хората с намалено зрение. С доставката на новите тролейбуси тролейбусният автопарк на София е обновен на практика на 90%.

- Реконструкция на релсов път по бул. „България“ от бул.

„Витоша“ до последната спирка (трамвайно ухото „Борово“).

- Доставка и монтаж на 1020 електронни информационни табла, които разполагат и с модул за гласово оповестяване в помощ на хората със затруднения в зрението.

- Доставка, монтаж и интегриране на интелигентна система за управление (ITS) на трафика на 20 от най-натоварените кръстовища в града и бордово оборудване на 750 превозни средства на градския транспорт.

- Специализиран автомобил за поддръжка на контактната мрежа на столичния електротранспорт. С него значително се намаляват сроковете за поддръжка на системите на столичния електротранспорт.

Предвижда се проектът да продължи с надграждане на постигнатото, каза Велимир Миленкинский. Втората фаза ще се изпълнява по ОП „Региони в растеж 2014-2020“ и включва рехабилитация на релсов път, доставка на нови електронни информационни табла и 13 трамвая.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за зграбе на

[credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)







От 3 октомври вече работи едно важно, ориентирано към уязвимите социални групи, звено, с каквото разполага всеки съвременен град. Току-що стартиралият Общностен център за деца и семейства е финансиран основно със средства от Европейския социален фонд (над 700 млн. лв.) и в рамките на проектния период от две години ще окаже помощ на 850 деца. Какви услуги ще предлага центърът, към кои потребители са насочени конкретно и как ще бъде финансиран след края на проекта – на тези въпроси за читателите на „Животът днес“ отговаря ресорният зам.-кмет на Пловдив Георги Титюков:

**П**роектът цели възможността да бъдат предоставени услуги за деца в ранна възраст и семействата им, като така може да се подобри достъпът до здравна грижа, да се подпомогне формирането на родителски умения, а с това и подобряване на семейната среда, повишаване на готовността на децата за включване в образователната система, както и предотвратяване на изоставянето на деца.

Услугите на новия Общностен център за деца и семейства са насочени към деца до 7-годишна възраст от уязвими групи, включително и деца с увреждания и семействата им, както и към бъдещи родители. Какви конкретно ще бъдат услугите? Ранна намеса при увреждания – тук целта е предотвратяване на изоставянето на деца.

таяване на изоставянето на деца с увреждания и подкрепа на семействата им. В тези дейности ще участва педиатър, логопед, медиатор, социален работник, психолог, рехабилитатор. За децата с увреждания ще бъде предоставена и индивидуална педагогическа подкрепа – тук стремежът ни е те да могат успешно да се интегрират в първи клас в масово училище. Центърът ще предложи също така семейно консултиране и подкрепа за семейства с деца до 7-годишна възраст, както и на бъдещи родители. В рамките на тази услуга са ангажирани психолог, психиатър, социален работник, гинеколог, медицинска сестра, медиатор. Други дейности, на които нуждаещите се ще могат да разчитат в центъра, са здравна детска консултация и мерки по превенция на заболяванията – подходът е гъвкав, тоест хората ще могат да се обръщат сами към центъра, като в същото време ще има и посещения по домовете от педиатър, стоматолог, медиатор.

## Подкрепа за уязвимите деца и семейства



Специални усилия ще се полагат, за да се повиши готовността на децата за равен старт в първи клас. Тук говорим за създаване на летни училища, дейности за подобряване на концентрацията и т.н. По това направление ще работят предучилищен педагог и медиатор.

Специални усилия ще се полагат, за да се повиши готовността на децата за равен старт в първи клас. Тук говорим за създаване на летни училища, дейности за подобряване на концентрацията и т.н. По това направление

ще работят предучилищен педагог и медиатор. Всички специалисти в новия център са ангажирани след конкурс, като заетостта им като време е различна. Семействата, които имат нужда от помощ и подкрепа, както и техни близки или съседни могат да се обръщат пряко към Общностния център, който се намира на ул. „Вратцата“ 4, или на тел. 032/207311. Мобилните екипи могат да посетят нуждаещите се и на място.

Сътрудничеството ни с дирекция „Социално подпомагане“, ръководена от д-р Надя Танева, с отдела „Закрила на детето“ е много активно, поддържаме контакти, разменяме си информация, което прави работата ни по-ефективна. Всичко това е в помощ на децата и семействата, нуждаещи се от подкрепа – здравна, образователна, социална. Когато става въпрос за деца и младежи в риск, с центъра ще си партнират също и комплексът за социални услуги „Свети Георги“ и Младежкия център в Пловдив, изграден по финансовия механизъм на европейското икономическо пространство.

Спецификата на Общностния център за деца и семейства е такава, че той не би могъл да се самоиздържа и затова след приключването на проекта финансов ангажимент би трябвало да имат Министерството на труда и социалната политика, общините. Вероятно, ако бъдат постигнати заложените резултати, отново ще се търсят варианти за финансиране по европейски и по национални програми.

### ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



**Проф. Петър Петров е завършил Медицинския университет в Пловдив през 2003 г., специалност по акушерство и гинекология взема през 2008 г. Тогава защитава и докторската си дисертация „Особености на раждаемостта сред ромския етнос“. Втората му дисертация (2012) е по проблемите, свързани с избора на цезарово сечение, защитава я в МУ - Стара Загора. От 2015 е професор в МУ - Пловдив и началник на Клиниката по АГ на МБАЛ „Св. Мина“. Има специализации по гинекологична ендокринология, лапароскопска гинекология. От 2009 г. е председател на Националния съюз на акушер-гинеколозите от доболничната помощ. Главен редактор на сп. „Съвременна медицинска наука“. Има 7 монографии и над 120 научни публикации.**

Акушер-гинекологът в доболничната помощ е, образно казано, първата фронтова линия срещу болестите. От него се изисква до втората линия, болничната помощ, да достигнат колкото може по-малко „врагове“. Как става това? Ако употребя пак военна терминология – както в тактиката се правят капани на врага така, че да бъде ударен преди първата линия, при нас това би трябвало да са скринингове, профилактични кампании, за да бъдат открити заболяванията на много ранен етап и да не стигат до хоспитализация.

Реалното състояние на нещата в момента обаче не е много добро. На първо място, остойностяването на прегледите не е адекватно на това, което се изисква от лекарите от доболничната помощ. Според нас задължително в пакета трябва да влиза мануален преглед и цитонамазка. Ултразвук, биохимия и т.н. трябва да бъдат допълнително финансирани. В момента в пакета, заплащан от НЗОК, влизат много неща, а се получават 18 лв. Пътят, по който жените попадат на преглед при специалист гинеколог, е известен – с направле-

## Скрининговите кампании са първа „фронтова“ линия

ние от общопрактикуващия лекар. То обаче се дава, когато жената вече има оплаквания, а не за профилактичен преглед, който би трябвало да се извърши от общопрактикуващия лекар. Масовият скрининг се организира от службите по трудова медицина. Всеки работодател трябва да осигури този годишен преглед за жените, като наеме специалисти.

Все още нещата опират до здравната култура и информираността на жените, които трябва да правят гинекологичен преглед веднъж годишно. Преди години нямаше ваксина за рак на маточната шийка, нямаше лъскави болници, нямаше интернет, но имаше скрининг, който обхващаше почти всички жени. Правилни са се няколко милиона цитонамазки годишно. И до 1990 г. заболяемостта от рак на маточната шийка е 2-3 пъти по-ниска.

Така че аз апелирам – цитонамазката веднъж годишно е наложителна, тя и не струва кой знае колко и всяка жена може да си я позволи. Нека жените търсят лекар, без да имат оплаквания, да са стриктни с профи-

лактиката, за да не им се налага да идват за лечение.

Що се отнася до моите проучвания отпреди 10 години за спецификите на раждаемостта сред ромските жени, има ясна зависимост между образованието на майките и броя на родени деца – тя е обратнопропорционална. От практиката ми в момента мога да кажа, че най-разпространеното средство за регулиране на раждаемостта сред циганското население е абортът. Масово се правят аборти. Това, разбира се, не е само при тях. Рядко се слагат спирали (обикновено след няколко аборта), за контрацептиви и презервативи изобщо и не говорим.

**Проф. Петров приема в кабинета си на ул. „Дружба“ 7 с предварително записване на тел. 032/ 394 476, както и в ДКЦ 5 (по НЗОК) - също с предварително записване.**

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



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



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

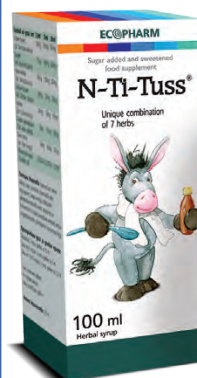


-25%

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

### ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачането
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

-20%

~~9,19 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

### КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения

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

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

-20%

~~6,06 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,85** лв.

### ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



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

-15%

~~9,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,06** лв.

### ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg  
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg  
Витамин D<sub>3</sub> 5 µg  
Йод 150 µg  
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **21,29** 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)

### ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване

- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

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

-20%

~~16,85 лв.~~Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

### УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

~~32,72 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия
- Добавени витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-17%

~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.
- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.
- Уникален продукт без аналог на пазара.

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-15%

~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

- Почистваща пяна, специално създадена за
- здравословна хигиена
  - дискомфорт, причинен от хемороиди
  - предпазва от вторично раздразняване



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

### КУПИ ИЗГОДНО В:



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

## АПТЕКИ ЗАПАД

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

Продукти на **ECOPHARM**

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

### NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестни мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

### NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.





## Чехия стана хит на Международния технически панаир

Чешки фирми предизвикаха голям интерес още в първия ден на Международния технически панаир в Пловдив. Техните щандове бяха окупирани от специалисти, дошли да видят нови изделия на чешката индустрия. Над 20 големи компании демонстрират иновации от областта на енергетиката, строителното и транспортното машиностроене, добивната промишленост и други отрасли.

Еlegantният дизайн на официалната експозиция, украсена със снимки от емблематични места в Чехия, веднага грабна вниманието на посетителите. Те имаха възможност да опитат прочута чешка бира и местни кулинарни специалитети.

Чехия за втори път е страна партньор на Международния технически панаир. „Нейното присъствие внася много силен акцент. Първо, тя е бизнес лидерът на Централна Европа. Второ, изделията на чешките производители са известни със своето качество. Трето, има много възможности за разширяване на деловите връзки между България и Чехия“, заяви д-р Иван Соколов, председател на Съвета на директорите на Международен панаир Пловдив.

Търговските отношения между двете държави са динамични, а трендът е възходящ. За първи път стокооборотът надхвърли 1 милиард евро, подчерта посланикът на Чешката република у нас Н. Пр. Душан Щраух, коментирайки данните за 2015 година. Превес има чешкият внос, който възлиза на 730 милиона евро, но българският износ се

увеличава и дисбалансът намалява, отбеляза заместник-посланикът Ярослав Камас.

Чехия е икономическият лидер на Централна Европа с 4,3-процентния ръст на brutния вътрешен продукт през 2015 г. и безработица малко над 5%. Анализатори отбелязват като плюс стабилното вътрешно търсене, включително на инвестиционни стоки и технологии, които се предлагат на Международния технически панаир.

Поканихме отново Чехия за страна партньор, защото има голям интерес от страна на чешкия бизнес към България и големи възможности за съвместна работа с наши фирми, припомни д-р Иван Соколов. Компании от двете страни могат да създават смесени предприятия и да излязат на трети пазари, смята Мартина Парикова, директор на софийското представителство на „Чехтрейд“.

„Чехия е един от най-големите производители на автомобили в света. Само „Шкода“, която сега представя най-новите си предложения в Пловдив, прави над 1 млн. автомобили годишно“,



каза Н. Пр. Душан Щраух в словото си при откриването на ЕСЕН 2016. „Всъщност Чехия присъства на панаира още от неговото създаване през 1892

година. Художникът Иван Мърквичка нарисова официалния плакат на Първото българско изложение“, припомни той.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за зграбе на

[credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)



## Създателите на Погледето и КАПАНА.БГ с нов проект

Приятелю, дойде денят да ви запознаем с новото ни, трето онлайн дете, след Под тепето и КАПАНА.БГ. Кръстихме го Lost In Plovdiv и е за тези, които са се загубили в прекрасния ни Пловдив или искат да се загубят в потайностите и красотите му. Създадохме ултимативен онлайн гид, който ще разтваря града само с едно движение по клавиатурата или дисплея. Ще ви отпрати към най-близкия качествен ресторант или към алтернативно за хранене място.



Ще ви напъти до най-готиния бар, ще ви настави в хотел или хостела наблизо. Ще ви разкаже за древния Филипополис или ще ви разкрие архитектурните тайни на улица „Велико Търново“ например. Ще ви разходи из непопулярни пространства, ще ви организира тур „Монументално изкуство в Пловдив“, ще ви заведе на църква или кино.

Lost In Plovdiv е плод на много усилия от страна на екипа ни. Направихме го за вас и за всички онези, които искат да открият Пловдив. Вярваме, че в следващите години те ще са много, защото осъзнаваме потенциала на града, в който живеем, който обичаме, който искаме да върви напред и за чието развитие, сигурни сме, сме направили поне мъничко. И ще продължим да опитваме в тази посока. Lost In Plovdiv е един интернет продукт, който трябва да бъде полезен, но и да забавлява. Тотален навигатор за гостите на града ни, но и за самите пловдивчани, които се чудят къде да хапнат или да се забавляват, да открият нещо ново или да преоткрият нещо отдавна забравено. Нямаме претенции за изчерпателност, но ще ви загубим в изцяло авторското си съдържание. Lost In Plovdiv не е просто гид, а сборник от приятни и вкусни истории за Пловдив. Сборник, който ще се обогатява всеки ден, на български и английски.

Елате да се загубите с нас в Пловдив! Ще бъде вълнуващо!  
<http://lostinplovdiv/>





## Черноморският туризъм носи 70% от приходите в сектора

С Жельо Душев, председател на Варненската туристическа камара, изпълнителен директор на Сдружение „Култура и туризъм на Българския североизток“, разговаря Мирослава Кирилова

чески институт. Реализираните нощувки също отбелязват ръст от 29,3% спрямо същия период на миналата година.

**- Как се отрази международната геополитическа ситуация на туризма по Българското Черноморие?**

- Със сигурност международната ситуация и геополитическите фактори изиграха своята роля за добрия туристически сезон у нас. На фона на опасенията за сигурността в Турция, Тунис, Египет, Мароко, Франция и състоянието на руско-турските отношения хиляди чуждестранни гости, сред които очаквано и много руснаци, предпочетоха спокойните български плажове. Разбира се, винаги съм казвал, че не бива да правим капитал от нещастията на други държави. В крайна сметка добрите резултати по нашето Черноморие са следствие от комплекс от фактори, в които се включват и усилията на туристическия бранш както на регионално, така и на национално равнище по отношение на стратегията за реклама. Станали сме по-настъпателни,

по-активни в предлагането на туристически услуги в България. Разбира се, именно в тази насока ще работим още, защото има потенциал за привличане на туристи както от централноевропейските пазари като Германия, Полша, Чехия, Унгария, така и от скандинавските страни и от по-екзотични дестинации като Япония, Китай, Индия и т.н. Развитието на конкретни пазари включва и предлагането на специализирани пакети според предпочитанията на туристите. Така например много западноевропейци търсят място за къмпингуване, тъй като обичат досега с природата. Туристическите пакети могат да се съчетаят с посещения на широк спектър от културни и исторически забележителности, с винарски изби за ценителите на Дионисиевата напитка или със СПА услуги. И въпреки че сезонът все още не е свършил, туроператорите активно подготвят своите договори и водят преговори за пакетите за следващата година. Затова Варненската туристическа камара ще участва през ноември в Лондонската

туристическа борса и в други големи световни форуми чак до следващото лято.

**- Какво още може да се направи на национално равнище за привличането на повече чуждестранни туристи?**

- Освен още по-масирана реклама можем да предприемем и други конкретни стъпки. Например субсидиране на полетите, предлагане на разнообразни пакети на по-специални цени, облекчаване на визовия режим и др. От компанията, която управлява летищата Варна и Бургас, например се обръщат към нас, търсят ни за съдействие за създаването на фонд за подпомагане на ранните предсезонни и следсезонните полети. Камарата е готова да помогне, но това не стига, трябва и усилията на хотелиерите и общините. Трябва да си дадем сметка, че черноморският туризъм е най-доходоносен за България, тъй като носи 70% от приходите. Ето защо всяка нова инвестиция в него ще се отплати многократно.

