



Защо е важно
да гласуваме
на 6 ноември

На стр. 4



Представяме ви
доц. Димитър
Петков, водещ
съдов хирург

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 39 (212), 1- 7 ноември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно



Цецка Цачева:
Ще отстоявам
европейския
път за развитие
на България

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Има ли реално
решение за
франковите
кредити

На стр. 6

Българският
става като
чужд език за
родните деца

На стр. 8

Кантора:
Как се ползва
имот в соб-
ственост

На стр. 14

Защо Люпка
Петровиц
напусна
Левски

На стр. 31

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Какви са измеренията
на шистовата революция
в САЩ

Вижте лекцията на Томас Пайл, президент на Института за енергийни изследвания във Вашингтон, по време на кръглата маса в София „Геополитически и енергийни дилеми пред страните от Югоизточна Европа и Черноморския басейн. Дневният ред на САЩ, ЕС и Русия“, организирана от Форум Bulgaria Analytica с модератори Алекс Алексиев и Илиян Василев.



БАНИ подготвя
Национална
концепция
за радикални
реформи

На стр. 2



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)

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

БАНИ работи за Национална концепция за радикални реформи

Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) с председател акад. Григор Велев организира конференция на тема „Национална концепция за радикални реформи в България“.

Водещи учени в различни области, сред които проф. Нако Стефанов, проф. Боян Дуранкев, доц. Борис Михайлов, проф. Георги Маринов, д-р Митко Хитов, проф.

Иван Ангелов, очертаха обхвата на необходимите промени в икономическата и социалната сфера, в администрацията, предизвикателствата пред демографската политика. Експертите защитиха необходимостта от изработване и следване на национална стратегия за решителни реформи като част от (също така липсващата за България) Национална доктрина. Предстои новата, седма редакция

на „Проекта за национална доктрина“, която бе разработена от екип учени от БАНИ под ръководството на акад. Велев, представена е на президента и на правителството на България и чака включване в дневния ред на парламента.

Учените определят като системни грешки на много досегашни управления на

страната приемането на външните фактори за ключови в икономическата динамика, игнорирането на държавата като субект на стопанските взаимодействия, допускането нискотехнологични отрасли или отрасли с ниска устойчивост (като туризма например) да бъдат сочени за структуроопределящи за икономиката.

Под егидата на БАНИ предстоят серия секторни икономически форуми, тематични конференции за промените в правосъдната и здравната система, в администрацията. На тази основа ще бъде предложена цялостната Национална концепция за радикални реформи.



Експертна информация на:
www.credoweb.bg



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Посрещнали сме рекорден брой чуждестранни туристи през лятото



Обобщените данни показват, че през активния летен сезон (юни-септември) България е посрещнала над 5 млн. чуждестранни граждани. Техният брой е с над 18% повече спрямо същия период на 2015 г. Това съобщи министърът на туризма Николина Ангелкова по време на пресконференция за отчитане на летен сезон 2016 г. Цифрите са на база публикуваните данни на Националния статистически институт и потвърждават тенденцията, че това е най-добрият летен сезон за туристическия сектор. Ако темповете се запазят, не само Лято 2016 ще е рекордно, но и цялата година, стана ясно от нейните думи.

Министър Ангелкова посочи, че само за първите 9 месеца България е посрещнала близо 7 млн. чужденци. За сравнение през цялата 2015 г. страната ни е посетена от около 7,1 млн. чуждестранни туристи – т.е. резултатите само за деветмесечието вече приближават миналогодишната база. По думите ѝ всичко това се отразява и на приходите. По данни на БНБ приходите от международен туризъм в текущата сметка на платежния баланс за първите осем месеца на 2016 г. възлизат на над 4,7 млрд. лв. Това означава, че за периода януари-август 2016 г. приходите от международен туризъм са с 621 млн. лв. повече спрямо същия период на миналата година, което е ръст от 15%.

Министърът информира и че вече се работи за летен сезон 2017 г. „Проведох срещи с ръководството на някои от най-големите туроператори, като „Томас Кук“ и „ТУИ“, които прогнозираха увеличение от около 30 на сто за следващата година по техните програми“, съобщи Николина Ангелкова. Това е безпрецедентен обем и рекорд, откакто работят на нашия пазар, което означава, че България е все по-конкурентна и търсена дестинация на международния пазар, стана ясно от нейните думи.

В епицентъра на медиите

Безспорно упорството на валонците е проблем за цяла Европа. Надигнаха се гласове от различни държави – например Естония, че 3,6 милиона души държат като заложник останалите 500 милиона. Дотолкова, доколкото валонският правителствен шеф Манет всъщност решава чисто вътрешно-политически проблеми и цели противопоставяне най-вече на федералното консервативно правителство, възмущението на балтийците и останалите е оправдано. Но самите валонци имат и други проблеми с търговското споразумение, които най-вероятно биха били същите и за гражданите на други сравнително изостанали и без голяма индустрия региони и държави в Европа.

Капка Тодорова,
„24 часа“

За какво става дума всъщност? Един регион, който създава едва 15 процента от белгийския търговски обем, изведнъж превръща споразумението с Канада във въпрос на живот и смърт. При това годишният стокообмен между Валония и Канада възлиза на едва 150 милиона евро. Не можеше ли тази сума просто да бъде преведена на заядливата провинция и да ѝ се каже: „Не закачайте споразумението! Ето ви откуп!“. Проблемът обаче не е в това. Става въпрос за нещо съвсем различно. Съпротивата на Валония е израз на една фундаментална опозиция срещу глобализацията, която отдавна вече залага само на чувствата, а не на фактите. За противниците на СЕТА световната търговия е нещо лошо, а споразуменията за свободна търговия са направо дяволско изобретение. Те обаче изцяло игнорират факта, че споразумението с Канада междувременно беше силно

Търговското споразумение с Канада

нагледено към европейските норми. Валония се противопоставя на СЕТА, защото разполага с такава юридическа възможност, а и защото смята, че целият случай ѝ носи идеологическа изгода.

Редакционен коментар,
„Дойче веле“

Брюкселската администрация отдавна се е превърнала в една нова номенклатура от съветски тип, която взема решения на базата на статистически данни, но се е откъснала от реалния живот. Трудният начин, по който върви приеждането на търговското споразумение с Канада, показва провала на европейския модел. Оттук нататък са възможни два варианта за бъдещето на ЕС. Условно те могат да бъдат описани като затягане и разхлабване на хватката на Брюксел. В първия вариант това означава повече правомощия за бюрократичния апарат и нов частичен отказ от суверенитет, за да могат да се взимат решения, без да се изпада в патови ситуации като сегашната със СЕТА, а във втория – повече власт за националните правителства и парламенти с цел повече индивидуална гъвкавост за държавите. Вторият вариант е по-добър за Европа и в частност за България.

Д-р Калоян Методиев,
Bloomberg TV Bulgaria

Една белгийска провинция с население от около 3,5 млн. души адресира страховете на милиони европейски граждани. Една малка провинция показва на големите държави как се отстоява твърда позиция въпреки неистовите усилия за политически и икономически натиск. Една смела Валония може да послужи за пример на една с двойно по-голямо население територия, наречена България, как собствените интереси се поставят на първо място и усърдно се работи за тяхното реализиране.

Кристиела Симеонова,
„Дума“

Основната цел на проекта за СЕТА от 1598 страници е почти пълното отпадане на всички митнически бариери между Канада и страните от ЕС и установяване на общо пространство за свободна търговия и инвестиции, където избледняват разликите между гост-инвеститор и държава домакин.

Не е нужно да се обособяват предимствата на тази концепция, известни от Адам Смит. Свободна търговия, свободна конкуренция и защитени инвестиции на частната инициатива са свещените скрижали от Стария завет на капиталистическата цивилизация.

Скептиците обаче считат,

че Европа не е готова за такова състезание, защото европейската стокова себестойност е обременена с величини, каквито липсват в Северна Америка.

Валентин Брайков,
„Капитал“

Това просто беше преоблечено Трансатлантическото търговско и инвестиционно партньорство със САЩ, известно като ТТИП. Тук говорим за Канада, като просто се опитаха през задния вход да прекарат ТТИП. Според мен ТТИП също трябва да пропадне. Като говорим за ползи, трябва да преценим кого имаме предвид – хората на Европа или елитите на Европа. Ако говорим за елитната брюкселска бюрокрация, пропадането на тези договори е нещо много лошо. За хората на Европа обаче това развитие на нещата е нещо добро. Колко хора зависят от падането на канадските визи? Канадските визи са сиренцето в капана за мишки. Това е ясно. Каква е цената, която трябва да платим за тях?! Реално колко души зависят от падането на тези визи? Хората, които са искали да имигрират в Канада, са го направили, а който има достатъчно пари и бизнес в Канада, спокойно може да си вземе виза.

Виктор Папазов,
Факти.бг

ПОСОКИ

Забравеният приоритет



Петър ГАЛЕВ

Колкото и все да сме недоволни от здравната система, статистиката показва увеличение на средната продължителност на живота у нас. При намаляващата раждаемост и множеството емигранти делът на много възрастните хора расте. До момента обаче няма и следа от план или стратегия как ще се организира достойното им преживяване, когато престарелите ни сънародници често имат нужда от всекидневна помощ дори за да се хранят или изкъпят. Това може да стане държавен приоритет, ако първо гражданите го поставим пред политиките. Никои не отрича, че първата задача беше да се премахнат така наречените домове за деца без родители. Днес това е постигнато и малките живеят в приемни семейства. Спешната помощ също е от решаващо значение и вече е осигурено финансиране от ЕС за преобразяването ѝ до 2018 г. Въпросът е, след като линейката дойде навреме и лекарите спасят възрастния човек, какво става с него след краткия престой в отделението по клинична пътека. Над 80-85-годишните често остават в зависимо състояние след тежко заболяване. Но това не е уредено по никакъв начин извън семейството, което няма познанията и капацитета да се грижи адекватно за възрастни с множество тежки заболявания. А тези, които нямат семейство? Крайно време е в солидарната здравна система да бъде включена достъпна продължителна грижа за тежко болните. Няма как да е без доплащане, но сегашните домове и хосписи по 800-1000 и повече лв. на месец за колко хора са възможни? А помощта в гледането на възрастни би била възможност за множество безработни. Но няма как да стане без държавна регулация и съфинансиране.