**- Дайте ни успешни примери, г-н Душев!**

- Създаването на регистър за туристическите атракции в България ще даде възможност да се заговори за тях и в чужбина. Знаете, родният замък „Влюбен във вятъра“ край Равадиново беше отличен от организацията „Най-добрите европейски дестинации“. Атракцията зае престижното 4-о място в авторитетната класация. Замъкът е пример как може да се разнообрази туристическият продукт, и то доста успешно. България може да предложи на туристите многообразие от интересни разходки до природни феномени, посещение на археологически разкопки, църкви и т.н. Имаме прекрасни възможности да посрещаме туристи 12 месеца. В тази връзка искам да кажа, че за деветата поредна година - от 13 до 15 октомври - Варненската туристическа камара ще проведе 9-ия Черноморски туристически форум. Неслучайно ние избрахме мотото на дискусиата тази година да бъде: „България - туристическа дестинация за 4 сезона“.

**Силен ли беше летният туристически сезон за Варна, господин Душев?**

- Туристическият сезон все още не е завършил, но дори до този момент събраните данни показват отлични резултати. Събднаха се оптимистичните ни прогнози за значителен ръст на чуждестранните туристи по Черноморието. В регионален план данните за пристигнали пътници на летище Варна го доказват. За периода 1 януари - 31 август 2016 г. е отчетен ръст в броя на обслужените туристи от над 20%. Като най-голям скок спрямо същия период на 2015 г. бележат пазари като Германия, Полша, Израел, Иран и други. Данните се припокриват и с тези от Националния статисти-

**ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА**



**Д-р Теодора Йорданова е завършила медицина в МУ „Проф. д-р Параскев Стоянов“, Варна.**

**Професионалният ѝ път преминава през различни нива на здравната система. В момента е управител на Derma Health Care, Варна. Член е на Европейската академия по дерматология и венерология (EADV) и на Американската академия по дерматология. Основател на първото в страната училище в полза на пациентите, страдащи от кожни заболявания. Редовен участник в български и международни научни конференции и конгреси.**

## Разширените вени не са само естетически проблем

Разширените капиляри се появяват вследствие на нарушения в микроциркулацията на кръвта. Видимите капиляри могат да бъдат единични и множествени. Когато на едно място се формират множество малки разширени кръвоносни съдове, се образува хемангиом. Разширените капиляри могат да са признак на общо заболяване или просто козметичен дефект. Успешното премахване на вени и капиляри по лицето и тялото зависи от техния размер и времето, по което са се появили. Появата на разширени вени и капиляри на долните крайници е често срещано явление, което предизвиква оплаквания при повече от страдащите от него.

Промените могат да бъдат от чисто психологически дискомфорт от вида им до различни по тежест прояви като тежест, болка при продължително стоене прав и подуване на краката. Смущава най-вече жените, особено при необходимост от носене на пола, при което се показват краката. В голям процент от хората първите прояви по кожата, като разширени капиляри, се проявяват години преди да се усети някакъв физиологически дискомфорт.

Неинвазивното лазерно лечение на грозните разширени вени на краката е една от най-търсените естетични процедури, но е и най-голямо предизвикателство за терапевтите.

Поради различната големина, диаметър, дълбочина и натиск в кръвоносните съдове тяхното лечение изисква широк спектър от дължина на вълната, импулсна широчина, интензитет и голяма практика на лекарите.

На принципа на селективната фототермолиза кръвоносните съдове избирателно се загреват, без да се вреди на околните здрави тъкани. Лазерната технология на ALMA LAZER унищожава големите дълбоки и естетично неприемливи кръвоносни съдове на долни крайници без използване на химикали и игли.

Основни предимства за пациентите:

- Безопасно и ефикасно лечение на вени с различни диаметри и дълбочини;
- Няма нужда от инжекции.

Броят на процедурите за премахване на кръвоносните съдове зависи от тяхната големина и разположение. При по-малки съдове, които не са мрежовидно разположени, са доста-

тъчни две процедури. Параметрите за всяка конкретна терапия се определят съобразно фототипа, типа лезии, засегнатата площ и тежестта им. Първо се третират по-големите съдове и едва след като са затворени, се пристъпва към лечение на по-малките съдове. Това предотвратява напълването на малките съдове от по-големите, които са интактни. Не може да се обработват васкуларни лезии, които се прекриват с татуировка, или пигментна лезия, която не е обследвана от лекар. По-тъмните кожи отнемат повече време за повлияване, отколкото по-светлите. Три седмици след терапия пациентът трябва да се върне на контрола и ако е необходимо, се прави допълнителна процедура. Пациентът трябва да избягва излагане на слънце след и между процедурите. Терапията е приключила при постигане на задоволителни резултати.

**За контакти с г-р Теодора Йорданова: Derma Health Care, Варна, тел. 0886 750 289.**

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### ЕН ТИ ТУС 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.**

### ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

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

-20%

~~9,19 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

### КОМФОРТЕКС caps.



- 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%

~~6,06 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

### ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



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

-15%

~~9,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,06 лв.**

### ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg  
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg  
Витамин D<sub>3</sub> 5 µg  
Йод 150 µg  
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

-10%

~~23,65 лв.~~Препоръчителна нова цена **21,29 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)

### ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

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

-20%

~~16,85 лв.~~Препоръчителна нова цена **13,48 лв.**

### УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

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

-25%

~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54 лв.**



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия
- Добавени витамини В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

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

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

Промоцията е валидна

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

-17%

~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.
- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.
- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

- Почистваща пяна, специално създадена за
- здравословна хигиена
  - дискомфорт, причинен от хемороиди
  - предпазва от вторично раздразняване



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

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопчрай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



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

-10%

~~16,92 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** 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)

### NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артроза болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестни мускулни спазми и разтежения



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

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

### NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Отток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

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

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.



# Общината предлага законодателна промяна за минералните извори

**П**ромяна в Закона за водите подготвя Община Варна. „Имаме съгласуван вариант, който ще бъде внесен в парламента от народни представители от морската столица. Благодаря на министър Ивелина Василева и на експертите от МОСВ, които ни оказват пълна подкрепа и методологична помощ за решаване на тази нелека тема. Вярвам, че парламентът ще ни подкрепи, защото след промените общините, в това число и Варна, ще могат да придобият право на управление върху минералните водоизточници на своите територии, което гарантира ново развитие на туризма, нови работни места.“ Това заяви кметът на Варна Иван Портних по време на Третия годишен конгрес на Българския съюз по балнеология и СПА туризъм, който се проведе край морската столица. На форума присъстваха Тиери Дюбоа, председател на Европейската СПА асоциация, Стефан Шарлопов – председател на Българския съюз по балнеология и СПА туризъм, зам-



министри на туризма и на околната среда и водите, кметове от Девин, Поморие, Самоков, Кюстендил, Хисаря, Чепеларе, Стрелча и др.

Кметът Иван Портних изрази увереност, че стопанисването на минералните водоизточници ще даде нови възможности за развитие на

града. „Имаме потенциал в медицинския сектор – с добре подготвени кадри в Медицинския университет, с инвестициите, които правим в общинското и държавното здравеопазване, затова съм сигурен, че законодателните промени ще осигурят възможност за по-ефективно ползва-

не на минералните води. Така не само ще върнем славата на древния Одесос, в който се е развивало водолечението, но и ще превърнем Варна в целогодишна туристическа дестинация. Преките ползи ще дойдат и от по-ефективно управление на водите, например като отопление на обществени

сгради – като Двореца на културата и спорта, като басейн „Приморски“, които са до термални източници“, каза кметът. Той припомни, че общината работи и по проект за изграждане на басейн в Аспарухово, който също ще бъде локализиран до минерален източник. „Приветствам инвестициите, които се правят по отношение стопанисването на тези водоизточници. Ще търсим възможности и за европейско финансиране, тъй като много от тях са амортизирани и се нуждаят от сериозни ремонти“, каза Иван Портних.

На форума бе представен и проект, наречен „По пътя на римляните“, финансиран от Европейската комисия. Той предвижда създаване на атрактивни маршрути, които ще бъдат предлагани на далечни пазари като Северна Америка, Китай, Япония и скандинавските страни. До момента България участва в проекта чрез Кюстендил и Хисаря, а Варна ще стане третият град, който ще бъде включен в него.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

[credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)



## Двама ученици с награда от конкурс на Европейската комисия



Единадесетокласници от Математическата гимназия „Д-р Петър Берон“ във Варна спечелиха награда на Европейския конкурс за млади учени (EUCYS), който се проведе в Брюксел.

Иван Иванов и Василен Цветков представиха пред журито високотехнологичния проект „IntelligentPlanting“ и заслужиша приза „Иновации в храните и агрикултурата“. Двамата ще имат възможност да присъстват на конференцията FOOD 2030, която ще се проведе през октомври в Брюксел. Във форума ще участват европейският комисар по наука и иновации Карлос Моедас и комисарят по земеделие в Европейската комисия Фил Хоган.

Освен с наградения проект на конкурса за млади учени България се представи с още две разработки: „Съществуване на нулеви суми в подмножества на крайни векторни

пространства“ с автор Пресиана Маринова от Математическата гимназия „Баба Тонка“ в Русе и високотехнологичния проект „TrackingSystem“ на Виктор Даков от Факултета по математика и информатика на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

Конкурсът EUCYS е ежегодно събитие на Европейската комисия, което се фокусира върху първите постижения на ученици и студенти под 20 години в областта на науката и технологиите. Финансира се като част от „Хоризонт 2020“ и в него се включват участници от близо 40 държави, включително САЩ, Канада и Южна Корея. Тази година в него участваха рекордните сто проекта. Белгия е домакин на конкурса за втори път след първото му издание през 1989 г., а България е един от потенциалните домакини в оставащия период на „Хоризонт 2020“.





С идването на първите дъждове през есента приключва и работата на велополицайите в морския град, защото те вече не са функционални. МВР-Бургас обаче отсега започва подбор на кадри за следващата година и напливът е огромен.

Мирослава КИРИЛОВА

„Кандидати има от всякаква възраст – както млади момчета, така и служители на МВР с доста стаж. Разбира се, ще разчитаме и на подготвените кадри, които вече второ лято патрулират на велосипеди в Морската градина“, каза пред в. „Животът днес“ главен инспектор Георги Христов, началник на Пето районно управление на МВР-Бургас. Профилът на велополицайите е доста различен от традиционния вид на средностатистическите им колеги – тежките кубинки са заменени с маратонки, запарващата униформа – с тениска и

## Все повече полицаи искат да патрулират на велосипеди



къси панталони. „По-лекото облекло помага на колегите да бъдат по-бързи и гъвкави при изпълняване на служебните им задължения. Освен това полицаите на велосипеди работят през топлите месеци, така че са изложени на слънце и високи температури почти през цялото време“, обясни началникът на 5-о РУ.

Броят на кандидатите за позицията е голям, въпреки

че дежурствата са тежки, най-често 12-часови, а велополицайите трябва да имат добра физическа подготовка и да са доста издръжливи. Средно на ден се навъртат над 60 километра. Патрулите на велосипеди следят за спазването на реда в доста голям район – от Пантеона почти до Сарафово, до най-северната точка на бургаския плаж. „Като прибавим огромния

поток от туристи, около които често възникват кризисни ситуации, можете да си представите натовареността на колегите. Момчетата, които работеха това лято, обаче са спортистчета и се справят отлично. Те не само че са в добра физическа форма, но и владеят езици – английски, френски, немски, руски, испански“, каза главен инспектор Георги Христов. Владеенето на езици е едно от изискванията при назначаването на велополицай. „Това условие е необходимо, защото туристите са разнородни и трябва да можем да комуникираме с тях“, категоричен е началникът на 5-о районно управление. Той подчерта, че велополицайите трябва да са подготвени да реагират във всяка ситуация, защото има много предизвикателства в работата им. Георги Христов е бил един от първите велополицаи в Слънчев бряг, къде-

то съвременният и ефективен модел на патрулиране съществува от 2003 г. Той споделя, че успехът в работата се дължи до голяма степен на добрата координация с колегите. Той не пропусна да благодари на гражданите, които оказват съдействие на органите на реда, както и на работещите в ресторанти и хотели в Бургас. „С тях си изградихме една мрежа от добри познания. Когато реагират на даден сигнал, велополицайите могат да разчитат, че минавайки покрай тях, ще им дадат ценна допълнителна информация“, каза Георги Христов.

Според него стратегията на патрулиране с велополицаи е доста успешна, защото униформите на кола са по-гъвкави, пестят време и гориво за автомобилите и непрекъснато са сред хората, така че реагират бързо при проблемна ситуация.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



Д-р Светлана Николова е завършила медицина във Варна. Първо взема специалност по вътрешни болести в София, а след това и по

кардиология в Националната кардиологична болница в столицата. Практиката ѝ е оборудвана с цялата необходима техника – електрокардиограф, ехограф, ЕКГ холтер и холтер за артериално налягане, апаратура за велотест.

В днешно време, ако човек няма болки и оплаквания, трудно може да бъде мотивиран да отиде на лекар. Но хората, които повече четат и се информират, знаят, че след 40-годишна възраст е необходимо да се направи профилактичен кардиологичен преглед. Това е от особена важност за пациентите с обременена фамилна анамнеза, т.е. имат родители и други близки кръвни роднини, починали преждевременно или боледуващи от сърдечносъдови заболявания.

В моята практика най-многобройната група пациенти са тези с артериална хипертония. На второ място е исхемичната болест на сърцето и най-малко са със сърдечна недостатъчност. Разбира се, паралелно с основната патология се установяват и различни видове ритмично-проводни нарушения на сърдечната дейност.

## Увеличават се пациентите с алкохолно увреждане на сърцето

Прави впечатление увеличението на случаите на млади мъже с дилатативна алкохолна кардиопатия. Много хора не си дават сметка, че ексцесивната употреба на алкохол може да увреди тежко не само черния дроб, но и сърцето. То се разширява и помпената му функция сериозно се влошава. Възможностите за лечение в този случай са много ограничени.

За установяване на състоянието на сърдечносъдовата система винаги назначавам кръвна картина, за да видя хемоглобина, тъй като една анемия може да даде сърдечни оплаквания; кръвна захар, пълен профил на холестерола – общ, LDL, HDL, VLDL и триглицериди, както и пикочна киселина, защото високите нива се доказваха като допълнителен рисков фактор. Измерването на артериалното налягане и в домашни условия, и в кабинета е задължително. За нормални граници приемаме до 140 на 80 мм живачен стълб. До 150 на 90 може да се опита с промяна в хранителния и двигателния режим, но над тези стойности не трябва да се изчаква, а задължително се назначава медикаментозно лечение. Тук искам да опровергая един често срещан страх от „изравняване на границите на кръвното“. Такова понятие в кардиологията не съществува, нито нещо страшно се очаква в такава ситуация. Когато систолното и диастолното налягане са приближени, просто или едното е по-ниско, или другото е по-високо. От това може да има известен дискомфорт, но само толкова. Важното е пациентите да разберат, че лекарствата срещу хипер-

тония се приемат постоянно и в продължение на години. Това заболяване не е като вирусна инфекция, която преминава за една седмица. Дори след нормализиране на стойностите лечението трябва да продължи, защото спирането му със сигурност ще доведе отново до ново покачване на кръвното. По-младите хора по-трудно свикват, че трябва постоянно да пият лекарства, но когато им се обясни внимателно, в крайна сметка разбират защо това се налага. Другите изследвания, които правя, са ЕКГ, ехокардиография, ако се налага – холтер и ЕКГ под натоварване. Важно е пациентите да се доверят на един кардиолог и да го посещават при оплаквания или през период, който лекарят е определил. Повод за спешна консултация е стягането и болката широко в гърдите отпред, разпространяваща се към двете ръце и понякога към долната челюст. Също така чувството на задух, задъхване и безсилие при минимални усилия. Единичните пробуждания в гръдния кош вляво обикновено не са от сърдечен произход, а от междуребрните нерви.

**За консултация с д-р Николова - телефони: 0899 976 462, 056/813404, приема частни пациенти и с направление от НЗОК. Бургас, ул. „Ген. Гурко“ № 53**

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

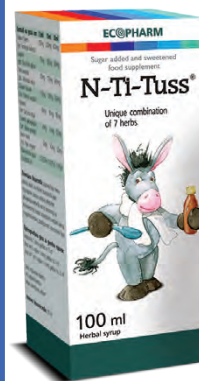
**-25%**

~~5,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49 лв.**

### ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-20%**

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

### КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
- Бързо и ефективно овладява:
  - подуването на корема
  - газовете
  - стомашния дискомфорт

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-20%**

~~6,06 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

### ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-15%**

~~9,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,06 лв.**

### ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg  
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg  
Витамин D<sub>3</sub> 5µg  
Йод 150 µg  
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-10%**

~~23,95 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29 лв.**

## КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

### ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-20%**

~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48 лв.**

### УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

**-25%**

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54 лв.**

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)



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.

- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### АЛФАЛИПОМАКС



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

-17%

~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ПОДАГРОЛ



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,91 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

### КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

### NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

### NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.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)





## Общината дава 20 милиона лева за ремонт на няколко квартала

Община Бургас е осигурила 20 млн. лв. за ремонт и поддръжане на улиците, намиращи се на територията на Центъра за административни услуги „Освобождение“. Тук попадат ж.к. „Славейков“, кварталите „Лозово“, „Ветрен“, „Банево“, вилна зона „Минерални бани“, селата Миролубово, Равнец и Изворище.

Строително-монтажните работи се отнасят и за участъците от Републиканската пътна мрежа, попадащи в регулацията на ЦАУ „Освобождение“ – бул. „Стефан Стамболов“ в участъка от кръговото кръстовище пред х-л „Мираж“ до

кръговото кръстовище с ул. „Транспортна“ (включително) – двете улични платна, прилежащите им тротоари и разделителната ивица; Северната промишлена зона; пътят Бургас - Долно Езерово - Братово – от кръстовище „Трапезица“ до разклона за кв. „Лозово“; пътят София - Бургас в участъка от началото на кв. „Ветрен“ до кръговото кръстовище с път I-9; път I-9 Варна – Бургас – Малко Търново в участъка от кръстовище „Трапезица“ до кръстовището на ул. „Спортна“, включително пътните връзки на надлез „Владимир Павлов“.



Поръчката включва полагане на системни грижи за осигуряване на целогодишна нормална експлоатация на пътя или улицата, както и дейности, които имат за цел да осигурят тяхното техническо състоя-

ние. В предмета на поръчката не са включени дейности по ремонт и поддръжане на пътните знаци, пътната маркировка, светофарните уредби и др. пътни принадлежности.

## Созопол се състезава с Рим и Париж за „Европейска дестинация 2017“

Созопол влиза в надпревара с Рим и Париж в класацията „Европейска дестинация 2017“. В нея

участват 20 европейски града. Това са дестинации, които са впечатлили туристите с качеството на

предлаганите услуги, привлекателни места за отдых, уникални исторически, културни и природ-

ни обекти.

Класацията е на принципа „от туриста за туриста“ и крайният резултат се определя от милионите европейски туристи, които имат възможност да гласуват за своите любими дестинации. Тя е създадена от „Добрите европейски дестинации“ – организация, базирана в Брюксел и имаща за цел да насърчава културата и туризма в Европа. В партньорство с EDEN мрежата тя предоставя уникална възможност за реклама и популяризиране на номинираните за „Европейска дестинация“ и насърчава потребителите на туристически услуги да бъдат активни в избора си и оценката по време на гласуването на интернет платформата на EDEN.

Сред номинираните дестинации, които ще участват в престижната



класация и ще разчитат на гласа на всеки един европейец, са освен Созопол още Милано, Брюксел, Сан Себастиан, Вроцлав, Рим, Париж, Барселона, Берлин, Виена, Порто, Атина, Нови Сад, Загреб и др.

В миналогодишната класация своя глас са дали близо 40 милиона европейци, които също са избирали между 20 тури-

стически дестинации.

Първото официално презентиране на Созопол като участник в класацията „Европейска дестинация 2017“ ще бъде в Монако в края на месец октомври. От 29 октомври до 2 ноември 2016 г. ще се проведе 77-ото издание на Skel International World Congress. Skel International е международна организация за устойчив туризъм към ООН.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодни лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

[credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)



## Издигат паметник на Симеон Велики на новия път за Слънчев бряг

Мемориален комплекс, посветен на битката при Ахелой, ще бъде изграден на новия път за Слънчев бряг. Стойността на проекта надхвърля 150 хиляди лева, съобщи Петко Георгиев от инициативния комитет в Поморие пред радио Бургас:

„Основното в мемориала е един огромен кръст, който ще бъде 18 метра, той ще бъде двоен, защото символизира двете християнски армии, които са се сблъскали, и вътре в него е вписан един месингов

меч. Фронтален ще бъде бюстът на Симеон Велики със скиптъра. Ще бъдат гравирани картини, които са историческата хроника за тази битка.

Предлагаме да се обособи едно друго пространство, в което да се изгради малък мултимедийен музей, в него да се вкарат артефакти от битката“.

Проектът ще се финансира с дарителска кампания и общински средства, добави Петко Георгиев.





## Митрополит Антоний: Ще работим да повдигнем духовно тонуса на миряните

**„Ще работим да повдигнем духовно тонуса на миряните в Старозагорската епархия. Ще служим, ще се срещаме със свещениците, с хората.“ Това обяви новоизбраният временно управляващ епархията митрополит Антоний.**

Със свое решение преди дни Светият синод освободи от заеманата длъжност Старозагорския митрополит Галактион заради тежкото му здравословно състояние, което не му позволява да изпълнява задълженията си на епархийски митрополит.

За управляващ Старозагорската епархия е назначен Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, който е на 38 години и също е старозагорец. Той трябва да проведе избор за митрополит и да управлява епархията, докато новоизбраният встъпи в длъжност.

„Много е важно, когато се поставя едно начало, да има яснота. Решението на Светия синод е продиктувано от загриженост за здравословното състояние на дядо Галактион. Целта е да продължи дейността в Старозагорската епархия

в пълнота“, уточни митрополит Антоний. Той съобщи, че Галактион заминава за два месеца на лечение в клиника в Москва и след като се върне оттам, ще живее в Старозагорската митрополия. За него ще се грижат, за което са осигурени средства. По думите му той е избран, защото е старозагорец и отдавна е в близък контакт с Галактион.

Според Устава на Българската православна църква на заседание на Епархийски съвет трябва да бъде представен списък от епископи, които могат да оглавят епархията, и от тях да се избере бъдещият Старозагорски митрополит. Срокът за това е шест месеца. Антоний не може да участва в избора.

Митрополитът каза още, че се е срещнал с кмета Живко Тодоров, който обещал подкрепа за завършването на храма „Св. Игнатий Староза-



горски“. В момента там се довършват стенописите, иконите са готови, иконостасът също. Обсъждана е и идеята за храм в новия парк на Стара Загора.

Митрополит Антоний категорично отхвърли възможността Старозагорската епархия да бъде присъединена към Пловдивската, каквито слухове имаше.

На дядо Галактион е присъ-

дена титлата „Бивш Старозагорски митрополит“, а според решението Светият синод му осигурява условия за живот, отговарящи на висотата на предишното му служение.

Здравословните му проблеми започнаха на 21 май 2015 г., когато на път за свилеградско село, където трябваше да служи за църковния празник Спасовден, претърпя автомобилна злополука край

Симеоновград. Докато лекуваше травмите си от нея, на 8 юни същата година получи и инсулт, от който все още не може да се възстанови. Тогава мозъчният удар засегна говора и обездвижи дясната ръка и десния крак на дядо Галактион, имаше реална опасност за живота му. Както вече споменахме, предстои му двумесечно лечение в Москва.

Кметът на Стара Загора Живко Тодоров сподели, че миналата седмица му бил на гости. Тогава владиката дал благословията си в новия парк на Стара Загора в кв. „Казански“ да бъде построена православна черква, която да обслужва хората от западната част на града, където няма храм.

През февруари т.г. той изкара стоически 4-часова религиозна служба, при която бе осветена криптата на новостроящия се храм „Свети Игнатий Старозагорски“, но след това почти не се е появявал на публично място. Той е на 67 години, за Старозагорски митрополит бе избран през февруари 2000 г. след смъртта на владиката Панкратий.

**ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА**



**Д-р Емил Петков е завършил медицина във ВМИ - Стара Загора през 1993 г. Специалност Урология взема в Медицинска академия - София. Практикува в Урологична клиника при Тракийски университет - Стара Загора. От 2010 г. работи в Урологичен сектор на МБАЛ „Тракия“ в Ст. Загора. Основната му насоченост е в областта на ендouroлогията, където има проведени допълнителни квалификационни курсове.**

## Мъжете над 50 г. – задължително на уролог веднъж в годината

В Урологичния сектор на болница „Тракия“ лекуваме заболявания от целия урологичен спектър, но най-често помощ при нас търсят пациенти с доброкачествена простатна хиперплазия (ДПХ), камъни в бъбреците и в пикочния мехур, както и с карцином на простатата.

ДПХ (увеличена простата) е състояние, което бавно и постепенно прогресира във времето. То е резултат от хормонален дисбаланс, който настъпва при мъжете след 50-годишна възраст. Предполага се, че храненето и начинът на живот също са сред рисковите фактори за развитие на проблема.

Оплакванията на пациентите са сходни с тези при рака на простата – различна степен на затруднение при уриниране. Лечението и подходът обаче са коренно различни и затова е от значение тяхното разграничаване и точно диагностициране. Важна роля за диагностиката има туморният маркер за карцином на простатата – ПСА (PSA). Изследването се прави от личния лекар или от уролог.

В началните етапи лечението на ДПХ е консервативно. В случаите, в които прогресира бързо и лекарствата спрат да действат, се преминава към операция. В болница „Тракия“

извършваме основно трансуретрална резекция, което е европейски стандарт в лечението на това състояние. Трансуретралната резекция представлява проникване в уретрата по безкръвен път и изрязване на увеличената част от простатата, която блокира пътя на урината.

Разполагаме още и с последно поколение апаратура за т. нар. плазмена вапоризация (безкръвно изпаряване на простатата). Това е метод, при който се прониква през пикочния канал и се прави изпаряване на простатата, без да се увреждат околните тъкани. Другото предимство е, че процедурата се понася лесно от пациентите. Болничният престой е 2-3 дни, а резултатите са много добри. По подобен начин се оперират и туморите в пикочния мехур.

Подходящи за плазмена вапоризация са пациенти с увеличена простата, при които консервативното лечение не е довело до подобрене на симптоматиката. Най-често това са мъже на възраст между 60 и 70 години, които са приемали медикаменти няколко години, но продължават да имат затруднения с уринирането и да стават по няколко пъти нощно време.

Ако операцията е направена

навреме и без съпътстващи усложнения, възстановяването е пълно. При увреда на пикочния мехур, резултат от закъсняло лечение, се наблюдава подобрене, но има някаква остатъчна симптоматика.

Затова е задължително мъжете над 50 г. веднъж годишно да ходят на профилактичен преглед, където се прави ехография. Също така е добре на всеки две години да си изследват стойностите на PSA.

Въпреки че липсват категорични доказателства, начинът на живот също се споменава като рисков фактор за ДПХ. Затова е препоръчително човек да се движи повече, да ограничи тютюнопушенето и приема на алкохол, да избягва вредните храни и напитки. Любопитен факт е, че японците рядко страдат от проблеми с простатата. Когато обаче отидат да живеят в Америка, честотата на ДПХ е същата като при американците.

**За контакти с д-р Емил Петков: болница „Тракия“ в Стара Загора, тел. 0888 334 064.**

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### ЕН ТИ ТУС 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%**

~~5,90 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

### ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

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

**-20%**

~~9,10 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

### КОМФОРТЕКС caps.



- 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%**

~~6,06 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,85** лв.

### ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



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

**-15%**

~~9,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,06** лв.

### ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина	400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA	214 mg
Витамин D <sub>3</sub>	5 µg
Йод	150 µg
Натурален витамин Е	12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

**-10%**

~~23,65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** 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. Черен 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)

### ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

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

**-20%**

~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

### УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

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

**-25%**

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.



## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.10.2016

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.

● В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

### АЛФАЛИПОМАКС



● Диабетна полиневропатия

● Добавени витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

● Изразен антиоксидантен ефект

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

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



● За нормален баланс на чревната микрофлора  
● По време и след употреба на антибиотици  
● При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

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

-17%

~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ПОДАГРОЛ



● Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

● Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

● Уникален продукт без аналог на пазара.

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

-15%

~~17,91 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

● здравословна хигиена  
● дискомфорт, причинен от хемороиди  
● предпазва от вторично раздразняване



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

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

### ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

● сърбежа  
● болката  
● кървенето при хемороиди



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

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** 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)

### NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

● Артрозна болест  
● Хронични травми на опорно-двигателния апарат  
● Болезнени мускулни спазми и разтежения



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

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

### NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

● Оток  
● Възпаление  
● Болка  
● Скованост



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

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.





# Книгите ни карат да мислим



Обичате ли да четете? Ако и вие сте изкушени от усещането да отворите книга, да вдишате миризмата на мастило, да прелистите страниците - то това интервю ще е точно за вас. Ако отдавна не сте чели, ако дори не сте пипали никога книга (не се учудвайте, има много такива млади хора), то думите на Олга са още по-важни за вас. Вероятно я познавате - от малкия екран, от събитията, които

сдружението организира, от някое кафене. Олга Клисунова е председател на СНЦ „Пътуващите книги на Стара Загора“. Мечтател, идеалист и меко казано, „шматка“ (така обича да се определя самата тя в приятелски кръг). Съвременна жена с мисия - да върне книгите обратно в ръцете на хората, там, където им е мястото.

**Как ще представите работата на сдружението „Пътуващите книги на Стара Загора“ и кои са най-активните участници в него?**

- Ние сме всъщност сдружение на четящите хора в града ни. Събра ни любовта към книгите, лудостта ни сплотити, а желанието да има повече литературни събития в града ни ни мотивира да продължим. Ние сме още една брънка в литературния живот, често сме

мостът между читателите и библиотеките. Организираме представяния на съвременни български писатели, курсове за художествени текстове, работим и с деца. В крайна сметка целта ни е да достигнем до повече хора и да запалим у тях любовта към печатното слово.

**- Четат ли хората в Стара Загора? Има ли достатъчно места, на които запалените от вашите идеи могат да намерят интересни книги - книжар-**

**• С Олга Клисунова разговаря Ивайло Тончев**



**ници, библиотеки и... къде още?**

- Аз като един вечен оптимист, смятам, че старозагорци четат. Естествено, може и повече. Но на детските читални, които организираме ежесечно, виждам едни деца четящи, мислещи и това ме мотивира и ми дава вяра, че вървим в правилната посока.

Ако си четящ, по принцип има много места, където можеш да откриеш интересна книга. Но ако не си от най-четящите или просто не си израснал в такава среда, е трудно да се ориентираш. Книжният ни пазар е зает с „книжни продукти“, които ни се представят за книги. Библиотеката е свято място за четящия, но за онзи, който не е стъпвал досега там, е малко плашещо. Та ние това се опитваме да правим. Да подпомагаме онези, които са решили да се потопят в магията на книгите, да достигнат по-лесно до правилното четиво и да влязат със самочувствие в библиотеката и книжарницата.

**- Децата - какво е отношението им към книгите? Видео или книга - кой побеждава в тази битка?**

- Вече споменах, че ние правим ежесмесни детски читални. На тях идват предимно деца 1. - 3. клас. Противно на общоприетото мнение, тези деца четат. Четат много, четат умно и с разбиране. Естествено, че не всички малчугани са като тях. Вероятно видеото бие книгата в 70% от случаите поне. Но в крайна сметка, ако ние като общество успеем да отгледаме 30% четящи деца, ще сме си свършили работата.