СТОП КАДЪР



500-годишният дъб до църквата „Св. Богородица“ в с. Насалевци, общ. Трън, беше отличен с титлата „Дърво с корен 2016“. През миналата година приза спечели Старият дъб от Дунавския парк в гр. Силистра

Защо е важно да отидем до избирателните урни?



Линка Тонева, политолог

Не можеш да очакваш отговорност, ако ти не я проявиш

На 6 ноември 2016 г. ще се проведат избори за президент и вицепрезидент и национален референдум. И изборът на президент и вицепрезидент, и референдумът, като форма на пряко участие във вземането на решения, са много важни за всички нас като избиратели, а и по-важно, като граждани. Активното ни участие в изборния процес е гаранция, че имаме глас във вземането на важни политически решения. Разбира се, демокрацията означава нещо повече от институции, избори и партии. Истинският смисъл на демокрацията е в това да я практикуваме ежедневно – да се информираме, да изискваме отговори на важните за нас и за страната

въпроси, да защитаваме политическите си права. А също и да сме активни в своята общност. Но тези задачи са свързани и с изборното участие. Няма как да очакваш отговорност и отчетност от тези, които упражняват публичната власт, ако сам ти не проявяваш отговорност и активна позиция. Като участваш в изборния процес, а също и не по-малко важно: като правиш информиран избор. Важно е гражданите да познават правата си и да се противопоставят на всеки опит за манипулиране на вота или за нарушаване на техните политически права. При съмнение за престъпления, като купуване на гласове, осъществяване на контрол и натиск върху избирателите, когато

забележите: присъствие на лица без обозначителни знаци, застъпници или представители на партии, които проследяват как гласуват избирателите; организирано извозване, съпровождане на избиратели и групово гласуване; събиране на лични карти и изготвяне на списъци с лични данни на избиратели; разпитване на избирателите и разкриване тайната на вота; раздаване на пари или хранителни продукти, дърва за огрев и други материални облаги – обръщайте се към служителите на МВР. Асоциация „Прозрачност без граници“ приема сигнали на безплатен телефон 0800 11 224 и предоставя съвет как да защитите своите права.



Димитър Иванов, Временни обществени съвети на българите в чужбина, Цюрих, Швейцария

Вярвам, че от моя глас зависи всичко

Лично за мен е важно по няколко причини. Да гласувам означава да поема отговорност за себе си, семейството си, децата си и тяхното бъдеще. Означава да се доверя и делегирам съзнателно отговорност на този или тези, които смятам за достойни за лидери на нацията. Когато гласувам на референдум, участвам пряко във вземане на решения за бъдещето. Това е невероятно ценна гражданска привилегия. Защото не само вярвам, че „от моя глас зависи нещо“, а съм убеден, че от моя глас зависи всичко. Гласувам не

само поради вяра в бъдещето, но и поради уважение към миналото. В продължение на 45 години нашият народ беше лишен от правото да избира своите лидери. В продължение на цели 35 години ни ръководеше един диктатор марионетка на чужда държава. Хора като Георги Марков дадоха живота си, отстоявайки правото да са свободни, да пътуват, да имат мнение, да имат избор. Когато гласувам, отдавам уважение на тези хора. Специално за нас, българите в чужбина, изборният ден е и ден за среща с Родината. На този

ден често отиваме до изборната секция с децата си, защото обикновено няма баба или дядо, които да ги гледат през това време. И се получава така, че ние гласуваме за бъдещето на България, държейки „бъдещето на България“ в ръцете си или за ръката, или бутайки го в бебешката количка. За нас, българските граждани в чужбина, всеки подаден глас е изстрадан поради физическите и информационните усилия, които правим, за да го подадем. Затова ценим и се възползваме активно от това право.



Проф. Вихрен Бузов, политолог

Това е начин да упражним влиянието си върху политиците

Важно е хората да гласуват, защото така упражняват суверенността на избора, поемат отговорността за това кой да ни управлява. Хората трябва да гласуват за онези личности, които харесват, а не да се подвеждат по това да маркират, че не харесват никого. Този „никой“ не участва в изборите, а гласовете, дадени за никого, могат да подпомогнат несправедливо избора

на друг, съвсем реален кандидат. Гласовете, дадени от „нехаресването“, са кухи гласове, но те се броят в общото число на участвалите в изборите. Смятам, че въпросното квадратче, за което много се говори напоследък, е подвеждащо. Мисля, че и самото задължително гласуване е подвеждащо, какво е това задължение без санкция?! Хората трябва да гласуват, но и

трябва да поискат да се запознаят с концепциите на кандидатите, за да могат да упражнят суверенността на своя избор. В демокрацията решенията се вземат чрез избори, би трябвало хората да имат съзнанието, че упражняват така своето влияние върху политиците.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Работодателите и младите специалисти трябва да „си сверят часовниците“

Валентина ДИКАНСКА,
изпълнителен директор
на Съвета на жените
в бизнеса в България

Трудовият пазар е динамична величина, която претърпя сериозни трансформации в годините на прехода. Основни фактори, които оказваха влияние, са големият спад и почти изчезването на редица индустрии в България, миграцията на бизнес от Западна Европа, масовото напускане на страната на квалифицирани кадри или така нареченото „изтичане на мозъци“ и не на последно място бумът в развитието на информационните технологии.

Образователната система не беше и все още не е подготвена да следва тези тенденции.

Необходим е сериозен анализ от страна на администрацията за това какви кадри ще са необходими на индустрията в дългосрочен план, за да може образователната система да насочи усилията си към обучение именно на такива кадри. Трябва да се промени стратегията не само за висшето, но и за професионално образование на учениците от средния курс и професионалната ориентация на всички нива.

Съветът на жените в бизнеса в България се стреми да подпомогне развитието на една успешна стратегия в тази посока посредством инициативи като стажантски програми, участие в кариерни форуми на висшите учебни заведения, сътрудничество с администрацията, включително и по линия на публично-частно партньорство. Нашите членове участват активно в различни проекти, стимулиращи въвеждането на дуалното образова-



Валентина Диканска е финансист по образование, специализирала маркетинг и мениджмънт в Майнц, Германия. През 1999 г. поема вътрешния одит за България, Сърбия и Македония на голяма германска компания за козметика за коса. Има над 15 години опит в химическата индустрия, както и като член и председател на Надзорния съвет на Българската камара на химическата промишленост. Член е на Управителния съвет на Германско-българската индустриално-търговска камара.

ние, създаването на потесни контакти на бизнеса с учебните заведения както на ниво кариерно ориентиране, така и при планиране на броя на професии и специалности, финансирани от държавата.

Според мен бизнесът и абсолвентите донякъде се разминават в очакванията и нагласите.

Бизнесът очаква да получи готови кадри, за които не е необходимо да се инвестира в продължителни обучения. Младите хора, току-що напуснали студентската скамейка с диплома в ръка, очакват високо възнаграждение, без насреща да могат да предложат конкретните знания и умения, необходими за позицията. В действителност и работодателите, и младите специалисти е необходимо да променят и адаптират нагласите си – да си „сверят часовниците“.

Каквито и знания и опит да са получили студентите по време на обучението си в университета, винаги ще е необходим период на въвеждане в позицията. И

това трябва да се случва по предварително разработена програма, с конкретни мерки и конкретен ментор, който да се грижи за това въвеждане.

Всеки работодател трябва да има план за развитие на новопостъпили служители.

Това ще помогне не само за по-бързо навлизане в спецификата на работата и придобиване на допълнителни умения от младите специалисти, но и ще изгради една добра основа за лоялност и мотивация, базирана на усещането за принадлежност към екип.

Промяна със сигурност е необходима, но не можем да кажем, че е еднопосочна и насочена само към промяна на образователната система. Трябва да бъде изградено сътрудничество между администрацията, бизнеса и средните професионални и висшите училища, при което всяка от страните ясно да осъзнава своята роля и отговорност. Въвеждането на подходяща нормативна база от страна на държавната администрация е необходимо, но не достатъчно условие, за да получим желаните положи-

телни резултати. Необходимо е активно взаимодействие на всички заинтересовани страни.

Държавата трябва да проучи и съответно да планира обучението на специалисти по професии и специалности,

които съответстват на реалните нужди на пазара на труда. Университетите е необходимо да разработят и осъвременят учебните програми, които в по-голяма степен да покриват основни умения и професионална подготовка, необходима за успешното налагане на бъдещите специалисти. Бизнесът да осигурява стажантски програми, които да предоставят на младите специалисти възможността да прилагат наученото в реална работна среда и да ги мотивира за професионална реализация в страната. Националната стажантска инициатива „Оставаме в България“ на Съвета на жените в бизнеса в България е успешен пример за работеща програма, в рамките на която всяка година над 1400 стажанти започват своя професиона-

лен път в компаниите членове и 30-35% от тях остават в тези компании и след стажа на постоянна работа.

Бизнесът непрекъснато търси възможности за сътрудничество с университетите и вече има редица успешни практики, тъй като от това зависи най-ценният ресурс за всяка организация – човешкият капитал. Съветът на жените в бизнеса в България, като организация, обединяваща компании от различни браншове, активно участва в провежданите кариерни дни в българските университети и се стремим непрекъснато да подпомагаме кариерната ориентация на студентите. И това е само първата стъпка. След като вече младежите са избрали в каква посока искат да се реализират, съветът поставя пред тях различните предизвикателства, включени в нашата Национална стажантска инициатива „Успяваме в България“. Чрез тях им даваме възможност не само за стаж и първо работно място в някоя от компаниите членове, но им отваряме и нови хоризонти за старт на една успешна кариера в България.

Със сигурност свързането на специалностите във вузовете с интересите на бизнеса и цялата икономика

няма да стане с магическа пръчка, това е един процес, в който всички заинтересовани страни трябва да подхождат с необходимата ангажираност и отговорност. Само с общи усилия можем да очакваме да постигнем баланса на търсене и предлагане.

От най-скорошния ми опит в козметичната индустрия мога да споделя, че и там има недостиг на кадри и се правят много усилия в тази посока. Браншът е един от бързо развиващите се в България, но и там още липсва синхрон между учебните програми и нуждите на бизнеса.

Тук е важно да отбележа, че докато работодателите не са готови да отделят ресурси за образование, ученически практики и стажове, не може да разчитат индустрията да получи готови кадри. Те трябва да осъзнаят, че това ще е доста по-ефективното и евтино решение, отколкото впоследствие да отделят ресурс за обучение на новопостъпили млади специалисти.



Когато миналата година българите, имали лошия шанс да изтеглят кредити в швейцарски франкове, излязоха на протест пред БНБ, на тях им бе обяснено, че централната банка не може да задължи търговските банки да проявят разбиране към тях.

Проблемът беше, че преди десетина години тези кредити бяха с много изгодни лихвени проценти и немалко хора се подлъгаха да сключат такива договори. Откакто обаче на 15 януари миналата година швейцарската централна банка премахна поддържащия обменен курс от 1,20 франка за едно евро, това рязко оскъпи валутата и вноските в левове започнаха да растат главоломно.

Наскоро депутатите в румънския парламент одобриха единодушно законопроект, принуждаващ банките в страната да превалутират кредитите от швейцарски франкове в местна валута. Според информацията при желание от страна на клиента това трябва да се случи задължително при курса, при който заемът е бил отпуснат навремето. Централната банка очаква това да струва на финансовите институции около 600 млн. долара.

Румънците показаха как се превалутират „швейцарските“ кредити



Длъжници във франкове многократно протестираха пред БНБ

Снимка БТВ

Законопроектът ще влезе в сила, след като бъде подписан от президента Клаус Йоханис. Той обаче заяви, че преди да вземе своето решение, ще се консултира с всички засегнати страни, включително с банките.

„Този законопроект е проектиран така, че да бъдат защитени всички кредитополучатели в швейцарски

франкове и да се избегне всякакъв вид дискриминация“, обясни говорителят на парламента

Флорин Йордаче. Той добави, че от законопроекта е отпаднал таванът от 250 000 швейцарски франка, който беше предложен по-рано.

Румъния ще бъде третата държава от Европейския съюз, която ще предприеме

действия в тази посока. По-рано това направиха Полша и Унгария. Т.е. в тези държави са намерили начин проблемът да бъде решен по законодателен път. При това за разлика от Унгария, делът на кредитите, деноминирани в швейцарски франкове в Румъния, е нисък – около 5%.

У нас хората, пострадали от този валутен проблем,

бяха оставени на милостта на самите банки. И то въпреки че Комисията за защита на потребителите откри в договорите за кредит няколко обстоятелства, които според нея ощетяват клиентите. Например в тях няма критерий и методика за определяне на базовия лихвен процент, който е основен компонент при формирането на основната лихва. В същото време размерът на всяка вноска по кредита става известен в деня, в който трябва да се плати, и зависи от курс „продава“ на швейцарския франк на съответната банка.

В същото време при отпускането на заема сумата се е изчислявала по курс „купува“ на банката в евро. Така целият риск от промяната в курса на валутата е оставен да се поеме от клиента.

Това доведе в някои случаи до положение един кредит, чиито вноски преди няколко години са били изчислени на стойност 50 000 евро, днес да струва вече 70 000 евро.

Законът защитава застрахования по нов кодекс

Наближаващият край на годината е времето, в което по традиция българите подновяват застрахователните договори за превозните средства. Въпреки че от няколко години насам задължителната застраховка „Гражданска отговорност“ и доброволното „Автокаска“ могат да се сключват по всяко време на годината, наследеният навик продължава да битува и ноември и декември пред застрахователните компании и брокери се натрупват опашки.

Ако ще подновявате или тепърва ще сключвате такива договори обаче, трябва да знаете, че от миналата година у нас действа нов Кодекс за застраховането, който предлага много по-добра защита на застрахованите.

На първо място, застрахователните договори вече могат да се подписват и за период, по-дълъг от една година. Това беше възможно и преди, но сега има нови правила, според които, ако договорът е с рочен, той може да се подновява при старите условия, но само за един нов период. Така се избягва възможността застрахователят да се възползва от разсеяността на застрахования и да го накара да подпише договор за твърде дълъг период от време.

Освен това, когато договорът е бил сключен за повече от една година, той може да се прекрати без неустойки в края на всяка година. Например „Автокаска“ може да

бъде сключено за две години, като премията за всяка от годините трябва да бъде определена в договора още при неговото сключване. В края на първата година обаче застрахованият има право да прекрати договора, без да дължи неустойки за това.

До неотдавна често възникваха спорове дали застрахованият е изряден, при положение че плащането е направено при застрахователен посредник, но самата застрахователна компания не е получила все още парите. Тези спорове се избягват с новия кодекс, защото в него изрично пише, че документът, който посредникът е дал на клиента за плащането, е валиден за признаване на застраховката, независимо дали самият посредник е превел парите на компанията или не.

С новия кодекс се избягват и друг тип често възникващи спорове около изплащането на застраховка при претърпени щети. Например открадват



застрахованата кола и компанията трябва да плати обезщетение. Но служителите ѝ изведнъж се сещат, че застрахованият не е декларирал дали притежава пълен комплект ключове от нея. Фабрично всяка кола притежава по два ключа и често застрахователите намаляват обезщетението, ако се окаже, че клиентът притежава само един комплект. Според новия кодекс валидни са само тези обстоятелства около застраховката, за които компанията е задавала писмено въпрос на клиента и той писмено е отговорил. Т.е. в случая застраховката може да се намали само ако клиентът още при подписването на договора е заявил, че притежава само една

вързка ключове.

Застрахователят няма право да отказва изплащане на обезщетение или да намалява размера му, ако при сключването на договора е извършил преглед и е имал възможност да установи определени обстоятелства. Например огледал е колата и е могъл да установи дали алармата на автомобила е фабрична. Досега немалко откази да се плати обезщетение се правеха, защото алармата не е фабрична, независимо че застрахователят е правил оглед при сключването на застраховката и е могъл да установи този факт.

Цеца Цачева е родена на 24 май 1958 г. в с. Драгана, област Ловеч. Завършила е право в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Работи като адвокат. На изборите за местни органи на властта през 2007 г. е избрана за общински съветник от ГЕРБ в Плевен. На парламентарните избори през 2009 г. е водач на пропорционалната листа и мажоритарен кандидат на ГЕРБ за 15-и многомандатен избирателен район в Плевен. Печели мажоритарния вот с убедителна преднина пред бившия министър на вътрешните работи и ключова фигура на БСП - Румен Петков. Избрана е за председател на 41-вото Народно събрание на Република България на 14 юли 2009 г. с 227 гласа „за“ и три „въздържал се“, с което става първата жена председател на Народното събрание в цялата история на България. На 27 октомври 2014 г. е избрана за втори път за председател на 43-ото Народно събрание.

Цеца Цачева е омъжена за плевенския архитект Румен Данговски. Имат пълнолетен син - Румен.



Гласът на България се чува категорично в Брюксел

Г-жо Цачева, зависели от тези президентски избори дали България ще запази европейския си път на развитие?

- Категорично да. За съжаление в предизборната кампания се усещат опити за дестабилизация. В това число се чуват гласове и за отклоняване от европейския ни път на развитие. Аз съм категорична, че посоката, която следва България в момента, е безалтернативна. Нашите възрожденци и Васил Левски са искали да видят българския народ редом до другите европейски народи. Това днес е факт благодарение на усилията на поколения българи. Ако бъдем подкрепени с вицеадмирал Пламен Манушев за президент и вицепрезидент, ние ще отстояваме европейския път на развитие на България, защото членството ни в ЕС и НАТО е без алтернатива.

- Стои ли пред държавата ни дилемата ЕС и САЩ или Русия?

- Като държава - членка на ЕС и Алианса, ние сме естествени партньори с държавите от Европейския съюз и НАТО. Що се отнася до Русия, в исторически план отношенията ни с народа на Русия са достатъчно близки. Да, нужен е диалог с Русия, но при отстояване на националния интерес и евроатлантическата ориентация на България.

- Чувствате ли се сигурна в бъдещата си функция на върховен главнокомандващ, ако спечелите вота на хората? Как трябва

● С Цеца Цачева разговаря Петър Галев

да се развива армията ни?

- Аз съм готова да бъда президент на Република България, което означава и върховен главнокомандващ. Президентът трябва да взема политически решения, в противен случай ще означава, че се е провалил като политик и държавник. Трябва да продължи модернизацията на българската армия. Армията ни трябва да бъде професионална и да работи в синхрон и партньорство с армиите на Алианса. Защо не да мечтаем и за обща европейска армия?

В днешната сложна геополитическа обстановка не е възможно една държава да се справи сама с глобалните предизвикателства, колкото и голяма да е тя

- Имате ли ясна позиция как ще отстоявате пред международните институции интереса ни да не бъдем залети от икономически мигранти?

- Категорично трябва да се прави разлика между бежанци и хора, които напускат домовете си в

места с огнища на конфликт, и такива, които по икономически подбуди са напуснали родните си места и мечтаят да влязат в Европа. Мерките за сигурност за опазване на границите на България са гаранция и за сигурността на външните граници на Европейския съюз като цяло. В този смисъл трябва да се мобилизират всички ресурси на държавата, като се уповаваме и на европейската солидарност. В днешната сложна геополитическа обстановка не е възможно една държава да се справи сама с толкова сложни предизвикателства, колкото и голяма да е тя.

- Възможно ли е гласът на страната ни да се чува по-ясно в Брюксел, както например постигна Унгария?

- Гласът на България се чува ясно, категорично и силно в Брюксел. Доказателство за това са решенията на Европейския съвет от септември и октомври. Благодарение на позицията на България в спешен порядък бяха изработени позиции на целия ЕС. От Братислава през септември дойде решението за отпускане на 160 милиона евро за гарантиране на сигурността на границата ни с Турция - с техника, комуникационни средства и жива сила. В България в резултат на настойчивата ни политика, отстояваща националния интерес, се даде старт на Европейската агенция за

брегова и гранична охрана. Това е признание от страна на европейските ни партньори за последователната политика, която провежда България по опазване сигурността на границите. Това е гаранция за сигурността на българските граждани и на всички европейски граждани.