**- Променят ли живота книгите? Актуални ли са все още те в нашето съвремие?**

- Най-обичам да чуя, че някоя книга ще промени живота ми. Книгите ни карат да мислим, променят нагласите ни, изграждат ценности у нас. В този смисъл може да се приеме, че ни променят нас самите. Но живота си можем само ние да го променим, и то тогава, когато сме готови за това. Но да прочетеш „Сто години самота“ на Маркес и да очакваш от това да произтече промяната, няма да се

случи. Колкото до актуалността на книгите в нашето съвремие - има книги, които няма как да са интересни за младежите сега. Но има и такива, които винаги ще си останат актуални. Освен това излиза и много качествена съвременна литература, но тук идва проблемът с цедката и как да се ориентираме в океана от книжна продукция.

**- Хартини или в електронен формат книги предпочитат читателите?**

- В България май все още предпочитаме хартиения вариант. Или поне хората на 30 години са така. Всъщност това за мен не е никакъв проблем. Дали един младеж ще прочете „1984“ на Оруел на хартиен носител или на електронен, е все едно. Важното е да я прочете.

**- Какви са събитията, които вие организирате. Има ли интерес към срещите с български автори?**

- Събитията, както казах, са предимно срещи със съвременни български писатели. Освен това организираме конкурси, детски читални, включваме се във всички дейности, чиято цел е поощряване на четенето. Срещите с българските писатели са най-популярни. Интересът към тях се заражда. Бавно става, но пък имаме своята постоянна публика, която се увеличава с времето. Ние правим срещите си доста по-разчупени, защото идеята ни е да представим писателя като живо същество. Скъсяваме дистанцията между него и публиката, хората се отпускат, задават въпроси. Изобщо срещите ни се получават много интересни и забавни и за двете страни.

**- Пожеланието Ви за читателите на „Животът днес“?**

- Четете. Четете винаги, когато имате възможност. Книгите не дават решения, но поставят въпроси, а любопитството е първата крачка към промяната.



Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

[credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)





## Грипът се готви за атака

Докато е сравнително топло, ни се струва рано да говорим за грип. Но практиката всяка година доказва, че това заболяване не търпи подценяване и не пропуска да ни изненада. Как да се подготвим за поредната грипна вълна ще разберете

на стр. 20

## Как да избегнем камъните в бъбреците

Бъбречнокаменната болест е едно от най-разпространените урологични заболявания. Кой фактори подпомагат тяхното образуване и каква е най-добрата профилактика ще прочетете

на стр. 24

## Кога е опасна високата температура

В повечето случаи повишаването на телесната температура над нормалното се възприема с тревога, особено ако става дума за дете. Според лекарите обаче високите градуси са опасни, когато надхвърлят определена стойност. Подробности

на стр. 26

## Природата срещу посивяването



Побелелите коси са били символ на мъдрост, натрупана с годинките. Но стремежът към младоликост отприщва цяла индустрия за скриване на издайническите сиви нишки, които виждаме в огледалото. Можем ли сами да се справим с побелелите коси? Отговорът

на стр. 28

Транснационалната компания Microsoft заяви, че за 10 години ще промени подхода към откриването и лечението на рака. Вече има и предложени няколко проекта, най-интересният от които е разработването на ултрамалък ДНК компютър, който ще „живее“ в човешкото тяло, ще „сканира“ мутиралите клетки и ще ги препрограмира в здрави веднага щом се появят.

„Смятам за напълно естествено, че Microsoft реши да се захване с това. Ние имаме колосален опит в областта на информатиката, а процесите, които стават в раковите клетки, не са нищо друго освен изчислителна задача“, каза Крис Бишоп, представител на Microsoft

## MICROSOFT ОБЕЩА ЗА 10 ГОДИНИ ДА ПРЕБОРИ РАКА



Research – подразделение на корпорацията, което изследва различни теми в областта на информатиката.

За да осъществи намеренията си, компанията Microsoft, която по-рано никога не е излизала особено от рамките на потребителската електроника, вече е събрала екип от биолози и програмисти от целия свят.

## СЪНЯТ ПРЕЗ ДЕНЯ ПРЕДПАЗВА ОТ ДИАБЕТ ТИП 2

Специалисти от университета в Токио са стигнали до извода, че сънят в продълже-

ние на минимум един час през деня може да бъде добра профилактика срещу диабет тип

2. Учените са потвърдили тезата си с изследване, в което са взели участие над 300 хиляди доброволци.

Желанието да поспиш през деня според японските специали-

сти може да е свързано с нощна апнея по време на сън. А хроничното недоспиване увеличава риска от сърдечен пристъп, инсулт, както и метаболитни нарушения, в

това число и на диабет. Затова дневният сън, продължаващ не по-малко от 60 минути, благоприятно се отразява върху здравето на хората, заплашени от диабет тип 2.



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

Проф. д-р Григор Велев  
и доц. д-р Маргарита Каменова -  
**онкопатолози**

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

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -  
**лъчетерапевт**

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

**Бонартос®**  
1178 mg филмирани таблетки ГЛЮКОЗАМИН

ПОДУТО КОЛЯНО  
СКОВАНОСТ  
БОЛКА ПРИ ПОКОЙ  
БОЛКА ПРИ ДВИЖЕНИЕ

- За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното
- Съдържа глюкозамин от естествен произход

Екофарм  
Изключителен дистрибутор за България:  
Екофарм ЕООД, Бул. Черни Врх 14, бл. 3,  
1421 София, България



Докато е сравнително топло, има слънце и дните са по-дълги, ни се струва рано да говорим за грип. Но практиката всяка година доказва, че това заболяване винаги намира с какво да ни изненада. Или ще се появи по-рано от очакваното, или ще закъснее, или пък голяма паника ще предизвикат пандемични щамове с екзотични имена. Всъщност незнанието, незаинтересоваността, отказът от адекватно поведение са най-големите съюзници на грипа, с които самите ние го подпомагаме.

Разговорите за болести не са сред най-приятните, особено за младите и активни хора. Презумпцията е, че сериозните заболявания са прерогатив на пенсионерите. Уви, с грипа не е така. Напротив, понякога точно активната възраст е прицелна за него по различни причини. Не че двете полярни възрасти са подминати – сред рисковите групи винаги се нареждат малките деца, възрастните хора и пациентите с хронични сърдечни, белодробни, бъбречни и автоимунни заболявания. Но най-важното е човек на първо място да е информиран, да знае какво заболяване е грипът, как се разпознава и какви са въз-

# ПРОТИВОГРИПНА ПРОГРАМА ОТ ЕСЕНТА



можните методи за предпазване и лечение.

Първият пропуск обикновено е пропускането на ваксината от страна на тези, за които е препоръчително да си я поставят. Най-подходящият момент за това обикновено са месеците октомври и ноември, понякога и до средата на декември. За изработването на защита организмът се нуждае от около три седмици, затова ваксинирането, след като вече е обявена епидемия, не е вариант. Имайте предвид обаче, че ваксината е специфична срещу конкретни грипни щамове, които са включени в нея. Когато ваксинирани се разболеят от други вирусни инфекции с температура и кашлица, обикновено след това смя-

тат, че ваксината не е била ефективна. Това не е вярно. А от друга страна, няма нито една ваксина, която да защитава 100 процента. Но дори и ваксиниран да се разболее от епидемичния грип, се очаква да прекара заболяването много по-леко, за по-кратко време и без сериозни усложнения.

Втора грешка е поставянето на знак за равенство между грипа и настинката. По аналогия мнозина смятат, че както изкарват хремата на крак, така могат да минат и грипа. Двете заболявания нямат нищо общо. Вирусите ринити и фарингити предизвикват основно локални симптоми – запушване на носа и секреция, леко неразположение и болки в гърлото. Докато грипът, макар и попаднал в организма през дихателната система, силно уврежда цялото тяло. Дори мощният отговор на имунната система срещу грипния вирус може да предизвика отделянето на специфични токсични вещества, които поразяват всички органи и тъкани. Затова при грип общото състояние обикновено е силно влошено и човек се чувства много отмалал.

Ключово е грипът да бъде разпознат навреме по типичните си симптоми: внезапно остро начало, висока температура, втрисания, силно главоболие с акцент в очните ябълки, безсилие. И всичко това се развива за часове, а не за дни, както е при хремата. Противотемпературните прахчета и таблетки облекчават състоянието, но не лекуват грипа. Важно е да се запомни, че антибиотиците също нямат място в първите дни от заболяването. Те са лекарства срещу бактерии, а не срещу вируси. Ако правилно лечение започне до 48 часа от началото на симптомите, ефективността на специфичните противогрипни лекарства е много висока. Препоръчително е в домашната аптечка да се държи специфичен препарат в срок на годност, за да може приемът да започне в първите часове. Става въпрос за лекарства, наречени химиопрепарати, атакуващи самия вирус, а не просто предизвиканите от него симптоми.

Българската медицина има дългогодишен опит с римантадин хидрохлорид, който освен за лечение може да се използва и като екстрена профилактика срещу грип по време на епидемия. Ако в хода на заболяването лекарят установи бактериално усложнение, може да предпише и антибиотик. (ЖД)

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

**Lacto4VIP**

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни препарати**

**ГРИП**

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА

Хранителна добавка

**Ambinor**

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА [credoweb.bg](http://credoweb.bg)

## БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА В 30 ГРАДА

Безплатни прегледи и информационни беседи за катаракта и глаукома за хората над 55-годишна възраст ще се проведат в над 30 града у нас до края на годината. Те са част от Националната кампания „Право на зрение“, която бе открита в София, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.

За първи път у нас се организира подобна мащабна кампания, целяща ранно откриване на катаракта и глаукома. Стартът бе даден с пресконференция в София, в която участваха двамата национални консултанти по офталмология – проф. д-р Ива Петкова и проф. д-р Лъчезар Войнов. Те посочиха, че тези заболявания се откриват твърде късно поради лоша информираност и заради късно посещение при офталмолог. Първи в кампанията се включиха шест болници от Пловдив. Предстоят прегледи в София, Стара Загора, Хасково и Велико Търново.

Името на кампания-



та идва от глобалната програма за предотвратяване на слепотата на Световната здравна организация, наречена „Право на зрение 2020“. Катарактата е водеща причина за загуба на зрение в световен мащаб. Тя представлява потъмняване на естествената леща в окото. В повечето случаи се развива с напредване на възрастта, поради което е наричана „старческо перде“.

Глаукомата обхваща група от очни заболявания, свързани с повишаване на налягането в окото и с увреждане на очния нерв. Тя може да причини необратима загуба на зрението и да доведе до слепота, ако не бъде лекувана своевременно.

**За още медицински новини потърсете профила CredoMedia в [credoweb.bg](http://credoweb.bg) и го последвайте.**





# РЕФОРМАТА ТРЯБВА ДА ОТЧИТА ЕКСПЕРТНИТЕ СТАНОВИЩА

● С акад. Дамян Дамянов  
разговаря Галина Спасова

В юбилейната си година акад. Дамян Дамянов получи престижната номинация за Медицински „Оскар“ в категорията „За цялостен принос в медицината“. Хирург с огромен опит (над 10 хил. операции), преподавател, автор и съавтор на близо 40 книги и учебници, зам.-председател на БАН, през годините акад. Дамянов е и активно обществено ангажиран като член и ръководител на професионални и научни дружества. Участвал е в организацията на над 50 конгреса и конференции, лично е организиран повече от 30. Над 20 г. ръководи Клиниката по хирургия на „Царица Йоанна - ИСУЛ“, отдаден и на грижата за новата генерация лекари не само на думи. Казва, че е извънредно важно да имаш добър учител. За него още на старта това е проф. Димитър Маринов, от когото е научил три неща:

Първо, безкрайно търпеливото и професионално отношение към пациента. Второ, безкрайно търпеливото и нежно отношение към тъканите в човешкото тяло, защото той оперираше бавно, фино и пациентите се възстановяваха бързо. И трето - професионалното анатомично познаване на тялото до най-малките детайли. Защото хирургът изминава няколко фази в професията - първо гледа и не вижда, след това започва да вижда детайлите и накрая започва да ги разбира.

- Представяхте ли си като начинаещ лекар, че ще има хирургия, различна от отворената?

- За хирургични намеси по ендоскопски или лапароскопски начин не е имало идея. В моите млади години все още беше близко времето на първите твърди ендоскопи - тръба, която се използваше за гастроскопия. Пациентът трябваше да бъде „нанизан“, но не като фокусниците измамно, а тази тръба да влезе през гърлото до стомаха. Трябваше поне още десетина години, за да се правят и манипулации с тези твърди ендоскопи. И разбира се, по това време вече беше въведен и лапароскопът, който служеше за оглед на коремната кухина и който е предшественикът на бъдещата лапароскопска хирургия.

- Каква ще е следващата голяма крачка напред?

- Наченките на бъдещето са в роботизираната хирургия. Тя

е много разпространена днес в света. Но още през 1988-а попаднах на един от първите сателитни симпозиуми в Хановър - проф. Пихелмайер, световна величина в чернодробната и трансплантационната хирургия, правеше демонстрационна операция. И от Хюстън и Лил наблюдавах два колектива, задавах въпроси, обсъждах, беше впечатляващо. Когато телемедицината стане рутинна практика, това развързва ръцете на квалифицираните патоанатоми, така че да могат да комуникират с най-малката болница. Това е нещо, което в момента ни спъва тук.

- Телемедицината ще реши ли растящия проблем с кадрите?

- В близките десетилетия може би. В близките години сме далеч от това, защото, ако нямате квалифициран човек да погледне патоанатомичния образ, да го разчете качествено и да даде верен резултат на хирурга, търгва възможност за поредица от грешки. Бройката на патоанатомите у нас, а и в други страни драматично намалява и по-важното - вече има дупка между поколенията на младите и на вече възрастните. Трябва да имаш качествен учител, за да постигнеш и собствено ниво.

- Спомняте ли си първия път, когато е трябвало да поемете сам отговорност за пациент?

- Разбира се. Като постъпих в окръжната болница в Хасково, имаше трима млади хирурзи и шеф на отделение,

на години вече. След едномесечна работа той ми каза, че ще се мие за една операция, след което ме остави да действам и се въртеше около мен да гледа. Счупих три игли при шиенето на пациента и никога няма да забравя този епизод, каква пот се лееше от мен! Но го заших и пациентът оздравя. Голяма школа беше, за година направих над 120 операции, с един много добър колектив, с доверие и със сериозни епизоди, и комични също... Но придобива самочувствие човек, защото работи планова и спешна хирургия. Никак не е маловажно.

- Има ли слаби места в начина, по който се подготвят сега бъдещите medici?

- Дългосрочно обучението страда откъм практичната страна. Студентът е студент, младостта си иска своето - приятели, забавления. Наясно съм, че единици бяха студентите и по мое време, които се включваха в хирургична дейност, които са водили раждане, включвали са се в дежурства, без никой да ги кара. Това е голяма школа и не бива да е въпрос на мотивация. Във френската система след II-III курс се прави сито и от влезлите студенти остават тези, които след това най-вероятно ще станат лекари, те буквално започват и да живеят в болницата. Това означава, че студентът вече носи отговорност, започва да придобива важни практически умения. За медицината и за хирургията научих повече през първия месец, когато започнах да работя, отколкото през шестте години следване. Но системата ни си върви консервативно. Разбира се, съвременните студенти са много по-информирани, за тях е отворен интернет. Но практиката е задължителното условие, за да можеш да придобиеш самочувствие (и дано да останеш земен в самочувствието си). Защото и това наблюдавам - младите хора сега са опитват скоростно да придобият самочувствие, което в хирургията специално много бързо може да бъде наказано. Бих пожелал на цялата колегия - дано да получим в рамките на нашата практика по-сериозно удовлетворение от условията, в които можем да правим медицина и хирургия. Не е само да можеш да оперираш. Важно е при

какви условия, с какво признание от обществото на фона на все по-конфликтните взаимоотношения.

- Има ли голяма разлика между операционните в Западна Европа примерно и нашите - като оборудване, битови условия?

- Написах през 2002 година първата редакция на медицинския стандарт в хирургията. Когато го прочете, тогавашният министър Божидар Финков ми каза: „Ако го подпиша, ще трябва да закрием 95, ако не 99 на сто от хирургите“. Посъветвах го да сложи 5 до 10 години срок. И сега трябва да кажем, че в повечето болници в България (не говоря за частните, където условията са наистина добри), се достигна ниво над средното. И въпреки това все още има операционни, в които условията са безкрайно примитивни и там хирургията граничи с героизъм.

- Защо промяната в организацията на здравеопазването все се бави?

За медицината и за хирургията научих повече през първия месец, когато започнах да работя, отколкото през шестте години следване

- Когато се възприема идея за реформа, тя трябва да бъде приета с консенсус от всички, да бъде възприета като политика, която да се следва независимо от смяната на правителствата. Като търгваш да правиш реформа, трябва да мислиш за възможните последици, а за това е нужна експертна оценка. Превърнахме общо-практикуващите лекари в търговци, болниците в търговски дружества. Ние в момента имаме не хуманна, а търговска медицина. Изродиха се взаимоотношенията между лекарите и пациентите, между болниците и системата, между здравната каса и системата. И то е, защото вече не си говорим за болести, за профилак-

тика, а за пари. Това нещо търгва от началото на реформата. Сегашният екип на министерството заяви, че ще освободи болниците от търговския закон, за джипитата не смея да мисля, защото там проблемът е още по-сложен. Защо не се осъществява? Това означава твърде много разговори, много работа, много излизания по телевизията. Защото обществото трябва да бъде убедено, експертите да кажат накъде отиваме, да видим целта пред себе си, какво искаме да направим. Казвал съм многократно, че проблемите в болничното здравеопазване не могат да бъдат оправени без участието на държавата по подходящ начин и в подходящ размер. Защото не може да има над 30 университетски болници. Къде е студентът в тях, къде е обучението? Това е безобразие. В областните болници трябва да има пари, кадри, апаратура. И всичко това да става с участие на държавата. То и сега става, но без план накъде отиваме? Трябва да има гарантиран определен брой общински болници и държавата да има финансов ангажимент към тях. Частните болници са допълнителна екстра. В света те са някъде 5-8%. При нас са вече над 20%. Загубени са границите частно/държавно здравеопазване. Управленските среди трябва да изградят дългосрочна политика. А не този екип прави нещо, следващият започва да прави промяна на промяната.

- Медиците ще успеят ли да надмогнат гилдийните и личните интереси и да застанат зад конкретни промени?

- Единство никога няма да се постигне. Аз говоря за експертните възможности на медицинската общност, има начин те да бъдат изразени. Има национални дружества, където може да се проведе разговор, да излезе документ, приет с мнозинство. Експертната мисъл я има, но липсва допитването до нея. Участвал съм в широк диапазон обществени прояви, в които съм си казвал думата - дали по здравната, дали по образователната реформа, дали за мястото на науката - колко съм бил чуван, е друго. Но от това, което съм казал, може би под една стотна съм видял да се реализира, а приемам, че съм казал повече от една стотна истини, които би трябвало да бъдат чути, но уви.



# СЛУЧАИТЕ НА РАК НА ГЪРДАТА РАСТАТ ЛАВИНООБРАЗНО СЛЕД 40-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ



Жените трябва да започнат да обръщат внимание на млечните си жлези още от 20-годишна възраст. Оттогава е необходимо да се самоизследват един път в месеца. Допреди години туморно образуване на гърдата се срещаше много рядко при жени под 30 години. В последното десетилетие се наблюдава намаляване на възрастта, а при младите хора болестта протича по-агресивно, отколкото при възрастните.

След навършване на 30 години жените трябва да ходят на преглед поне един път годишно при специалист хирург, а след 40 – по два пъти в годината.

Златният стандарт при изследването е мамография с преглед и ако се наложи, уточняваща ехография.

**До 40-годишна възраст мамографията по възможност трябва да се избягва.**

Там приоритетни са ехографията и прегледът.

Лошата новина е, че след 40 г. заболяемостта се вдига лавинообразно и до 75 години е най-бързият растеж на този вид тумор. С увеличаване на възрастта и приближаването на менопаузата настъпват хормонални смущения, които провокират образуването на тумора. Много важно значение тук има наследственият фактор.

Медицината открива наличието на гени, при които се увеличава рис-

**Ракът на млечната жлеза е най-разпространеното злокачествено заболяване при жените и е на второ място по смъртност. Около 600 – 650 годишно са пациентките с нова диагноза със заболяването в регистрите на пловдивския Комплексен онкологичен център. Това пише ръководителят на хирургичното отделение в лечебното заведение д-р Валентин Иванов в социалната мрежа за здраве CredoWeb дни преди световния месец за борба с рака на гърдата – октомври.**



кът за карцином. Някои техни мутации създават опасност за развитие на рак и на двете гърди, както и на яйчника. Затова при носителите им е възможно премахване на млечните жлези. Жените обаче трябва да знаят, че дори при такава операция остава част от паренхимата и има възможност туморът да се развие пак.

Рискът се увеличава при баба, майка и сестра, страдащи от карцином, и затова пациентки с такива роднини трябва да бъдат преглеждани и изследвани по-често, включително и генетично. Продължават да се изясняват причините за рака на гърдата. Търсят се в храненето, злоупотребата с алкохол, тютюнопу-

шенето, наследствеността, употреба на някои лекарства, йонизираща радиация. Също така в настъпила ранна менструация или късна менопауза.

Употребата на хормонозаместващи препарати повече от 8-10 години трябва внимателно да се прецизира от гинеколог.

Лечението на рака на гърдата е комплексно: операция, химио- и лъчетерапия, хормонотерапия в различна последователност – в зависимост от фазата на заболяването и вида на тумора.

Самоизследването се прави веднъж в месеца, след цикъл, като жената застава срещу огледало. Добре е най-напред да се обърне внимание на контура на гърдата. Следи се за асиметрия, хлътване, придърпване или изпъкване, промяна във формата. Обръща се внимание на зърното – дали е изместено в друга посока или е хлътнало. Най-характерната промяна е бучка или уплътнен участък. Следи се и за промяната в кожата. Зачервяването ѝ невинаги е свързано с възпаление, но може да е признак на злокачествен процес в гърдата. При констатиране на нещо необичайно пациентката трябва да се консултира със специалист, защото много пъти подозрението е ключ към диагнозата.

**За още полезни съвети в областта на онкологията потърсете профила на Комплексен онкологичен център - Пловдив в credoweb.bg.**

# ВИСОКИТЕ ТОКЧЕТА МОЖЕ ДА УВРЕДЯТ ГРЪБНАКА, КРАКАТА И ХОДИЛАТА

**Жените смятат обувките с високи токчета за задължителни в гардероба си, защото с тях изглеждат по-слаби и високи, по-уверени и определено по-стилени! Въпреки това те може да дойдат на твърде висока цена, що се отнася до здравето. Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина.**

Високите токчета са една от основните причини за проблеми с краката при жените. Проучванията показват, че те вредят на доста от структурите на опорно-двигателния апарат – пръстите на краката, глезените, коленете. Тазът се завърта в непривична за него пози-

ция, оттам се изглаждат физиологичните кривини на гръбначния стълб чак до главата. Всичко това води до болки, мускулни дисбаланси, порочна позиция на тялото, гръбначни изкривявания, проблеми от неврологичен характер в областта на кръста.



Носенето на обувки с ток, по-висок от 4 см, принуждава крака да се плъзга напред и го поставя в неестествена позиция. Пръстите се изкривяват и надбяля-

жат. Заради тази позиция жената инстинктивно се обляга назад, което пък изкривява цялата позиция на бедрата и гърба. С течение на времето мускулите на прасците се скъсяват, както и сухо-

жилията, а това е предпоставка за хронична болка. Изберете разумна височина на обувките си с подходяща площ за стъпване. Избирайте обувки, в които

краката ви да се движат естествено и свободно, да има място за пръстите и да не стресират ходилата. Носете меки стелки за намаляване на болката в коленете. Ако ще носите високи токчета – изберете ден, в който ще ви се налага по-малко да ходите и да стоите прави. Не ги носете цял ден, ако има възможност, преобувайте се с удобни.

**За още статии в областта на рехабилитационната медицина потърсете профила на Ташо Ташев в credoweb.bg.**



## ПЛАТФОРМАТА

# СЛЕД КРАЯ НА ЛЯТОТО ГРИЖИТЕ ЗА КОЖАТА ТРЯБВА ДА СА ОЩЕ ПО-ИНТЕНЗИВНИ



Д-р Румяна Тодорова е специалист по кожни болести от софийския медицински център „Неоклиник“. Тя е била два пъти управител на Националната здравно-осигурителна каса – от 2006 до 2009 г. и от 2013 до 2015 г. „Неоклиник“ публикува нейно интервю в своя профил в социалната мрежа за здраве КредоУеб.



- Д-р Тодорова, лятото е към своя край. Кои са най-честите кожни промени, които настъпват през горещите месеци?

- Преди началото на лятото обикновено говорим за предпазване на кожата от слънчевите лъчи и каква фотозащита трябва да ползват хората. През есента обаче трябва да се види какви промени са настъпили при кожата през летните месеци, когато слънчевото греене е по-интензивно, въздухът е по-сух, а тялото се поти повече. Освен това температурата в помещения, където работят климатици, е доста пониска, отколкото навън, а това създава едно стресово състояние на кожата.

- Има ли кожни заболявания, които се изострят или се причиняват от слънцето и сухия въздух?

- Има, те се наричат фотодерматози. Най-честите заболявания, които се получават при първото излагане на слънце, са слънчевите алергии - дребен, сърбящ обрив, който бързо отшумява при взимане на съответните мерки, разбира се, след консултация с дерматолог. Има също така слънчева уртикария. Тя като обрив по нищо не се отличава от обикновената – големи червени петна, които се получават по кожата и имат преходен характер. Има кожни заболявания, които могат да бъдат изострени през лятото. Това са различните форми на някои колагенози, каквато е кожната форма на

## ● С д-р Румяна Тодорова разговаря Бойко Бонев

Lupus erythematosus. Друго заболяване, което може да се изостри, това е акнето. За съжаление в последно време наблюдаваме, че то не е приоритет само на юношеската възраст. За това основна причина има замърсяването на въздуха и ползването на недостатъчно качествена или неподходяща за съответния тип кожа козметика. Така или иначе, акнето на първия етап сякаш се подобрява от слънчевата светлина и особено от морската вода. След това обаче се оказва, че всъщност то се е влошило от тези условия.

- Кои са най-опасните заболявания, свързани със слънчевите лъчи?

- Вредните въздействия на слънцето са свързани със злокачественото израждане на клетките и образуването на меланом и немеланомните карциноми. Немеланомните карциноми са свързани с изгарянето на кожата. Особено податливи са хората от първи и втори фенотип – със светли очи, бели кожи, руси коси. Обикновено на лицето се появява пъпка, която постепенно започва да се разявява и не заздравява. Има ли такъв проблем, задължително трябва да се потърси консултация с дерматолог. Лечението в този случай най-често е оперативно.

Най-неприятното поражение на кожата е меланомът. Той се развива най-често на базата на вече съществуващи бенки. Разбира се, не всяка бенка може да стане меланом. Различават се няколко вида. При

повърхностно разпростиращия се меланом обикновено има едно кафяво петно, което започва да натрупва неравномерно пигмент или да се получава зачервяване около него. Нодуларният меланом е тъмночерно на цвят възелче, което в един момент започва да секретира и да кърви. Има и други видове.

- Каква е връзката между солариумите и тези заболявания?

- Безразборното използване на солариуми може да доведе до тях. Младите хора често държат да запазят тена, придобит на плажа, до зимата. Това натоварва изключително много клетките, произвеждащи меланин, и може да доведе до тяхното злокачествено израждане.

- Каква козметика трябва да се ползва в периода след лятото?

- След края на лятото грижите за кожата не само не трябва да спират, но трябва да са по-интензивни. Добре е да се правят редовно пилинги, хидратация. Слънчевата защита трябва да продължи, защото слънцето е все още силно. Не трябва да се забравя, че идва скиорският сезон и слънцето в планината е не по-малко силно от това на морето. Разумно е след приключване на лятото да се посети профилактично дерматолог.

*За още интересни статии потърсете профила на „Неоклиник“ в credoweb.bg.*

Нов подход в лечението на високото кръвно налягане предлага научен екип от Университета на Бристол във Великобритания. Изследователите проведоха проучване, данните от което водят към извода, че каротидните телца са основната причина за хипертонията. На базата на това британските учени сега предлагат нови методи за лечение на това състояние, съобщава изданието „Нюз медикъл“, цитирано от социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Екипът от учени е ръководен от проф. Джулиан Пейтън. „Новият подход,

## БРИТАНЦИ С НОВ ПОДХОД В ЛЕЧЕНИЕТО НА ХИПЕРТОНИЯ, ПЪРВИЯТ ОТ 15 Г.

който предлагаме, може да доведе до първото ново лечение на хипертония от повече от 15 години насам.

**Постигнатите резултати се дължат на почти 10-годишни изследвания**“, обобщава проф. Пейтън.

Учените установили, че премахването на едно от каротидните телца при някои от пациентите с хипертония води до незабавно и трайно понижение на кръвното им налягане.

Каротидните телца са малка група от рецептори и поддържащи клетки, разположени близо до каротидната артерия, която минава от двете страни на врата на човека. Те засичат про-

мените в състава на артериалната кръв – кислород, въглероден диоксид, промени в температурата и pH.

Според проф. Пейтън третирането на каротидните тела е нов подход, който може да се окаже революционен. Сегашното лечение на хипертонията е насочено към симптомите, които се появяват в органи в края на веригата – сърце, бъбреци и кръвоносни съдове, но не е насочено към причините за възникването на кръвното налягане, подчертава специалистът.

Каротидните тела „подушват“ нивото на кислород в кръвта и когато то падне, вдигат тревога за потенциална спешна ситуация, като

**подават сигнал на мозъка да увеличи дишането и да вдигне кръвното налягане.**

Резултатът е подобен на това да държите термостата в дома си увеличен почти на максимум през цялото време.

По време на изследването били разработени уникални тестове, които оценяват кои пациенти имат свръхактивни каротидни телца. Тези тестове сега помагат за разработването на персонализирано лечение, което е ключово, когато има повече от една причина за поддържането на високо кръвно налягане.

„Макар че хирургическият подход, при който се

отстранява едно от каротидните телца, се оказва успешен, не мисля, че това ще е решение на проблема с високото кръвно налягане в дългосрочна перспектива.“ Така д-р Ангъс Найтингейл от Британския институт за сърцето в Бристол коментира резултатите от изследването. Според него сега трябва да се намери лекарство, което понижава прекалената каротидна активност в даден организъм и пренастройва термостата на кръвното налягане на нормално ниво.

*За още новини от областта на медицинските изследвания потърсете профила CredoMedia в credoweb.bg и го последвайте.*



Д-р Тодор ПЕПЕЛДЖИЙСКИ,  
уролог в Медицинския институт  
на МВР

**Бъбречнокаменната болест (уролитиаза) е едно от най-разпространените урологични заболявания. При нея се образуват камъни в пикочните пътища - бъбрека, уретерите и пикочния мехур.**

**Б**ългария попада в ендемичен регион за разпространение на уrolитиазата, като у нас тя представлява около 1% от всички урологични заболявания. Данните показват, че в някои области - Рило-Родопската и Врачанска например, заболяемостта е по-висока. Това се обяснява с т. нар. външни фактори, като специфични природни условия, климат или питейна вода, които провокират образуването на камъни в пикочоотделителната система.

**Съществуват и ендогенни (вътрешни) фактори, които разделяме на:**

- анатомични - заболявания на органи и системи в човешкото тяло;
- биохимични - нарушения в състава на урината.

Най-често засегнати от уrolитиазата са хора между 20 и 40 г., но при възрастни мъже тя може да бъде резултат от друго заболяване. Аденомът на простатата например е

# МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ПОВТОРНО ОБРАЗУВАНЕ НА КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ



свързан със забавено елиминиране на урината и стеснение на долните пикочни пътища. Това създава трайни условия за седиментиране, кристализиране на урината и образуване на камъни в пикочния мехур.