- Много хора очакват от президентската институция дейности, които не са предвидени в конституцията, какво всъщност държавният глава може да направи за подобрене на стандарта на гражданите?

- Държавният глава има правомощия в трите власти с оглед принципа на разделение на властите в конституцията. Той може да насърчава, да подкрепя държавните институции в политиките, които те провеждат и са в интерес на гражданите. Когато прецени, че дадена политика среща съпротива от страна на българските граждани, тогава той може да бъде коректив. Президентът има правомощия на морален коректив. Не би могъл да влияе пряко на политики, подобряващи стандарта на живота на гражданите.

- Противоречи ли прекият избор на президент от народа на ограничените правомощия?

- Не. Прекият избор е една допълнителна легитимация на държавния глава, който има немалко правомощия в република с парла-

ментарно управление, каквато е България. В период на политическа криза, когато парламентът не е в състояние да излъчи правителство, президентът е длъжен да гарантира стабилността в страната и да състави служебен кабинет.

- Известно е, че корупцията е общественото ни раково заболяване, особено в съдебната система. Какво може да се направи за ограничаването ѝ?

- Борбата с корупцията и подобни практики стои на вниманието на държавните институции. В мандата на 43-ото Народно събрание приехме изцяло новия Закон за обществени поръчки, който гарантира един прозрачен и по-справедлив начин на разпределяне на публичния ресурс между различните икономически субекти. В парламента е внесен и т.нар. Антикорупционен закон, който предвижда допълнителни механизми за преодоляване на това явление. Правителството на Бойко Борисов противодейства ефективно срещу подобни практики. Повече от 3 милиарда и 700 милиона лева са събрани в държавния бюджет от борбата с контрабандата и сивата икономика - това означава, че има достатъчно ефективни механизми за преодоляване на корупционни практики. Реформата в съдебната власт трябва да продължи. България има нужда от работещ, независим и справедлив български съд.

Българчетата вече говорят така, както говори чужденец

Мила ХРИСТОФОРОВА

Преподавател в Софийския университет направи изследване на езика, на който пишат кандидат-студентите ни. Проф. Надежда Сталянова стигна до заключението, че обикновена неграмотност измества бисерите, на които винаги са се радвали медиите.

„В последните години все по-рядко се появяват „бисери“, които карат проверителя да прихне от смях, но това не е най-важното“, казва проф. Сталянова. Тя приема като много по-голям проблем факта, че дори българските деца грешат предлози и съюзи и на практика говорят езика ни като чужд. „Изпитът по български език и литература във вида, който беше наложен дълги години, се прилага само за СУ „Св. Кл. Охридски“, и то основно за прием в специалността „право“. През последните години никой друг университет не приема бъдещите си студенти с подобен вид изпит, повсеместно се наложиха изпитите от тестови тип или кандидатстването с оценки от зрелостния изпит по български език и литература. Усилено се говори, че и Юридическият факултет на СУ ще се откаже от този вид входен изпит. Така че изминалата кандидатстудентска кампания може би е последната, в която наблюдавахме текстове, написани от кандидат-студенти, а не задраскване на неправилни отговори или евентуално ограждане на правилан вариант от 4 възможни“, посочва преподавателката.

„Много лесно обществото насочва обвинително пръст към младите хора, вменявайки им, че са неграмотни.“

И толкоз. Смело може да твърдим обаче, че нещата не са единствено повърхностни, а преглежданите от нас разработки насочват към далеч по-сериозни тенденции и проблеми. Четейки разработките на кандидатите за специалност право, правят впечатление няколко неща“, твърди Сталянова. Първото от тях е профилът на кандидат-студента, който се явява на този изпитен формат. Това е млад човек, който целенасочено е решил да следва право в СУ, тоест младеж, изкарал частни уроци или кандидатстудентс-

ки курсове, тъй като на тази цел обикновено се посвещава последната година в средното училище. Именно това е и причината откровено неграмотни работи почти да не се срещат, правописните грешки да са рядкост, но явленията да разкриват дълбоки тенденции. „Описваните тук явления и механизми са типични за неслучайни хора, не просто за зрелостници, а именно за тези от тях, които съзнателно са насочили усилията си в подготовка по български език и литература. Оттук пряко следват тенденциите, обект на настоящото изследване“, пише Сталянова.

Първото наблюдение е, че вече почти не се срещат „бисери“ –

тоест такива фрази, които карат проверителя да избухва в смях. Текстове видимо са скучни и деперсонализирани. От всеки написан ред си личи, че кандидат-студентът е наизустил готова тема или част от такава, че стриктно се придържа към това, което му е преподадено по време на частните уроци или курсове. В това отношение отклонение няма. Липсва лично отношение. „Усещането у проверяващия е, че младите хора копират като че ли със своеобразен ксерокс мнението на своите преподаватели или прочетената критическа литература. Обяснението ние намираме във факта, че материята им е толкова далечна и неразбираема, че кандидат-студентът се чувства комфортно само ако предаде дословно това, което е запаметил. Всяко отклонение би донесло риск и най-вероятно негативен резултат, затова кандидат-студентите го избягват“, посочва тя.

Именно тук се появяват и цитатите, в които кандидатите използват малапропизми и неуместни думи, за да изразят отношението си към текста. Ето някои от тях: „Събличайки монашеското расо, Левски обявява война. Със словото си в едно ложе той събира селяни, овчари, говедари...“

В писанията на проф. Ив.

Шишманов относно житието на „бащата на българската литература“...

Според Сталянова често срещано е явлението паронимна замяна.

В нейната основа стои това, че когато кандидатът не познава семантиката на думите, заменя една лексема със сходно звучаща. Това отново е доказателство за факта, че младият човек възпроизвежда механично предварително заучен текст, без да вниква, а и както се вижда, и без да го разбира. Сред цитатите тук са „Яворов е с душа на романист (не на романтик). Всяка негова творба е свързана с каузата да разкаже и закрили родното“.

Тази паронимна замяна лежи в основата на кандидатстудентските бисери. Според Сталянова много масово е кандидатстудентското „словотворчество“, т.е. създаване и използване на несъществуващи думи, които имат за цел да се употребят вместо утвърдена в езика дума. Те раждат такива цитати като:

Любовта към родното е неразколебима.

Той сам поставя края на живота си, дързък и непреклонен.

Действията, които по Андрей предприема, са антибожи.

„Това явление е отново крещящ пример за твърдението ни, че

думите, които кандидат-студентът пише в своята работа, са му чужди,

те най-малкото не се намират в активния му речник, той не ги е усвоил, не ги употребява, затова му звучат странно. В ситуация на изпит той

не може да ги „извика“ от съзнанието си, те са неуловими, това не са думи, с които той борави в ежедневието си“, пояснява езиковедът. Затова и младежът сътворява сходни на тях думи, без дори да усети, че в българския език ги няма. Проблемът е, че това са думи, които би трябвало да присъстват в активния речник на всеки грамотен ученик, а какво да говорим за зрелостник. Ето и още някои от тези цитати:

След потушението, по Андрей е осъден на смърт.

Вярата дава смисъл и сили на онеправданите да навдигнат глава и да се борят.

Това се постига чрез рушителната сила на гнева.

Вярата в мъжете на България, описът на красотата ѝ...

Но след кървавите бани и жестокост за един кратък миг обезнадеждава народа...

Цвятът, с който е описана река Дунав – „белият Дунав“, прави препратка към светлостта и светостта на рогината.

Друго много специфично явление е фактът, на който като че ли се обръща най-малко внимание, а именно, че

зрелостниците имат проблеми с това коя дума с какъв предлог се свързва, обяснява Сталянова. Получават се пародийни съчетания като:

„Де е България“ се вписва към възрожденската литература.

Основна характеристика в творбите на Иван Вазов е родолюбието.

Силата се крие в отдадеността около идеята на народа.

В творчеството мотивът на вярата показва общество, ...

Самите автори пишат творбите си при различни проблематики.

Той изпитва радост към нея.

Иван Вазов и Пейо Яворов описват един и същ проблем – носталгия за красивото.

Той е обиспан в надежди.

По нещастни обстоятелства поетът губи едното си око.

При употребата на устойчиви словосъчетания, които се появяват в готов вид в речта, най-често глагол + предлог + именна фраза, към ключовата дума кандидат-студентите поставят неподходящ предлог. „Знаем, че боравенето с фрази, т.е. с единици, по-дълги от една дума, е признак за усвояване на чужд език. Но какво се получава?

За нашите кандидат-студенти българският език е по-чужд и от чуждия,

те по някакъв начин научават и възпроизвеждат готовата разработка, но от време на време не могат да свържат думите с правилния за случая предлог. Това е едно относително ново явление в кандидатстудентските разработки, което говори за нещо много сериозно. Тук не става въпрос за правописни или пунктуационни грешки, които все пак биха могли да се избегнат. Тук виждаме едно дълбинно непознаване на родния език, неспособност за изграждане на мисъл в писмен вид“, твърди езиковедът.

Получава се едно нахвърляне на определен брой думи, зад които би трябвало да стоят идеи, за които проверяващите сами би трябвало да се досещат. Понякога оставаме с впечатлението, че за българските писатели пишат чужденци на развален български език, допълва Сталянова.



- Секторът „Високи технологии“ в САЩ съкращава хора, но увеличава капитализацията

Броят на работещите в IT гигантите намалява

Икономическите и статистическите данни за последните две десетилетия свидетелстват, че на фона на стабилния ръст на пазарната стойност на компаниите в американския технологичен сектор щатът им постоянно се съкращава.

Според експертите на The Wall Street Journal причините са следните:

1. Изнасянето на производството в чужбина

Намаляването на работните места в сектора започна след рецесията в началото на новия век. Тогава американците се ориентираха към износ на производството и търговската мрежа в Китай и други страни в Азия. Според данните на американското министерство на труда от 2001 година до август 2016 г. броят на работещите в сектора за производство на компютри и електроника е намалял с 1 милион и 87 хиляди души и е достигнал до 1 милион и 3 хиляди щатни бройки. За този период в производството на полупроводници броят на работните места е намалял наполовина и е достигнал до 359 хиляди.