**Симптом на бъбречнокаменната болест е типичната бъбречна колика в дясната или лявата лумбална област.**

Болката е много силна, пациентът се изпотява, пребледнява и се нуждае от спешна помощ. Болката може да бъде придружена с гадене, повръщане, с често уриниране, парене, кръв в урината. Периодът на коликата е различен. Обикновено продължава няколко минути, спира за определено време и отново се появява. Това може да трае няколко дни, като във времето затихва.

Когато камъкът се намира в уретера, той предизвиква запушване (хидронефроза) или обструкция на бъбрека, което води до трайно нарушение в способността на органа да елиминира урината. Ако коликата, придружена с хидронефроза, не се лекува в рамките на 10-14 дни, настъпват необратими промени и увреждане на гломерулите.

Хидронефрозата е състояние, което може много лесно да се установи чрез ултразвуково изследване. След това урологът трябва да намери точната терапия за възстановяване на нормалния уринен поток от горните към долните пикочни пътища. Ако не бъдат взети мерки, могат да настъпят сериозни усложнения като увреждане на бъбречната функция или септично състояние. Урината, която се задържа в бъбрека, се инфектира, създава се условие за сепсис и може да се стигне до по-

тежка оперативна намеса за отстраняване на самия бъбрек.

Пациентите с бъбречнокаменна болест трябва да минават на ехограф на всеки три-четири месеца. При необходимост се прави скенер с цветна снимка, урография, провежда се по-дългосрочно медикаментозно лечение.

**В практиката си постигам много добри резултати с Реналит.**

Прилагането му намалява повърхностното напрежение на урината, създава условия за спонтанна елиминация на камъка и редуцира в значителна степен болките при пациентите. Препаратът има и естествен физикохимичен ефект върху урината, като допринася за поддържане на нормални стойности на нейната киселинност - между 5-6-7 рН. Тогава вече има разтворимост на кристалите на пикочната киселина и се създава възможност за тяхното изхвърляне.

Препаратът е подходящ след екстракорпорална литотрипсия или други оперативни процедури за ваде-не на камък от уретера и от бъбрека. Може да бъде включен като терапевтично средство наред с антибиотика или самостоятелно.

*Реналит е идеално средство и за метафилактика - терапия след операция за предотвратяване на рецидив. Опитът ми показва, че пациентите го понасят много добре, достигат по-траен период на ремисия и почти не се наблюдават рецидиви.*

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



## ФИНАНСОВИТЕ ПРОБЛЕМИ УСКОРЯВАТ СТАРЕЕНЕТО



Проблемите с парите на младини могат да имат негативни последици в зряла възраст, защото повишават вероятността от преждевременно състаряване. До този извод са стигнали изследователи от университета в Маями. Учените открили, че финансовите трудности са тясно свързани с влошаването на когнитивните функции. Най-забележимо заради недостига на пари се понижавала скоростта на обработка на данните.

Друго изследване, направено също наскоро, доказало, че хората, живеещи в мегаполисите, започват да стареят по-рано. Процесът на стареене при тях започвал още на 26-годишна възраст. Развитието на органите и тъканите се прекратява и започва постепенна деградация. Учените са категорични, че върху скоростта на стареене влияят факторите екология, хранителен режим и сън.



Дружеството на кардиолозите в България си постави за цел да повиши познанията в обществото за една специфична и често срещана аритмия – предсърдно мъждене. Това ритмично нарушение само по себе си рядко е животозастрашаващо, но медицинският и социален проблем е, че увеличава многократно риска от мозъчен инсулт. Кампанията на научното кардиологично дружество започна от центъра на София в Световния ден на сърцето 29 септември с флашмоб (на снимката). Инициативата продължава в диагностично-консултативни центрове в градовете София, Пловдив, Плевен, Варна и Стара Загора. Кампанията се подпомага и от Асоциацията на студентите медици в България, чиито представители ще предоставят информация, свързана с предсърдното мъждене като рисков фактор за инсулт. Кампанията „Живей в ритъм - намали риска от инсулт!“ се организира от Дружеството на кардиолозите в България и е подкрепена от фармацевтична компания „Бьорингер Ингелхайм“.



## ЖИВЕЙ В РИТЪМ - НАМАЛИ РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Според данните на Световната здравна организация броят на пациентите с предсърдно мъждене постоянно нараства и заболяването е сред големите заплахи в световен мащаб. Статистиката е категорична: през 2015 г. глобалният брой на болните е около 33,5 милиона. В България приблизителният брой на пациентите с тази аритмия е над 200 000.

### Рисковите фактори

Неконтролираната или лошо контролирана артериална хипертония, дислипидемията – високи LDL (лош холестерол) и триглицериди и нисък HDL (добър холестерол), захарният диабет, обездвижване и затлъстяване, които причиняват исхемична болест на сърцето, стоят в основата и на предсърдното мъждене. Най-често то се среща при пациенти с установено друго сърдечносъдово заболяване. Но е възможно да се яви и при хора, които нямат здравословни оплаквания. Все пак с повишен риск са прекаралите инфаркт, пациенти със сърдечна недостатъчност, с други ритмично-проводни нарушения, с дългогодишна хипертония.

### Признаците

Предсърдното мъждене може да не предизвика никакви субективни оплаквания. Ако има симптоми, най-често пациентите съобщават за прекалено висок пулс, чувство за неравномерно сърдечен ритъм, „прескачания“, задъхване и по-лесна уморемост, понякога болка в гърдите. Много е важно при измерване на кръвното налягане със съвременните електронни апарати да се проследява дали уредът показва аритмия. Повечето производители вече са включили такъв индикатор в техниката

за домашна употреба. В случай че апаратът редовно индикира аритмия или кръвното налягане често изобщо не може да се измери, трябва да се направи консултация с лекар. Друг възможен белег за предсърдно мъждене е при измерване на пулса на китката да се установят неравномерни, хаотични удари, прескачания, забързване и забавяне на пулса в рамките на една-две минути.

### Диагнозата

Тя в много от случаите може да се постави чрез обикновен електрокардиографски запис (ЕКГ). Проблемът е, че предсърдното мъждене може да бъде перманентно (постоянно) или пристъпно. Ако пациентът има съмнения и му бъде направено ЕКГ, но в момента няма мъждене, това не изключва възможността в рамките на денонощието многократно сърцето да излиза и да влиза в ритъм. Затова по преценка на лекаря може да се постави холтер за сърдечния ритъм – изследване, при което се прави 24, 48, а при необходимост и по-дълъг запис на сърдечната дейност. Става въпрос за неинвазивно и напълно безвредно изследване, което не ограничава всекидневната активност на пациента. Просто за определеното време носи на колан малко записващо устройство и няколко залепени на гърдите електрода. Възможно е кардиологът да назначи и други изследвания – ехокардиография, велотест – проследяване на сърдечната дейност под физическо натоварване, лабораторни резултати.

### Опасностите

Предсърдното мъждене по правило не е непосредствено застрашаваща живота аритмия. Но категорично се свързва с 5 пъти (!) по-висок

риск от мозъчен инсулт. Причината за това е, че поради неправилното съкращение на сърдечните предсърдия в кухините на сърцето могат да се образуват съсиреци (тромби), които да достигнат мозъка, да запустат кръвоносни съдове и да предизвикат инсулт. Обикновено инсултите на фона на предсърдно мъждене са по-тежки в сравнение с атеросклеротичните мозъчни удари. Много от пациентите не преживяват инцидента, а останалите са инвалидизирани в значителна степен. Освен мозъчни инсулти предсърдното мъждене може да предизвика запущвания на артерии и в други органи със съответните тежки последици.

### Лечението

Когато се установи предсърдно мъждене, кардиолозите търсят има ли подлежащо и недобре контролирано сърдечно заболяване. Ако такова се установи, се назначава съответното лечение. Но веднъж възникнало, предсърдното мъждене остава хронично състояние. Дори и да не е перманентно, а пристъпно, рискът от инсулт не намалява, а дори според някои проучвания се увеличава, защото рисков за изхвърляне на тромб от сърцето е моментът на влизане и излизане от ритъм. Затова наред с лечението на хипертонията, исхемичната болест и другите рискови фактори,

при предсърдно мъждене се налага медикаментозна профилактика на мозъчните инсулти. Дълги години тя се провеждаше единствено с така наречените антагонисти на витамин К. Това са лекарства, които блокират действието на витамина, участващ в кръвосъсирването, и по този начин пречат да се образуват тромби. Това лечение, макар и ефективно, налага постоянно проследяване на протромбиновото време (INR), честа промяна на дозата на лекарството, съобразяване на хранителния режим и приема на други медикаменти, които могат да повлияят на антагонистите на витамин К. Освен това при „разреждането“ на кръвта винаги трябва да се внимава за риска от кръвоизливи – от носа, венците, храносмилателния тракт, уринарната система и дори мозъка. Поддържането на кръвосъсирването в тесните терапевтични граници е цяло изкуство, в което трябва да участват опитни лекари, лаборанти и самият пациент. Ако дозата на лекарството не е достатъчна, рискът от инсулт си остава висок въпреки лечението. А ако се прекали – нараства рискът от кръвоизливи.

### Новите възможности

През последните години профилактиката на инсулт при предсърдно мъждене отбеляза сериозен напредък.

Иновативните фармацевтични компании създадоха модерен клас лекарства, наречени нови орални антикоагуланти. При техния прием не се налага регулярно лабораторно проследяване на кръвосъсирването, нито имат взаимодействия с храна, напитки и други лекарства. Дозата е постоянна, според назначението на лекаря. Проучванията на профила на безопасност на тези нови лекарства показват висока ефективност в предпазването от инсулт и други тромбози при значимо по-нисък риск от кръвоизливи. А отскоро вече има и антидот на такова лекарство. Това означава, че в случай на нежелано кървене или необходимост кръвосъсирването спешно да се повиши преди операция лекарите имат какво да приложат, за да отстранят бързо ефекта на антикоагуланта.

*И все пак всичко започва от грижата за собственото здраве! Дори при минимални съмнения, че може да имате аритмия, посетете личния си лекар или кардиолог. Електрокардиограма трябва да се прави и профилактично поне веднъж годишно дори и да нямате никакви оплаквания. А ако ви установят предсърдно мъждене, нараве всичко възможно да не допуснете инсульта да ви повали. В лицето на съвременната медицина и фармакология имате надежден партньор. (ЖД)*



В повечето случаи повишаването на телесната температура над нормалните стойности се възприема с тревога, особено ако става дума за дете.

Всъщност по-високите градуси, особено в хода на вирусни инфекции, са нещо напълно нормално и са знак, че организмът, имунната система реагира адекватно срещу чуждите агенти, нахлули в тялото. В България обикновено лекарства за понижаване на температурата се приемат дори когато термометърът показва малко над 37 градуса. Лекарите категорично не споделят такава практика. Груба грешка е преценката на температурата „на око“ или с докосване на дланта или устните до челото на болния.

### Какви са най-честите причини за повишение на температурата?

- Грип и други вирусни инфекции. Ако живакът се покачи внезапно над 38-38,5 и имате тръпки, най-вероятно става въпрос за грип;
- Възпаления на средното ухо при децата;
- Шарки;
- Инфекции на пикочните пътища – уретрит, цистит, пиелонефрит;
- Обостряния на хронични белодробни заболявания – бронхит, ХОББ, астма.

Ако температурата е до 38 градуса, не бързайте да давате на детето лекарство. Нека да приема повече течности със стайна температура,

# КОГА СА ОПАСНИ ВИСОКИТЕ ГРАДУСИ



не го принуждавайте да се храни, ако не иска, и не го завивайте допълнително. Над 38 по Целзий можете да дадете съответната за възрастта и килограмите доза парацетамол, метамизол или нурофен. Аспиринът категорично не е подходящ за малки деца заради опасността от един рядък, но много тежък синдром - Рей, който може да

предизвика. Дори педиатрите в САЩ препоръчват това лекарство да се избягва до навършване на 19-годишна възраст, въпреки че усложнението е най-често до 16 години. Следваща доза медикамент, без да имате изрично указание от лекаря, може да се даде най-рано след 4 часа. Освен това трябва да се съобрази и общото денонощно количество от даденото лекарство, което е допустимо. Не забравяйте, че високите дози антипиретици, приемани продължително време, могат да бъдат токсични не само за децата, но и за възрастните.

**Непременно потърсете неотложна медицинска помощ, ако:**

- Температурата е над 41 градуса при каквото и да е заболяване, но измерена с надежден термометър (виж текста по-долу);
- Температура над 39 градуса се поддържа повече от 4-5 дни;
- Хипертермията е придружена от схващане на врата, замъглено съзнание, силно главоболие, повръщане „на фонтан“; непоносимост към светлина – възможно е да става дума за менингит или енцефалит;
- Пациентът е възрастен с тежки хронични заболявания и в хода на температурно състояние получи затруднения в дишането, отказва да се движи и/или да се храни;
- Живакът сочи високи стойности след ухапване от кърлеж, други насекоми или животни, или след наранявания, дори и с малка повърхност, но проникващи в дълбочина;
- По време на повишена температура дете получи гърч. Обикновено това не е толкова застрашително, колкото им изглежда на родителите, но лекарски преглед е задължителен;
- Дете с висока температура има диария и повръщане. В този случай рискът от обезводняване е висок и това може да наложи венозни вливания.

Лекарски преглед и изследвания, макар и не по спешност, са наложителни, ако дори невисока температура се поддържа продължително време – над две-три седмици. Причините за неясното температурно състояние могат да бъдат изключително разнообразни – от ендокринологични проблеми, през туберкулоза, фокални инфекции в устата и синусите, до туморни и психически заболявания.

Известни са случаи на пациенти, поддържали с месеци субфебрилна температура, при които тя се е нормализирала, когато постоянните измервания са били прекратени. (ЖД)

## Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

### Презареди с Амбинор Енерджи!



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

**Само  
2 ампули  
дневно**



ECOPHARM Бук "Черни Врх" №14 Бх, 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



Електронните термометри за разлика от живачните непрекъснато променят показанията си – разликата в температурата понякога може да варира от 36 до 38 градуса. Може ли при това положение да им се доверим?

Общоприетото мнение е, че лекарите по цял свят използват електронни термометри. Но специалистите, особено в „Бърза помощ“, по-често залагат на живачните термометри. Опитът им ги е научил, че понякога пациенти се обръщат към тях, защото електронният прибор показва висока температура. Когато лекарят провери показанията на живачния термометър, установява, че няма повод за притеснения. Затова те съветват всеки въкъси да има живачен термометър. При тях обаче съществува опасността от счупване, а тук вече заплахата за здравето е сериозна. Дори само парите на живака, а той се изпарява при стайна температура, могат да създадат проблеми. Вдишването на въздух, съдържащ живак, може да причини възпаление на белите дробове, висока температура, силни болки в гърдите, повръщане. Особено чувствителни са жените и децата. Затова, ако живачният ви термометър се счупи, купете си сира на прах, поръсете и изметете. Не прибегвайте към прахосмукачка, за да се справите с живака, само ще го наситните още повече и ще причините един куп беди. Първото, което трябва да направите, е да изведете всички хора от стаята, да осигурите вентилация, като отворите широко прозорците, и да покриете живака с мокра кърпа. Ако след това усетите умора и сухота в устата, обърнете се към лекар.



# МЕЛАТОНИНЪТ ДЪРЖИ КЛЮЧА КЪМ ЦАРСТВОТО НА МОРФЕЙ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**В човешкия организъм едновременно протичат милиони биохимични реакции, обединени в една обща стратегия – поддържане на неговите жизнени функции и репродуктивна способност.**

**Управлението на тези реакции се осъществява от главния мозък – сървърът на човешкото тяло. Но как мозъкът поддържа връзка с тези реакции, със собствените органи, с околната среда? Как узнава кога да стартира едни реакции, а други да преустанови?**

С тази сложна задача са натоварени т.нар. сигнални молекули, които предоставят на мозъка нужната информация, в резултат на която той взема съответните управленски решения. Едно от тези вещества е мелатонинът. Първата част на това наименование – „мела“, произлиза от названието на пигментните вещества – т.нар. меланини, придаващи кафяв, тъмен или черен цвят при живите организми. Втората част – „тонин“, е свързана с изходното вещество – невротрансмитера серотонин, от което организъмът синтезира мелатонин. От своя страна серотонинът, който изпълнява множество важни функции в човешкия организъм (регулира телесната температура, настроението, апетита, сексуалността, кръвосъсирването, агресивността и т.н.), се синтезира от есенциалната аминокиселина триптофан.

**Интересът към мелатонина нарастна главоломно в края на миналия век,**

когато беше изяснена неговата регулаторна роля в човешкия организъм, нови щрихи към която се добавят и в наши дни. Необичаен ажиотаж в научните среди и в публичното пространство предизвика книгата на Ръсел Райтер и Джо Робинсън „Мелатонинът – чудодейното природно лекарство за вашето тяло“. Междуременно учените изясниха, че синтезът на този удивителен хормон се осъществява в епифизата – шишковидно тяло с размери от няколко милиметра, което е разположено между двете полукула на главния мозък. До неотдавна епифизата се считаше за рудиментарен (закърнял) орган, подобно на апендикса. С откритието на мелатонин беше поставено началото на задълбочено изследване на нейните функции в човешкото тяло, в което, както е известно, нищо не е случайно. В резултат епифизата се сдоба с престижното и тайнствено прозвище – трето око.

**По-късни изследвания показаха, че мелатонинът се синтезира още от рети-**

**ната, епителните клетки**

и тези на костния мозък, както и от лимфоцитите.

Това, което предизвика въпросния изключителен интерес към мелатонина, е неговата способност да регулира т.нар. циркадни ритми – биоритмите „сън-бодърстване“. Установено беше, че синтезът на мелатонина силно зависи от осветеността, като неговата максимална концентрация в кръвния ток се достига в интервала от 2 до 5 часа през нощта. За синтеза на мелатонин освен аминокиселината триптофан е нужно достатъчно количество въглехидрати, както и наличието на витамин B<sub>6</sub> и калций.

**За съжаление мелатонинът не се складира в организма и той трябва постоянно да се синтезира**

в необходимото количество, да се внася с ежедневния рацион или под формата на хранителна добавка. Лъжичка мед преди сън (още по-добре – в чашка топло мляко) определено ще подпомогне организма да синтезира този тъй важен хормон, който бързо ще ви отведе в приказното царство на Морфей. В посочения по-горе часови интервал концентрацията на мелатонин в кръвния ток е над 30 пъти висока, отколкото през деня. Мелатонинът е този, който „припомня“ на мозъка, че вече е достатъчно тъмно и е време за нощен отдих. Около една трета от своя живот ние прекарваме в сън. През това време организъмът възстановява своя жизнен потенциал – регенерира всички свои неактивни клетки, нормализира функциите на вътрешните си органи и системи, мускулите се отпускат, нервната система се разтоварва, а мозъкът успява да обработи постъпилата през деня информация.

**Под действието на мелатонина по време на сън се понижава**

**температурата на човешкото тяло,** т.е. организъмът преминава на икономичен енергиен режим. По безспорен начин е доказано, че синята светлина (от

телевизора, компютърния екран, мобилния телефон или тази от различните индикаторни лампи и осветителни тела) пречат синтеза на мелатонин, което пречи на добрия сън. Напротив, експозицията на червена светлина предизвиква благоприятен ефект и горещо се препоръчва.

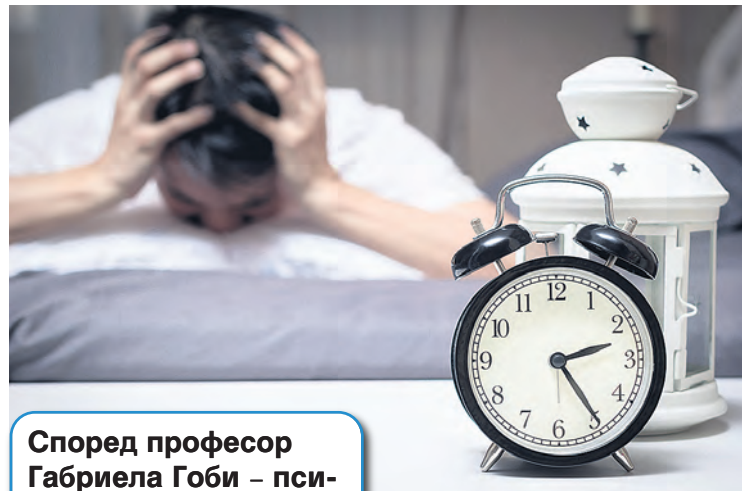
Многобройни наблюдения доказват изключително важната роля на съня за жизнения тонус на човешкия организъм. Неслучайно широка популярност е получил изразът „Сънят е здраве“. Оказва се, че именно

**мелатонинът е този, който държи ключа към дълбокия и здравословен сън,** след който се събуждаме бодри и преизпълнени с жизнена енергия. Задълбочените изследвания върху ролята на мелатонина изясниха, че той участва в редица други жизненоважни функции в човешкото тяло – регулира нивото на кръвното налягане и дейността на жлезите с вътрешна секреция, забавя процесите на стареене, повишава капацитета на имунната защита, участва активно в управлението на храносмилателния тракт, както и в дейността на клетките на главния мозък, спомага за пълноценен сексуален живот и т.н.

Противостарителното действие на мелатонина е свързано с неговата способност да свързва активните форми на кислорода – свободните радикали. Той е най-мощният от познатите ендогенни терминатори на тези изключително опасни частици, предизвикващи стареенето на организма и редица патологии.

**Основната роля, която му е отредена, е защита на носителите на наследствената информация в човешкия организъм –**

молекулите на ДНК. Макар и в по-малка степен, той участва и в защитата на протеините и липидите. Допълнителен щрих към това му действие е способността му да активира ензима глутатион пероксидаза – важен елемент от ендогенната антиоксидантна защита на организма.



**Според професор Габриела Гоби – психиатър в университета МакГил (Канада), животът на човека е невъзможен без мелатонина. Неговото откритие е свързано с името на американския учен дерматолог професор Аарон Лернер от Йейлския университет (САЩ). През 1953 г. той публикува статия, посветена на тайнствена субстанция, предизвикваща изсветляване на кожата на жабите под действието на екстракт от пинеалната жлеза (еипифизата) на кравите. След пет години упорит труд – през 1958 г., екипът на професор Лернер успя да „залови“ и идентифицира загадъчната субстанция, която получи интригуващото наименование мелатонин.**

Редица изследвания през последните години показаха, че мелатонинът притежава антиканцерогенно и онкостатично действие. В частност установено беше, че той е в състояние да потисне клетъчната пролиферация (рязкото увеличаване на броя на клетките), като действието му е съизмеримо с това на признатия цитотоксичен агент – алкалоид колхицин. По категоричен начин е доказано, че мелатонинът забавя развитието на седем вида туморни клетки, в т.ч. тези на млечната жлеза и простатата.

Множество изследвания свидетелстват, че този чудотворен хормон притежава и антистресово действие, което се обуславя от способността му да

въвежда ред в ендокринните системи на организма, чиято функция е нарушена в резултат на стреса. Съобщава се и за неговото антидепресивно действие, както и за способността му да противодейства на хиперактивността у децата.

Съществува информация, според която ежедневно необходимото на организма количество мелатонин съставлява 0,3 мг. За съжаление с напредването на възрастта жизненият потенциал на човешкия организъм постепенно се понижава. В унисон с тази тенденция секрецията на мелатонин също отслабва. В резултат едно от най-честите оплаквания на хората в напреднала възраст е безсънието, отпадналостта и липса на свежест и бодрост. Консумирането на протеини, съдържащи есенциалната аминокиселина триптофан, спомага за синтеза на важния невротрансмитер серотонин, известен като „хормон на щастието“, част от който организмът превръща в мелатонин. Богати източници на триптофан са червеният хайвер, черният хайвер, фъстъците, бадемите, кашута, соята, топеното сирене, халвата, заешкото и пуешкото месо, калмарите, скумрията, грахът и фасулът, телешкото месо, сьомгата, свинското месо и др. Редица храни съдържат в готов вид ценния хормон. Това са вишните, орехите, царевичата, оризът, джинджифилът, фъстъците, овесените ядки, доматите, броколито и др.

*Мелатонинът е още едно доказателство за изключително сложната организация на човешкия организъм и за онова крехко равновесие, което тъй често нарушаваме с неприродосъобразния си начин на живот и вредните си навици.*

**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



# КАК СЕ СКРИВАТ БЕЛИТЕ КОСИ

Тина БОГОМИЛОВА

Побелелите коси са били символ на мъдрост, натрупана с годинките. Но стремежът към младост отприщва цяла индустрия за скриване на издайническите сиви нишки в косите. Побеляването не идва само с възрастта, а зависи също от наследственост, генетика, заболявания. Но виновници са и нездравословният начин на живот, алкохолът и пушенето, лошото хранене и недостиг на витамини. А един от основните убийци на цвета е стресът.

**Н**ай-лесно и най-бързо е боядисването. Но в боите има химикали, които увреждат косата и може да предизвикат алергични реакции.

Сивият косъм е по-тънък и по-малко плътен, тъй като му липсва меланин.

По-безвредните безамониячни бои обикновено не покриват добре белите коси. Но ако се избере боята за скриване на белотата, то се препоръчва един или два нюанса потъмни от естествения цвят, а не голям контраст, който стои изкуствено.

Козметичната индустрия предлага най-различни оръжия в битката срещу издайниците на годинките – лосиони за мъже и жени, серуми за възстановяване естествения цвят, шампоани за тониране на побелели коси.

**На щандовете обаче все още няма чудодейно средство за връщане на естест-**

**вения цвят за дълго време.**

За предпочитане са естествените продукти, като специалните балсами, които се втриват в корените половин час преди измиването на косата.

Човекът обаче е открил какви ли не природни чалъми, за да се избави от сивите издайници на остаряването.

Къната е най-известният естествен оцветител на косата, без да ѝ вреди, изсушава или накъсва. Предлага се в богата гама от цветове не само за боядисване, но и за подхранване. За скриване на побелялата коса се смесват по две супени лъжици къна и босилек, по една кисело мляко и семена от сминдух, по 3 кафе и ментов сок. Сместа се нанася и престоява 2-3 часа, отмива се с хладка вода и шампоан. Покриването с къна не е много трайно, тъй като тя пада до месец и половина.

**Кафето е друг природен трик за боядисване.**

● **Козметика и природни чалъми избавят от сивите издайници на възрастта**



Въпреки че не дава трайни резултати, гривата е подхранена и потъмнява лесно до кафеникав цвят. Прави се силно органично кафе, за предпочитане еспресо. След като изстине, главата се измива с него и се масажират от корените до краищата. Покрива се с найлонова шапка за половин час и се изплаква с хладка вода. Боядисването с кафе се прави редовно, поне два пъти седмично.

Индийската тайна за покриване на сивите коси е амлата. Тя може да се използва под формата на масло или паста за

съживяване на естествения цвят, обогатява с витамин С и антиоксиданти. Смесват се по една супена лъжица амла и лимонов сок и скалпът се масажират всяка вечер преди лягане, а се отмива на следващата сутрин.

**Друг вариант е да се смесят равни количества амла и бадемово масло.**

Тази маска не само оцветява естествено косата, но я кара да расте по-бързо. Домашно масло се прави, като се вари изсушена амла, докато не придобие въгленов цвят. След като се охлади, се нанася на скалпа и косата. Остава се да престои една нощ или най-малко един час, преди да се изплакне. Повтаря се веднъж или два пъти седмично до постигане на желания резултат.

Използването на градински чай е древен трик за покриване на белите коси. Той има постепен ефект за потъмняването на косата и е необходимо търпение. Листата от градински чай се добавят във вряща вода, като се варят още две минути и после се оставят за един час. След това отварата се прецежда и когато се охлади, косата се изплаква няколко пъти. За добър резултат се прави поне веднъж седмично.

**Градинският чай може да се смеси в равно количество с масло от розмарин.**

Сместа се добавя във вряща вода за 30 минути и кисне още 30 минути. Когато се охлади, главата се измива. За да има ефект, се прави поне веднъж седмично.

Друга тайна от килера е кромид. Сок от разплакващия лук е един от най-необичайните естествени начини срещу побеляването. Дори са правени научни изследвания, за да се докаже, че косата потъмнява. Той е богат източник на мине-

рали и хранителни вещества, като биотин и сяра, които са много важни за здрава и блестяща коса. Достатъчно количество обелен лук се слага в блендера или сокоизстисквачката. Сокът се оставя да престои върху косата между 40 минути и час, като леко се масажират скалпът. За да се премахне острата миризма, може да се добави сандалово дърво или ром.

Съществуват още най-различни маски срещу сивите издайници на времето, като черен чай, обелени картофи, семена от сминдух, листата и зелената част на орехите.

**Прочута рецепта на Петър Димков е така наречената шапка от коприва за почерняване на побелелите коси.**

Двеста грама ситно нарязани корени от коприва се варят в един литър вода и 250 мл оцет, докато течността остане наполовина. С отварата косата се масажират всяка вечер.

Но освен домашните маски и естествени средства има витамини, които стимулират пигментацията на косата и намаляват ефекта от напредването на годинките.

Взимането на мултивитамини и добавки е ефективна превенция срещу побеляването. Витамин В<sub>12</sub> поддържа естествения цвят на косата, а при дефицита му косата сивее. Изобилие витамините от В-групата играят важна роля за здрава коса и запазването на естествения цвят.

Витамините С и Е са мощни антиоксиданти, борещи се с щетите на свободните вредни радикали. Затова срещу неприятното посивяване на косите е важно не само да се клепат мазила, но и да се хават здравословни храни, богати на витамини.



**MEGASMART**  
Food Supplements

**CARDIOXIN**  
tincture



КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ  
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ



**Контрол на Високото кръвно и на лошия холестерол, защо е Важно**

Високото е хронично, което протича не на артериално налягане в резултат на спазъм на малките артерии. Ранните оплаквания са главоболие, световъртеж, замаяност и гадене, раздразнителност, влошаване на съня, намалена концентрация, стягане в тила и челото. С времето оплакванията стават постоянни, налягането се задържа в граници 150-180/95-110. Рисковете са от развитие на атеросклероза с увреждане на сърцето (сърдечен инфаркт), на мозъка (мозъчен инфаркт), както и на бъбреците (нефросклероза).

Често хипертонията върви ръка за ръка с лошия холестерол. Повишените му нива водят до атеросклероза, до отлагане на

плака в кръвните пътища – предпоставка за тяхното стесняване или пълно блокиране, съответно до сърдечен инфаркт, мозъчен инфаркт, болки в долните крайници, повишен риск от развитие на гангрена, до тежка инвалидизация и висока смъртност. Високото кръвно налягане и холестеролът изискват редовен контрол и профилактика. Изцяло натуралният продукт **КАРДИОКСИН** – комбиниран извлек от гинко билоба и арония – работи отлично за целите на тази двойна профилактика, както и при нарушения на функциите на сърдечносъдовата система, на мозъка и на ендокринната система. Природният еликсир осигурява по-добра пропускливост на кръвоносните съдове, по-добро усвояване на жизненоважните микроелементи, дава енергия.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/cardioxin/> 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.)



Как да преоблечем прозорците, за да не се вижда отвън, да ни е достатъчно светло и да не бяга топлината? Мъжете ще харесат по-практичното, жените – гъвкавите и ефирни материи. Къде се срещат красотата и функционалността в съвременния дом?

Най-лошият избор е да следвате като папагал красивата картинка от списанието. Седнете и обмислете трезво: какво е предназначението на съответното помещение; от колко светлина имате нужда; ще съдейства ли щората/пердето за топлоизолацията; как да ги комбинирате, за да изразите своята индивидуалност или да спестите пари?

Днес пердетата имат много повече естетическа функция, отколкото във времената, когато стъкла на прозорците е нямало или са били толкова скъпи, че малцина са могли да си ги позволят. В модерния живот прашасалите завеси и непочистваните с години щори могат по-скоро да ви разболеят, отколкото да ви прикрият. Особено уязвими са хората с алергии или астма, за които леките памучни материи биха били добро решение – могат да се перат и поддържат чисти без голямо усилие. Истина е обаче, че избираме от цял океан – и като платове, и като модели, и като материали, и като дизайнерски решения.