The Wall Street Journal дава за пример производителя на микропроцесори Micron Technology. В периода 1994-2000 година щатът на фирмата се е увеличил 4 пъти и е достигнал 18 800 души. От тях 14 хиляди са работили в Съединените щати. След 2000 година американският персонал намалявал и към 2013 година е съставлявал 11 300 души. А броят на работещите в Micron - Азия е нараснал с 4800 - до 19 600.

Подобна е тенденцията и в Apple. През 2004 година компанията прекрати производството си в Съединените щати. Едва през 2013 година Mac Pro започнаха производство в Тексас. Сега в САЩ Apple разполага с 80 хиляди сътрудници, като половината от тях са заети в търговията на дребно. Целият щат на компанията в света се състои от 240 000 души.

2. Намаляващият брой на стартиращите фирми

Сега се появяват значително по-рядко нови фирми в сравнение с началото на века. По данни на икономистите Хавиер Миранда, Джон Холтивангер и Иън Хатауей през 1992 година са били открити 64 000 нови фирми. През 2001 година са започнали бизнес 113 000 нови фирми, а през 2011 - 79 000. Оттогава този показател не се е променил. Експертите обясняват този факт с увеличаващата се глобална конкуренция и затагането на вътрешния контрол. Влияние оказва и намаляването на броя на IPO-тата (първичните публични представяния), които могат да осигурят приток на средства. Както съобщи за The Wall Street Journal професор Джей Ритер от университета във Флорида, за периода 1990-2000 година 1853 компании в Съединените щати са извършили IPO. А от 2001 до 2015 година броят на технологичните компании, които са обявени публично, е бил само 548.

3. Бизнесът навлиза в нова ера

Сега за няколко години многомилиарден бизнес могат да изградят само няколко десетки души. В Instagram през 2012 година, когато компанията купи за 1 милиард долара Facebook, работеха 13 сътрудници. WhatsApp имаше над 450 милиона потребители през 2014 година, когато беше купен за 19 милиарда долара от Facebook. А щатът на фирмата се състоеше само от 55 позиции. Новите IT



гиганти не се нуждаят от толкова голям брой работници както техните предшественици през годините след 1990-а и началото на новия век.

4. Хората губят в надпреварата с технологиите

Показателни са следните данни на The Wall Street Journal. Петте най-големи по пазарна стойност американски технологични компании - Apple, Alphabet, Microsoft, Facebook и Oracle - струват заедно 1,8 трилиона долара. Петте технологични компании, които бяха най-големи през 2000 година - Cisco, Intel, IBM, Oracle и Microsoft - струваха с 80% по-малко. В сегашната лидерска петорка в края на миналата година работеха 434 505 души, а в лидерската петорка от 2000 година - с 22% повече: 556 523 души.

В края на 2015 година за Alphabet и Facebook работеха 74 505 сътрудници. Това е с една трета по-малко, отколкото в Microsoft. Общата пазарна стойност на двете първи компании е 2 пъти по-голяма от тази на третата.

5. Роботизацията

Съкращаването на работни места ще продължи и заради увеличаването на автоматизацията на производство и внедряването на роботи. Според консултантската компания McKinsey & Co в близките години с помощта на вече съществуващите технологии ще може да се автоматизира човешки труд, за който се заплащат 2 трилиона долара.

Amazon вече използва неголеми работи в една трета от складовете си в страната. Те се движат по рафтовете със стоки и ги предават на служителите, които събират поръчките. Техниката все още не може да замени човека на последния етап заради необходимостта от избягването на грешки при избора и опаковката на стоката, но инженери на Amazon вече работят по автоматизирането и на тази функция.

Стейси Стивънс, вицепрезидент на компанията Knightscope, която произвежда различни роботи, описва гостя цинично изгодата от техните изобретения. „Роботите не се оплакват. На тях не трябва да се изплащат пенсии. Те нямат профсъюзи“, каза той през The Wall Street Journal. (ЖД)



Facebook плаща на хакери да откриват пробойни в сигурността

Компанията Facebook е платила 5 милиона долара на хакери, чиято задача е да откриват уязвими места в системата. През първото полугодие на 2016 г. колегите на Марк Зукърбърг получиха над 9000 отчета за пробойни в сигурността на социалната мрежа. Повечето от тях са постъпили от хакери от Индия, САЩ и Мексико. Само през този период от компанията са плати-

ли 611,7 хиляди долара на 149 ловци на бългове.

От Facebook решиха да обнародват тези данни по повод петгодишнината от старта на програмата Facebook Bug Bounty program, която привлича хакери от целия свят, за да откриват уязвимите места в системата. През последните пет години финансови поощрения са получили над 900 души.

Вицеканцлерът и лидер на ГСДП Зигмар Габриел направи първа реална стъпка към излизане от сянката на Меркел, като фактически отхвърли предложението ѝ следващият германски президент да е консенсусна надпартийна фигура. Габриел обяви за ялови няколко месечните преговори с изтъкнати адвокати, учени и църковни лидери, които евентуално биха отговорили на изискванията. И декларира, че най-подходящ за поста би бил Франк-Валтер Щайнмайер.

Настоящият външен министър е най-популярният социалдемократ в страната. Рейтингът му е 38% - над два пъти по-висок от този на самия Габриел и само с 6 пункта по-нисък от процента на одобрение за Меркел.

Въпросът е защо ГСДП би похабила Щайнмайер в битка за церемониалния пост, за втори мандат на който настоящият президент Йоахим Гаук изненадващо обяви през лятото, че няма да се кандидатира. Най-очевидната причина е, че ГСДП има големи шансове да победи и така да увеличи възможността си за победа на парламентарните избори.

Президентът на Германия ще бъде избран през февруари 2017 г. на обща сесия на двете камари на законодателния орган – Бундестага и Бундесрата. При това положение ХДС и ХСС могат да разчитат на едва 40 на сто от

Предизборните маневри в Германия набират сила

До изборите за федерален парламент в Германия остава вече по-малко от година. А канцлерката Ангела Меркел е поставена под все по-голям натиск. След антимиграционния възход на популистите от „Алтернатива за Германия“ и напрежението с партньорите консерватори от Бавария по същата причина тя вече е принудена да влезе в битка и със социалдемократите (ГСДП), които са по-малката партия в широката ѝ управленска коалиция.



депутатските гласове, а не на 49-те си процента в Бундестага. Причината е, че ХДС претърпя поредица от загуби на регионални избори, а именно представители на 16-те германски провинции формират състава на Бундесрата.

Затова дори да издигнат силен партийен кандидат, както най-вероятно ще бъдат принудени, за да не получи ГСДП желаното от нея психологическо предимство, победата на ХДС/ХСС пак няма да е гарантирана. Отслабването на ХДС преди изборите през есента догодина обаче ще е факт. Защото Меркел ще трябва да се лиши от някоя доста силна фигура от екипа си, която да може да се мери с Щайнмайер. Такава фигура например е финансовият министър Волфганг Шойбле.

Самата Меркел още не е обявила дали ще се кандидатира за четвърти канцлерски мандат, защото не е ясно дали ще може да разчита на подкрепата на баварския ХСС. Меркел е обещала да го направи през декември, когато ХДС трябва или да я преизбере за лидер, или да

поеме по пътя на обновлението. Но гамбитът на Габриел с възможната номинация на Щайнмайер за президент може да ускори хода на политическите размествания в Берлин.

Лидерът на ГСДП изтъкна като мотив за споменаването на външния министър в контекста на битката за държавен глава това, че Щайнмайер „разбира предизвикателствата на нашето време“. Не спомена нищо обаче за основните характеристики на досегашните германски президенти - да стоят над партийните конфликти и да градят мостове в обществото.

Тези две мисии биха били трудно изпълними след очертаващия се крайно партизански вот на двете парламентарни камари. По закон те трябва да изберат държавен глава с абсолютно мнозинство. Ако това не стане при първото гласуване, се провежда второ - по същите правила. А ако и то не доведе до излъчване на победител, се стига до трети вот. На него който кандидат спечели най-много бюлетини, става президент.

10-месечната политическа криза в Испания свърши само привидно

61-годишният консерватор Мариано Рахой се оказва в крайна сметка победител в 300-дневната битка с бодрата смяна в испанската политика. Лидерите на крайнолявата формация „Подemos“ Пабло Иглесиас (38 г.) и на центристката „Гражданите“ – Алберт Ривера (36 г.), успяха да разтърсят властвалото след падането на фашисткия режим на Франко през 70-те години на XX век дупартийно статукво. Но не и да предотвратят нов премиерски мандат на Рахой. А главният му противник – Педро Санчес (44 г.), безславно се прости с председателския си пост в социалистическата партия.

Работоспособно и стабилно правителство и пълен 4-годишен мандат обеща Рахой, след като крал Фелипе VI му връчи за пореден път мандат да състави кабинет. Едва ли обаче много испанци са склонни да му повярват.

Правителството на малцинството ще разчита на трудни политически сделки в парламента за всеки закон или реформа, с които се заеме. И временният лидер на социалистите Хавиер Фернандес вече ясно даде да се разбере, че те няма да подкрепят проектобюджета за 2017 г. Какъвто и

да е той. А приоритетна задача на Рахой е да измисли как да намали дефицита с поне 5 млрд. евро – с увеличаване на данъците или с орязване на разходите. Иначе със сигурност ще последват тежки санкции от Брюксел. Европейската комисия вече щедро спести глоба от 0,2 на сто от испанския БВП това лято заради системно нарушаване на бюджетните правила от Маастрихт.

Соцпартията е решена да бъде непримирима парламентарна опозиция, за да спре стремглавия си рейтинг срыв. Формацията едва не стигна до вътрешнопартийна гражданска война, когато взе решението да позволи на Народната партия най-после да състави правителство.

Санчес се принуди да подаде оставка, когато мнозинството от колегите му се уплашиха, че при трети парламентарни избори в рамките на една календарна година позициите на партията ще бъдат подкопани вече непоправимо и тя ще бъде изместена от популистите от „Подemos“ от традиционната си лидерска позиция вляво. В настоящия 350-местен парламент социалистите имат 85 депутати, а „Подemos“ – 71.

В сблъсък с враждебната лява опозиция Рахой ще трябва да прокара бюджета с някои непопулярни отстъпки. Народната партия има 137 депутати и може да разчита на под-

крепата на още 32-ма – от „Гражданите“, след като премиерът договори коалиция с Ривера срещу обещания за серия от антикорупционни мерки. Но и това няма да стигне за необходимото мнозинство от минимум 176 гласа. Затова най-вероятно ще бъде направен опит да бъдат привлечени баските националисти и излъчени от Канарските острови депутати – срещу бюджетни награди за двата региона.

Но дори и Рахой да изпълни бюджетната задача успешно, следващите му стъпки ще са много трудни. А за повечето политанализатори в Испания – дори невъзможни. Става въпрос за справяне с трайни проблеми като безработицата, която на ниво 20% е втора по големина в ЕС. Концепциите на Народната партия и левицата са твърде различни, за да се очаква скоро приемане на реформи на трудовия пазар.

Мрачна е и перспективата пред евентуални конституционни промени за отношенията между Мадрид и регионите, с които да се уталожат сепаратистките настроения в Каталуня.

Всичко това води до заключение, че макар и най-после с редовно избрано правителство, Испания е още твърде далеч от края на политическата си криза. Още повече че най-силният коз на Рахой в политическите пазарлъци сега е заплахата



за свикване на предсрочни избори, на които, ако настоящата тенденция се запази, Народната партия би увеличила представителството си в парламента. Въпреки серията от корупционни скандали, които я тресат от 2012 г. и ѝ струваха комфортното мнозинство от първия управленски мандат.

10-месечният период след редовните избори през декември м.г., по време на който през юни имаше и предсрочен вот, завършил отново с патова ситуация, нареди Испания на второ място в световната ранглиста по продължителни периоди на безвластие. Рекордът е на Белгия – 18 месеца. Между 13 юни 2010 г. и 6 декември 2011 г. тя беше без редовно правителство в продължение на 541 дни. Правителствена криза белгийците преживяха и през 2007 г. – 194 дни. А преди това рекордът бе на Холандия – 208 дни през далечната 1977 г.

В края на октомври със спектакъла „Дон Кихот“ (музика Л. Минкус, хореография М. Петица и А. Горски, постановка проф. П. Луканов) балетът на Софийската национална опера отбелязва една знаменателна дата – 85 години от рождението на големия ни хореограф, артист, ръководител и педагог проф. Петър Луканов.

Трудно е за тези, които познават изтъкнатия ни творец, да свържат тази внушителна цифра с личността. На енергията, жизнеността и неостаряващия дух на маестро то могат да завидят и най-младите. Пословични са неговото постоянство и трудолюбие, изключителното му умение да преследва мечтите си докрай, да превръща живота в красива приказка. Изключително дейна фигура, Петър Луканов никога не чака птичето да кацне на рамото му и винаги е подготвен за шансовете, които съдбата му поднася. В своя дълъг и богат на събития живот той нееднократно е заемал ръководни длъжности – художествен ръководител на Националния ни балет, директор на Националното училище за танцово изкуство, художествен ръководител на специалност „Класически танц“, завеждащ катедра „Хореография“ и заместник-ректор на АМТИ Пловдив. Обикновено проф. Луканов е канен да оглави дадена институция, когато тя е в състояние на криза, защото е известна способността му да

НАЦИОНАЛНИЯТ БАЛЕТ ПОЧЕТЕ ПРОФ. ПЕТЪР ЛУКАНОВ С „ДОН КИХОТ“



намира средства и да осигурява необходимото, колкото и да са трудни обстоятелствата. Рядко може да се срещне човек, за когото изразът „Не мога“ не съществува.

Творчеството на Петър Луканов е в златния фонд на българския балетен театър. За дългия си и изключително интензивен житейски път изтъкнатият ни хореограф е реализирал множество постановки във всички балетни театри в страната. Сред най-известните му заглавия са „Чудният мандарин“, „Аполон Мусагет“, „Агон“, „Блудният син“, „Ромео и Жулиета“. Но именно заради любовта на професора към родните ритми и музика, заради предаността му към корените ни



той е наречен „най-българският хореограф“. Постановките му по произведения

на български композитори и българска тематика заемат най-съществен дял в твор-

ческото наследство на Петър Луканов. „Дъщерята на Калояна“, „Нестинарка“, „Хайдушка песен“ и особено „Козият рог“ са незабравими спектакли, оставили трайни следи в сърцата на публика-та.

В своята богата творческа дейност немалък дял заема и педагогическата работа. Петър Луканов е хореографът, който винаги е давал шанс и път на младите. В неговите постановки са израснали звезди от всички поколения в балетната ни история. Освен висок професионалист и перфекционист в изискванията си професорът е жива енциклопедия, мъдър наставник и човек с изключително чувство за хумор. За младите винаги е било интересно и полезно да общуват и черпят знания от нашия голям майстор. До ден днешен с любов и всеотдайност проф. Луканов предава опита си на младите поколения. В спектакъла „Дон Кихот“, посветен на 85-годишнината на големия наш хореограф и културен деец, участват артистите от най-новата генерация български звезди – Марта Петкова, Никола Хаджитанев и Катерина Петрова, а така също и любимата внучка на професора – талантливата и очарователна Натали Братанова, трето поколение в балетното семейство. За многая лета, маестро!

● Романът „Бог и гадното копеле“ тръгна към върха на класациите за най-четена книга

„Бог и гадното копеле“ е роман със силна тяга и оставя дълга диря в душите ни, която с времето не само не ни оставя на мира, но и продължава нежно да ни гложди с необяснимата си гузност. Сякаш героят Фипо ни е роден брат или истински приятел от детските години. И сякаш в тази любовна история с отворен финал живее и някаква нечиста частица и от нас...

Проф. Михаил Неделчев казва: „Това е остросъвременен и пределно актуален български роман...“. Преводачката Весела Прошкова го определя така: „Убийствен дебют. Типичен черен роман, в който мнозина ще видят себе си“. А писателят

УБИЙСТВЕН ДЕБЮТ



Георги Савов е съвършено непознат на днешните ни читатели, но всеки, който се гмурне в небето на тази книга, ще поиска веднага две неща: да прочете нейното продължение и да узнае повече подробности за този писател, разказващ с изумителна лекота.

Иван Голев обобщава: „Да си гадно копеле е лесно. Но не и когато се появи Бог“.

Ето какво споделя и авторът: „90-те години бяха славно време, особено началото. Време на надежди и своеобразен възход, в което беше възможно дори да станем световни шампиони по футбол. Тогава обръщението „копеле“ все още се упот-

ребяваше, макар че, доколкото си спомням, го използвахме и доста по-рано. А заглавието излезе от текста. Докато пишех книгата, работното ѝ заглавие беше „Надбягване по второкласни пътища“, но хората, с които говорех, не го харесаха. Според мен то беше добро, все още се чудя дали не трябваше да оставим него. Каква е



вата „О“ на корицата. Бог в книгата е моралът, който носим в душите си. Той ни възнаграждава, когато не нараняваме другите, и ни наказва, когато се правим на луди и го пренебрегваме. Тогава бумерангът се връща и ни удря право в челото. Винаги става така, неизбежно е“.

В романа на Георги Савов има следната фраза: „Понякога съдбата няма чувство за мярка“. И сякаш това е неписаното мото на тази силно разказана и поразително четивна история.

За добри оценки на изпита след 7. клас трябва да добри помагала

Гергана ПЕТКОВА

Реформата в образованието донесе съдбовни промени за седмокласниците. В края на тази учебна година те ще получат диплома за завършено основно образование, а не както досега - след осми клас. За да се сдобие с необходимо свидетелство и да продължи в профилирана или професионална гимназия, ученикът трябва да се яви задължително на външно оценяване по български език и литература (БЕЛ) и по математика. Третият изпит по чужд език е по желание (виж графика на изпитите по-долу).

Досега седмокласниците държаха общо пет „миниматури“, но с новите разпоредби отпадат изпитите по предметите от областите „Обществени науки, гражданско образование и религия“ и „Природни науки и екология“. Което не означава, че не трябва да се учи за добра текуща оценка през годината по биология, физика, химия и др.

Другата важна новост е начинът на оценяване. Балът за прием след 7. клас вече ще се образува на базата на резултатите от външното оценяване по БЕЛ и математика и две оценки от свидетелството. Оценяването ще е в точки, а не по шестобалната система. Всяко училище само ще решава кои ще са двата балообразуващи предмета.

За всички е ясно, че битката за по-добро училище ще бъде тежка и колкото по-рано децата започнат с подготовката за националното оценяване, толкова по-добре. Издателство „Просвета“ предлага отлични помагала, разработени според актуалните изисквания на МОН, които ще помогнат на децата да се явят на изпита спокойни и уверени в своите знания.

Български език и литература



Сборникът „Нови тестове по български език и

литература за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016“ (авт. Б. Борисов и Р. Калайджиева) е предназначен да помогне на учениците да се справят успешно и с трите типа задачи от външното оценяване: въпроси с избираем и със свободен отговор и създаване на текст. Това е първото помагало, което отразява най-новите промени в изпита. Книжката включва 7 теста с новия тип задачи, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. – упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбиране и езикови задачи върху два източника на информация. Графичното оформление на тестовите и на бланките за отговори е като на изпитните материали, което позволява на седмокласниците да тренират в реална обстановка. Към него има диск със 7 текста за преразказ. С него кандидат-гимназистите ще могат да решават дидактическата задача от втория модул в условия, сходни с тези на изпита.

„12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“ (Нели



Дамянова) е друго помагало, предназначено за подготовка и самоподготовка на учениците. Изданието съдържа 12 теста. Част от въпросите

проверяват знанията за вида и функциите на текста, четивната грамотност, логическото мислене... Друга част от въпросите са за вида и пунктуацията на сложното изречение, за видовете глаголи и др.

„Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA“ (Д. Владимирова и М. Бунева) проверява нивото на грамотност, разбирана в най-широк смисъл като умение за четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Съдържа 23 текста от различни жанрове, които проверяват уменията на учениците да извличат информация от текст, да я интерпретират и прилагат.