### Мислете за красотата, но и за функционалността

Щорите имат много задачи в една спалня и според разположението и мястото сами изберете дали и колко светлина да пропуснете, има ли шум или вятър за изолация. Извън външните ролетни щори, които са много популярни и като защита срещу посегателство върху жилището, вътрешните могат да бъдат от текстил, метал, дърво или рециклирани материали – особено ако помещението се ползва и като кабинет. Тънкото и ефирно перде към щорите ще приглуши впечатлението от „офисния вид“, а завеса едва ли ще е нужна. Това може да е изборът за цялото жилище и то ще изглежда модерно, делово и функционално. Вътрешните или малките прозорци (на баня, кухня и др.) могат да бъдат отделени само от перде или римска щора, които пропускат светлината, но препятстват любопитните погледи.

Съвсем друг е подходът, когато жилището е с високи тавани, орнаментирани врати и портали, сводове и целият му стил е тежък и старинен. Тогава вертикалните щори

# Щори или пердета: преди новата премияна



могат да стоят нелепо, затова съобразете предназначението на помещенията, мебелите и разположението със съответните пердета и завеси. Мислете за тях, докато ремонтирате и преобзавеждате, но не бързайте с покупката дори да ви е съветвал дизайнер. Доверете се на интуицията си и изберете накрая това, което ще изтъкне качествата на жилището, а няма да ги потисне и да ги направи да звучат скучно и демодне. Ако по природата не обичате претрупаното, спрете се на семпъл вариант. Ако ви липсва цвят, допълнете го с щори и пердета. Съчетайте боята или тапета на стените, десените на текстила, възглавниците, завивките, килимите. Често този последен и подценяван избор може да преобърне виждането ви!

### Опростете и комбинирайте

По правило щорите могат да бъдат от различни материали, като общото между тях е корнизът или рамката, повтарящите се елементи и управлението с корда. То може да е както ръчно, така и с дистанционно. Добре направената щора пасва идеално и осигурява защита от светлина и контрол на притока ѝ, известна топлоизолация и също така – уединение. Основно са хоризонтални и вертикални, съобразно формата на прозореца или вратата. Повечето фирми, които ги предлагат, преливат от разнообразие на материали и добри намерения. Техен специалист ще ви посети в уговорен ден и час с мострите, за да можете да изберете. Разпитвайте подробно за качествата на щорите и техните свойства! Той ще вземе точните мерки, а после в най-кратък срок ще ви предложи оферта. Моето изпитание при избор на фирма беше да открия такава, която да предлага решение, когато искате щорите не да се свалят, а да се повдигат отдолу нагоре. Това се налага, когато имате френс-



ки прозорци или двойни остъклени врати и не искате да спирате притока на дневна светлина, а само да изолирате гледката на нивото на очите си. Подходящ монтаж на щори тип „плисе“ реши задачата.

Тънките пердета, плътните завеси и огромно количество вътрешни щори се продават готови, със стандартни размери, в много магазини за бита и строителните хипермаркети, както и онлайн. Те са най-евтиният и рационален избор, стига да сте наясно от какво имате нужда. Все пак внимателно се консултирайте преди покупка – за щорите трябва да имате предвид дали ще ги поставяте от вътрешната или външната страна на рамката. Разликата в сантиметрите има значение.

- За римските щори се твърди, че водят началото си по съвсем практични съображения: така им било писнало от прахоляка и мръсотията, които вятърът навявал в жилищата им, че жените започнали да запирчат с парчета плат прозорците и вратите.
- Венецианските щори, познати до днес, всъщност са били изобретени от персите.
- Още през древността в Египет и Китай, а и в Елада успешно опитвали да създадат интимно затворено пространство или да

ните замъци от студа и влагата.

- По-късно, за да демонстрират богатство и престиж, кралете и богатшите обрамчвали прозорците и вратите от тавана до пода с пищни драперии от текстил и пискюли, захванати от здрави метални корнизи и държачи. Едва масовото производство на текстил през XIX век направило завесите достъпни за средната класа, а по-късно – и за всички останали.
- Завесата за душа е била изобретена по принуда – някога ваните са били свободно стоящи сред помещенията, а корниз и парче плат са осигурявали частично уединение за къпещия се.
- Завеси на слоеве: те са добре дошли в хола или там, където сте си оформили медиен кът за гледане на филми. Дебелите пердета осигуряват и идеална тъмнина, и добра акустика. Освен всичко друго при използването на пердета и щори в играта влизат и историческите обусловености. В Холандия например по времето, когато е имала могъща морска търговска флотилия, прозорците на къщите винаги били открити. Това е така и досега – ще видите красивата и стилна декорация на первазите, по-навътре в жилището – удобните мебели на дневната, столовата и дори кухнята чак до малкото дворче отзад. Защо ли? Ами докато мъжете са били в морето, да е ясно, че жените няма какво да крият от хорските погледи. В Ирландия пък прави впечатление, че не се церемонят с много драперии. На прозорците на градските жилищни сгради има различни видове щори, които са комбинирани със завеса или перде според функцията на помещението.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

### МАЛКИ СЪВЕТИ:

Мислете за жилището си като за едно цяло – няма логика, а и не е практично да подчертавате различните помещения с различни настилки. Оставете за коридорите, кухнята и банята плочките (в един десен, но с различен размер и орнаментика), а останалите помещения (хол/дневна, спални, кабинет, трапезария) обединете с ламинат или паркет. Много по-лесно се изпълнява и поддържа!

Дръжте само необходимия минимум вещи и мебели – лесно е да се каже, но и не е трудно да се освободите от всичко, което не ползвате. Ще дишате в дома си много по-свободно!

Направете практичния и най-изгоден избор за щори, завеси и осветителни тела – модата при тях се мени, може и да не са от най-скъпите, но нека да са задължително функционални.

**ВАЖНО!** Когато избирате щори и търсите допълнителна топлоизолация – има модели, които са с такава възможност. Търсете материали, които преграждат пътя на УВ лъчите и са лесни за поддържане.

При избор на фирма производител се водете също от гаранционния срок, който предлагат, следгаранционната поддръжка и предлагането на допълнителна услуга като демонтаж, пране и монтаж.





ВЕНЕТА НИКОЛОВА

**ОТВЕЩО:** Пи. Вик. „В дълбоки води“. Берлиоз (Ектор). Самолет. Тента. Аерогара. Пано. Зограф. Нин (Зитао). Нитрати. Долини. „Макао“. Ем. Ини. Мо (Томи). Тициан. Орик (Жорж). Кавга. Ято. ОН. Одаи. Челик. Анонс. Вино. Ламар. Акапо. Норматив. Менделеев (Дмитрий). Кабос. Парти. Терорист. Миди. Маори. Тока. Канап. До. Титов (Герман). Ту. Олио. Во. Риск. Орев (Петър). Яма. Кранта.

ТРУДНО

1						7		6
	9						8	5
4			6		1		9	
	5							2
		1		9	2			
2		4						
			7			6		
6			2			8		
7	4	9		8				

ISSN 1314-6092	<b>Издава Хелт ЕООД</b>
<b>Адрес на редакцията:</b> София 1574, бул. „Шипченски проход“ 65 тел. 02/43 97 300	<b>Реклама:</b> ХЕЛТ МЕДИЯ София, тел.: 0889/588 578, m.popova@health.bg
<b>Печат:</b> Алианс Медиапринт АД, <b>Адрес:</b> София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3	<b>Разпространение:</b> 0887 75 33 70 k.kostadinov@health.bg
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg	



# За четвърти път финалът на Купа „Дейвис“ е в балканска столица

Любомир ТОДОРОВ

**Хърватската тенис федерация обяви, че финалната среща в отборния турнир Купа „Дейвис“ ще се проведе в „Арена Загреб“. Двубоите между домакините и състава на Аржентина са от 25 до 27 ноември.**

Многофункционалната зала в хърватската столица ще бъде с капацитет от 15 000 места за 105-ия финал в престижната надпревара. В него Марин Чилич, Борна Чорич и компания ще се опитат за втори път да спечелят ценния трофей. През 2005-а „ватраните“ победиха, но финалната среща беше в Братислава. Сега хърватите са амбицирани да триумфират пред родна публика.

Гостите от Южна Америка ще бъдат предвождани от олимпийския вицешампион Хуан Мартин дел Потро. Аржентина е може би най-нещастният отбор в историята на този спорт. „Гаучосите“ са загубили и четирите си двубоя за титлата през 1981, 2006, 2008 и 2011 година. Капитанът Даниел Орсанич се надява, че ще успее да развали прокобата точно сега, особено след успеха в Глазгоу срещу шампионите от Великобритания. В негова полза е и ста-

тистиката, че гостите са спечелили последните три финални срещи във вековния турнир.

Финалът в Загреб е едва четвъртият на Балканите след началото на състезанието през 1900 година. Букурещ прие срещата за трофея през 1972-ра, когато Съединените щати се наложиха над Румъния с 3-2 победи. Другата столица на полуострова ни, която е била домакин, при това два пъти, е Белград. През 2010 г. Сърбия спечели купата след 3-2 срещу Франция, а през 2013-а Чехия победи Джокович и сие с 3-1.

Мачът в Загреб вероятно ще бъде последният, в който единият финалист приема другия. Международната тенис федерация (ITF) обяви преди дни, че ще приеме промени в отборните турнири Купа „Дейвис“ и „Фед кърп“. Идеята на организацията е да заимстват добрите практики на успешни турнири като Шампионската лига по

## ● Загреб ще приеме двубоя през ноември



футбол.

В нея още от лятото е ясно, че градът домакин на финала през май 2017 година ще бъде Кардиф. Така щял да се повиши интересът към тенис турнирите, да се намалят неизвестните и да се позволи на запаленковците да си осигурят отрано билети и да запазят хотели. Беше даден пример и с двубоя в Хърватия. Повече от две седмици местната федерация не успя да осигури зала, отговаряща на условията, защото двете подходящи, на които се били спрели, били заети в края на ноември заради концерти.

Според идеята на

през 2017-а. Изборът щял да бъде направен следващото лято.

Ще бъдат предложени за обсъждане сегашният формат 3 от 5 сета в Купа „Дейвис“ и начинът на разпределение на двубоите през седмицата. Сега те са от петък до неделя, но има идеи за разпределение на срещите в повече дни. Ще се дискутира и промяна във формата на по-ниските нива в турнирите, където участва и България, която от догодина ще играе в трета група на зона „Европа“ на отборния турнир.

При жените, за „Фед кърп“, се обмисля завръщане към варианта от Световна група с 16 отбора и финална четворка. Предложенията ще бъдат събрани и представени за

обсъждане и гласуване на годишната среща на ITF през август 2017 година.

Топтенисистите от години критикуват системата на провеждане на отборните турнири. Сред най-яростните е водачът в световната ранглиста Новак Джокович. Той предложи преди време тимовете да се събират на едно място и за една-две седмици да се излъчи шампионът, по подобие на световните по футбол. Според него е много уморително за играчите след всеки турнир от Големия шлем да участват в кръгове от Купа „Дейвис“. И каза още, че състезанието би имало по-голяма тежест, ако не се провежда всяка година.

Tennis24.bg

**Chondrosave®**

**Хонгросейв - с грижа за всяка става!**

**ЕСOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™ HEALTH EXPERTS



Ивайло ПАМПУЛОВ

Те са от големите шампиони, които умеят да подчиняват топката по своя си начин. Двата са достигали до №1 в спортовете си и са се превърнали в символи в държавите си. И колкото да изглеждат различни на пръв поглед, между тях има и доста общи неща. На първо място, това, че принадлежат към един и същ зодиакален знак - Везни, и най-вече това, че са родени на една и съща дата, 3 октомври. Единият навърши 39 години, а другият - 35.

Да, те са **Владимир Николов**, доскорошен капитан на мъжкия национален отбор на България по волейбол, и **Златан Ибрахимович**, капитан на националния тим на Швеция по футбол. И ако Владо Николов сложи край на състезателната си кариера, за да се отдаде на тази като ръководител, то Златан продължава да бележи голове, като прави това с екипа на Манчестър Юнайтед от новия сезон.

За 21 години състезателна кариера Владо Николов има редица успехи, като пет титли и

# Родени под щастлива звезда

● Паралел между двама топ спортисти, между които на пръв поглед няма нищо общо



**MARKET**  
Практичният избор

цените са валидни от 04 до 10 октомври

**1.29**  
лв/кг

Краставици  
кг

**2.99**  
лв/кг

Замразено филе от пангасиус  
кг

**5.79**  
лв/кг

Краве сирене "Лесидрен"  
кг

**1.09**  
лв/кутия

Бисквити "Траяна"  
175 г, различни вкусове

**4.49**  
лв/500г

Кафе "Tchibo" Family  
500 г

**15.99**  
лв/опаковка

Капсули за пране "Persil" Duo Caps  
45 пранета, различни видове

две купи на България с родния „Левски“, две титли, една купа и една суперкупа на Италия, както и една титла, две купи и една суперкупа на Франция. Най-големият връх обаче е Шампионската лига, която волейболистът печели с екипа на френския Тур през сезон 2004/05. От евротурнирите има и една Купа на ЦЕВ (второто по ранг състезание на Стария континент).

Именно Шампионската лига е върхът, за който Златан би завидял на своя колега по рождена дата. Защото шведският нападател е единственият, който се е разписвал в Шампионската лига с екипа на шест различни отбора, ни никога не е печелил „Купата с ушките“, както наричат най-престижния европейски трофей. А в кариерата си досега е играл в отбори, които са печелили турнира не един и два пъти.

Иначе визитката на Златан е пребогата, като в нея присъстват титли на Холандия (2), на Италия (4 и една отнета заради наказанието на Ювентус за уреждане на мачове през сезон 2004/05), на Испания (1), на Франция (4). Ставал е световен клубен шампион с Барса през 2009 и има Суперкупа на Европа с каталунския гранд. Най-много голове е вкарвал с екипа на ПСЖ - 113 в 122 мача от 2012 г. до 2016 г. С националния отбор на родната си Швеция (има босненски произход, но е роден в Малмьо) има 62 попадения от 116 мача.

„Везните имат силно чувство за справедливост. То е тъй силно развито, че и неправди, които не ги засягат, ги изкарват от равновесие и те силно реагират. Миролюбието им никога не довежда до разпави. Не обичат раздорите и търсят начини да изглаждат недоразуменията. Имат критичен дух и безпристрастна преценка. Отличават се със силата на сравнението. Могат всичко да претеглят и балансират, като че ли са били вдъхновени. Те тъй много обичат хармонията, че са извънредно раздразнителни, докато целият им организъм не се намери в равновесие“, се казва в характеристика за зодия Везни, която добре описва двамата спортисти и личности.

Това, което със сигурност обединява двамата-

та, е, че спортът е в кръвта им. И ако Владо Николов прекрати състезателната си кариера, това не означава, че оставя спорта на заден план. Напротив, от самото начало получи шанс за изява на треньорското поприще, след като му бе поверен младежкия национален отбор на България. Това се оказа сериозно предизвикателство за него и в крайна сметка воденият от него тим завърши на осмо място на Европейското първенство, на което страната ни бе домакин. След края на турнира Николов встъпи официално в нова длъжност - генерален секретар на Българската федерация, като основната му цел ще бъде организацията на Световното първенство за мъже през 2018 г., на което България е домакин заедно с Италия.

За Златан Ибрахимович новият сезон също донесе промяна и ново предизвикателство. Тъй като е с четири години по-млад, му е все още рано да мисли за отказване. Напротив, през лятото се превърна в трансфер №1, след като премина от френския Пари Сен Жермен в английския Манчестър Юнайтед, където има важна мисия: завръщане на тима в европейския елит възможно най-скоро. А и Златан има още една заветна мечта, за която би дал мило и драго - да спечели трофея от Шампионската лига, който все така му убягва.

Много мощен физически нападател с талант и фантазия, така описват накратко Златан. Нападател с изключителна техника и поглед за играта, пък казват за волейболиста Владимир Николов.

Едно е сигурно - и двамата са оставили своя отпечатък в спорта, който практикуват. И тъй като зодията им предполага, че „притежават извънредно добра дарба за наблюдение и рано или късно идват до познанието, че съществува един невидим свят успоредно с видимия“, то връзката между двамата шампиони може и да не е толкова случайна. Или казано по друг начин, на 3 октомври са се родили победители. При това под щастлива звезда.