Математика

Помагалото „Нови тестове по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас по новия формат“ (Юлия



Нинова и др.) съдържа 12 примерни теста, разработени за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и отговорите на всички тестове и решения на част от задачите. Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, близка до изпита.

Книжката „Текуща подготовка по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас“ (авт. Боянка Савова и др.) може да се използва за



упражнения от учениците още от началото на 7. клас. Включени са 30 теста. Първите от тях обхващат преговорни теми от 5. и 6. клас, а в следващите се въвеждат теми от учебната програма за 7. клас. Последните тестове обхващат цялото учебно съдържание за 5., 6. и 7. клас.

Ценен помощник за подготовката на децата е и „Сборник задачи по математика за 7. клас. 1820 задачи. За всеки ученик. По всяка тема“ (М. Лилкова и др.). Изданието съдържа три



типа задачи. Първата група са достъпни за всички ученици и служат за усвояване и затвърждаване на основни знания. Втората са за постигане на много добро и отлично владение на учебния материал. В тази група са включени и задачи по формата PISA. С най-голяма сложност са задачите от третата група - за ученици, които се готвят за състезания и олимпиади.

Изданието „Външно оценяване и приемни изпити по математика след 7. клас по формата PISA“ (П. Никова, Т. Стоева) съдържа 60 задачи и 2 примерни теста, които развиват четивната, математическата и логическата грамотност.

Чужди езици

Неоценим помощник за националния изпит по английски език е помагалото „Шест нови теста по английски език за външно оценяване в седми клас“ (Е. Атанасова). Съдържа шест изпитни варианта. Всеки тест съдържа общо 30 тестови задачи, разпределени в три компонента – слушане с разбиране, четене с разбиране и граматика и лексика. Упражненията дават възможност за работа над



типични грешки и пропуски в знанията.

Много полезна за децата, които искат да научат добре английския език, е книжката „HELLO! Easy Grammar for the 7th Grade. Практическа граматика по английски език за 7. клас“ (Д. Петкова, Кина Андреева). Това е единствената практическа граматика по този език, предназначена специално за 7. клас.

За миниматурата по руски език най-препоръчаното помагало е „Шест нови теста по руски език за външно оценяване след 7. клас“. Изпитните варианти са разработени по формата на изпита, провеждан от МОН.

Издателство „Просвета“ предлага също помагалото „Тестове по френски език за външно оценяване в 7. клас“ (М. Котева и др.) с шест примерни теста за проверка на знанията. По немски най-доброто помагало е „Тестове по немски език за външно оценяване след 7. клас“ (В. Диловска и др.). То включва 10 теста. Текстовете в тях са подбрани според темите и граматичните структури от учебната програма за 7. клас.

ПОДАРЪК ОТ „ПРОСВЕТА“

Ученици, изтеглете и проверете знанията си с безплатните примерни тестове от помагалата за външно оценяване след 7. клас в сайта www.e-uchebnik.bg/

Дати на изпитите след 7. клас

Български език и литература	- 19 май 2017 г.
Математика	- 22 май 2017 г.
Чужди езици	- 29 май 2017 г.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Четническият институт, за който разказахте в един от предишните ни разговори, успява да обучи редица войводи, подвойводи, секретари на чети и байрактари. Кои от тях останаха в народната памет?

- Всички показаха невероятна храброст и воински добродетели, които са респектирали турската власт. Някои от тях народът е превърнал в легенди, които се разнасят из цяла Македония, а подвизите им са възпети в народни песни.

- Нека да започнем с войводите от първи Солунски революционен окръг.

- Между най-изтъкнатите войводи на македонското революционно движение е Апостол войвода. Цялото му име е Апостол Петков Терзиев – той е български хайдутин и революционер, популярен във Вардарска Македония и като Апостол Боймички или Постол войвода. Роден е в голямото гевгелийско село Боймица, днес в гръцка територия. Апостол остава неграмотен до края на живота си. Първоначално работи като кантонер по железопътната линия Солун – Скопие, през 1892 г. излиза хайдутин. И като такъв, заедно с брат си Тано и още трима четници, хайдутува в Гевгелийско и Ениджевардарско по Паяк планина и в Ениджевардарското езеро.

- Кога се включва в революционното движение?

- Пет години по-късно, през 1897 г. Апостол войвода става член на Вътрешната македоно-одринска революционна организация. Това става по следния начин.

През същата година Дамян Груев, един от ръководителите на ВМОРО, обикаля Боймицата и се среща с Апостол войвода, Иванчо Карасулията и Спирос Карасулски и в същия ден се заклеват пред свещеник Стамат Танчев, който ги кръщава в организацията. Така тримата хайдутини влизат като терористи в редовете на ВМОРО. Под влиянието на

История на българите от Македония

● Апостол войвода загива през 1911 г., отровен от гъркоманин

Даме Груев Апостол се превръща от неорганизиран хайдутин в дисциплиниран революционер и става основна фигура в организацията на Солунския революционен окръг. С времето за българското население той придобива ореола на легендарна личност и с любов го наричат Ениджевардарското слънце, и още приживе го възпяват в редица народни песни.

- Как се изгражда четата му като част от ВМОРО?

- Първоначално новосъздадената чета се оглавява от войводата Карасулията, а негов подвойвода е Апостол Петков. Към средата на февруари 1895 г. към тях се присъединяват и Гоно Балабанов, Павел Граматиков, Стойко Христов и др. За много кратко време четата, която действа в Дойранско, Гевгелийско и Ениджевардарско, всява паника и страх у гъркоманите и турците в района. Ето какво пише гевгелийският ръководител на ВМОРО Илия Докторов: „Още със сформирането на тая малка нелегална група в нашия край като мълния се разнесе по всички села в околията, че има революционна чета под воеводството на Иванчо Карасулски. Четата започна много тайно да обикаля организиранията села. Навсякъде намираше отличен прием. Организиранията членове във всички села, където отиваха, гледаха на тях като на спасители от турската тирания. В тяхно лице виждаха герои, които са готови да жертват живота си за свободата на роба. По селата се надпреварваха кой да ги вземе у дома си“.

- Но три години по-късно четниците се разделят на две самостоятелни чети...

- Да, в края на юни 1898 г. Иванчо Карасулийски поема Гевгелийския край, а Апостол Петков отива в Ениджевардарско, но и двамата продължават с хайдутлука, което не се одобрява от лидерите на ВМОРО. Даме Груев, научавайки за техните харамийски „подвизи“, настоява да им се присъди от революционния съд смъртна присъда. На това предложение се противопоставят гевгелийските и ениджевардарските ръководители. За да се стегне революционната дисциплина, те решават в района да се изпрати четата на Михаил Апостолов.

- Какво се случва след това?

- Ето част от хронологията. За да си върнат доверието на ЦК, в края на 1898 г. Карасулията и Апостол войво-

да получават задача да ликвидират околийския лекар грък Димитриос Кивернидис, смятан за един от най-големите шпиони и доносници на турците в Гевгелийско. Двамата убиват Кивернидис през ноември. През лятото на 1901 г. Апостол Петков провежда кампания срещу дерибействащите албанци пѓдари. На 17 юни 1902 г. набирайки слава и авторитет войвода получава нареждане от Централния комитет на ВМОРО да обезоръжи Иванчо Карасулийски, който е преминал към Върховния комитет и агитира за повдигане на въстание. Стига се до престрелки между двете чети, но благодарение на местното население войводите се помиряват в с. Ливада, а на 28 юни 1902 г. заедно водят сражение срещу турски аскер. За кратко време Апостол вой-



Войводите Ицко Димитров и Апостол Петков

вода изплита здрава революционна мрежа в Ениджевардарско и Гевгелийско и става организационен войвода, истински защитник на българщината в региона. Войводата налага сериозна дисциплина в района си, като често наказват със смърт онези, които са се провинили. Населението се обръща към него като съдник, често пъти той се намесва в бита му и дори забранява скъпите сватби и чеизи, но организира такива по своя преценка и събира данък от бубарството.

- Какво е участието на Апостол войвода в Илинденското въстание?

- Въпреки слабото въоръжение на четниците в Ениджевардарско околията под командването на Апостол войвода участва активно в Илинденското въстание през 1903 г. Апостол войвода разпределя задачите на районните ръководители. Кукушката чета на Кръстю Асенов и четите на Апостол войвода и Иван Карасулията се обединяват и пред 250 четници става освещаването на знамето. На 30 юли Апостол настъпва към Крива, убива няколко гъркомани, заподозрени в шпионаж, и запалва къщите им. Налага се да раздели голямата си чета на няколко отряда. На 9 септември отрядът от 63 четници, на който той е войвода, влиза в сражение в полето със 110 войници край с. Рамна, в което загиват един четник и един аскер. На 14 септември Апостол с шестима души води сражение при Гола чука над Крива с 80 души аскер, в което загиват двама четници и четирима войници. На 13 октомври четите на Апостол, Иванчо Карасулията и Трайко Гьотов в голямо сражение разбиват изпратените срещу тях пехота и кавалерия.

- Какво става с легендарния войвода след въстанието?

- След погрома на Илинденското въстание Апостол Петков отива в България, но още през февруари 1904 г. се връща в Македония и подема наново революционната борба, като освен срещу турската власт се сражава и срещу новопоявилите се гръцки въоръжени отряди, които садистично убиват и тероризират българското население под благосклонния поглед на турските власти. На тези зверства подробно ще се спра в друг разговор. По това време добре организираната чета на Апостол наброява около 150 души. На 1 март 1905 г. четите на Апостол Петков и Сава Михайлов са обкръжени при с. Смол от турска войска и башибозук. След 5-часово кръвопролитно сражение загиват 40 четници, а войводата Сава Михайлов се самоубива. Спасяват се само раненият в петата Апостол войвода и

неговият четник Илия Личев. През лятото на 1906 г. Апостол войвода се сражава с четата на андартския капитан Костас Акритас и заедно с воденската чета на Лука Иванов опожарява гръцкото село Ниси, база на андартите. В едно от тези сражения гръцкият капитан Аграс е заловен и обесен край с. Владово. След неуспехите си в ликвидирането на Апостол Петков гръцкият консул в Солун Ламброс Коромилас се опитва да го привлече на гръцка страна. Защото голямата роля на Апостол войвода е в съпротивата срещу гръцкия натиск и се признава дори и от неговите гръцки противници.

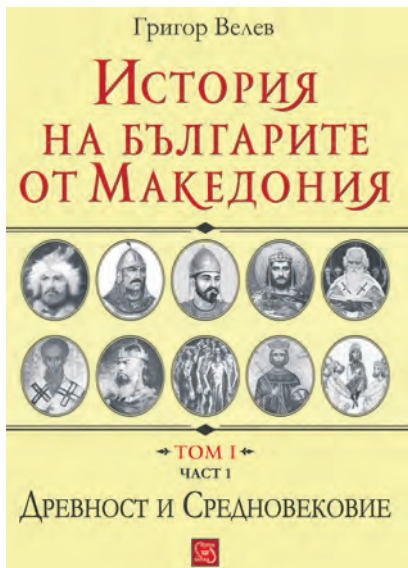
- Как умира войводата?

- На 2 август 1911 г. Апостол войвода заедно с войводите Георги Мучитанов - Касалчето и Васил Пуфката са отровени в българското село Крушари, днес в Гърция. Това сторва техният домакин, бивш четник и секретар на четата Тодор Чифтеов, който ги приютява в дома си. След това телата на тримата са пренесени между лозята и старите гробища, за да се инсценира, че са убити в сражение с турския аскер.

- Постол войвода и днес не е забравен, той е герой във филма „Мера според мера“...

- И не само това, Йордан Йовков описва Апостол Петков в „Те победиха“ така: „... тоя легендарен войвода, всичкото възхищение и любов към когото е тъй силно изразено в това име, Ениджевардарското слънце, което му е дал народът...“. За Апостол войвода има множество народни песни. А романът „Гласовете ви чувам“ на Димитър Талев започва с най-известната песен за Апостол войвода.

Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.



Какви са правата на ползвател на част от имот с повече от един собственик

Съсобственик, който притежава повече от половината от общ имот, може да поиска от съда разпределение на ползването му. Такова разпределение имаме, когато между съсобствениците съществува неразбирателство кой коя част от имота да използва.

Съгласно Закона за собствеността (ЗС) съсобствен имот се използва и управлява съгласно решението на съсобствениците, притежаващи повече от половината от имота. Ако обаче има неразбирателство или не може да се образува мнозинство от собствениците, притежаващи повече от 50% от имота, или ако до решение не може да се стигне, районният съд по искане на който и да е от съсобствениците решава въпроса, взема необходимите мерки и ако е нужно, назначава управител на имота.

В съдебната практика се приема, че макар и да не притежава сила на присъдено нещо, такова решение на съда има изпълнителна сила и е основание за пристъпване към принудително изпълнение спрямо съсобствениците, които не съобразяват поведението си с него.

Възможно е върху притежавания от някой от съсобствениците дял да е учредено ограничено вещно право на ползване.

В този случай ползването на имота се предоставя на ползвателя, като за собственика остава т. нар. гола собственост, включваща: правото му да се разпоредва юридически със собствеността, възможността да защитава правото си и самите идеални части от посегателства, включително от страна на ползвателя, както и правното очакване за възстановяване на собствеността в пълен обем след прекратяване на винаги срочното право на ползване (например при изтичане на конкретно определени от страните при учредяването му срок, при отказ

от право на ползване, при смъртта на ползвателя и пр.).

При наличието на учредено право на ползване върху идеална част от собствеността се поставя въпрос:

кой има право и следва да участва в съдебното производство за разпределението на ползването: 1) собственикът, чиито правомощия са ограничени до т. нар. гола собственост, или 2) ползвателят, чието право да ползва вещта изключва това на собственика?

1. От една страна, собственикът е този, който е изрично легитимиран от закона да прави искането за разпределението на ползването между съсобствениците: възможността за сезиране на районния съд е предоставена в полза на „който и да е от съсобствениците“. Той има интерес от участие при разпределението на ползването:

- с оглед срочния характер на правото на ползване: тъй като след прекратяване на правото на ползване при непроменени обстоятелства извършеното от съда разпределение ще се запазва и по отношение на собственика, както и

- с оглед защитата на обема на притежавания от него дял в съсобствеността: тъй като участието в съдебното производство е форма на защита на правото на идеална част на съсобственика, която не следва да му бъде отнемана.

От друга страна обаче, тъй като производството се отнася до управлението и ползването на общ имот, то засяга в значителна степен и интересите на ползвателя. Съдебното решение определя конкретния начин на упражняване на правото на ползване върху съответната идеална част. В този смисъл ползвателят също е заинтересован да участва в производството и да защити своите интереси в него.

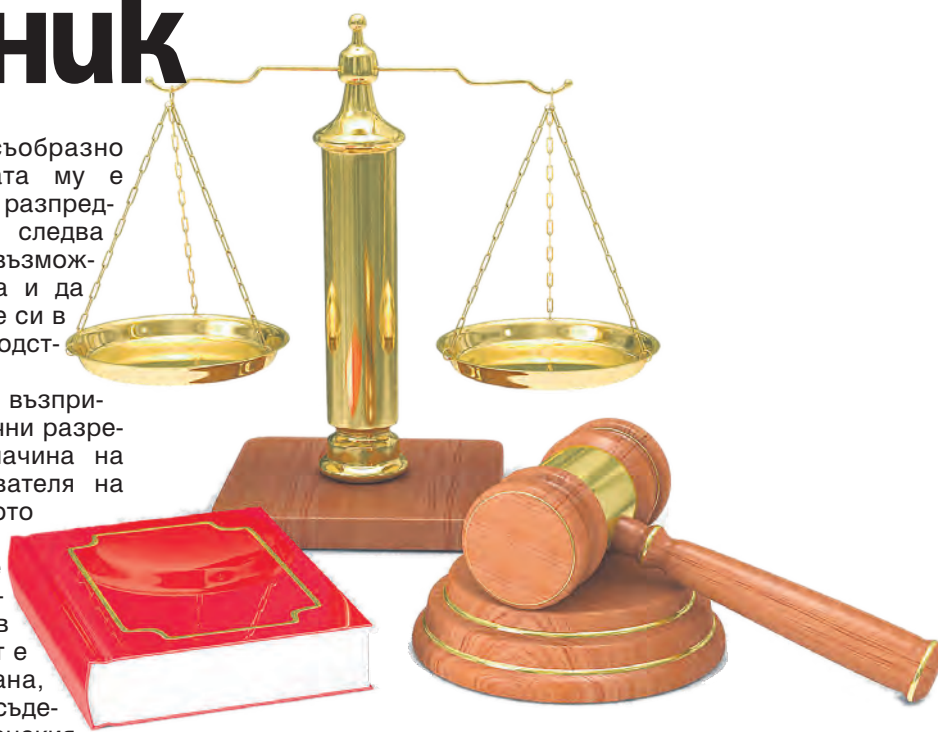
Разпределението на ползването и въпросите, свързани с управлението на общия имот, засягат пряко ползвателя на идеалната част от съсобствен имот, като неговото право да

ползва вещта съобразно обема на правата му е пряко свързано с разпределението, той не следва да бъде лишен от възможността да участва и да защити интересите си в съдебното производство.

2. Възможно е възприемането на различни разрешения относно начина на участие на ползвателя на имота в съдебното производство: единият вариант е това да бъде подпомагача страна в процеса, а другият е като главна страна, имаща право на съдебен иск. В гражданския процес има възможност и за т. нар. необходим другар, който подпомага съответната страна в процеса.

Възможна ли е аналогия с етажната собственост?

За разлика от управлението на съсобствен имот с участието на ползвател на идеална част, правната уредба на участието на ползвателя на самостоятелен обект в управлението на етажната собственост е подробно уредена в Закона за управление на етажната собственост (ЗУЕС). В него са посочени конкретно решенията на общото събрание на етажните собственици, при гласуването на които не участват ползвателите на самостоятелни обекти в сградата. При вземането на всички останали решения ползвателят взема участие. В етажната собственост е предвидена възможността за договаряне на условията и обема, в който ползвателят на идеална част може да участва в управлението на съсобствения имот, както и изискване (ред) за уведомяване на останалите съсобственици за наличието на подобна уговорка. За разлика от това, при управлението на съсобствен имот няма изрична регламентация по този въпрос. Постигането на подобна уговорка между съсобственика и ползвателя на идеалната част би следвало да има само облигационноправно действие (договор) между страните, но няма обвързваща сила относно останалите съсобственици.



Законодателят е разрешил и евентуалната конкуренция, която може да възникне

между правото на глас на собственика и правото на глас на ползвателя при гласуването по един и същ въпрос в общото събрание на етажните собственици. Съгласно чл. 5, ал. 3 ЗУЕС, когато между собственика и ползвателя не е уговорено друго и има разногласие между тях, в гласуването участва собственикът. Доколко това правило може да се прилага по аналогия в случаите на разногласие между съсобственика и ползвателя на идеална част относно управлението на общ имот?

При липсата на изрично правило в този смисъл при съсобствеността

следва да бъде възприето разрешението, според което вещното право на ползване включва в себе си по необходимост и правомощието да се участва във формирането на мнозинството при управлението на имота. Това правомощие следва да се упражнява от ползвателя дотолкова, доколкото не се засяга съществено вещта. Именно това е презумпцията ползвателят да бъде легитимиран да прави искане по Закона за собствеността за разпределението на ползването, а съсобственикът да разполага с тази възмож-

ност само ако е налице опасност от увреждане на имота и правата му. Това разрешение не ощетява съсобственика на обременената с право на ползване идеална част, тъй като той запазва възможността да се защитава по исков ред, включително срещу останалите съсобственици.

Предимството на собственика при управлението в етажната собственост е по-скоро изключение,

свързано с възприетия от ЗУЕС принцип за участие в управлението на етажната собственост на собствениците на самостоятелните обекти като по правило по-трайно и дългосрочно заинтересовани лица. При етажната собственост акцентът е върху съобразяването на решенията на общото събрание и изпълнението на задълженията, свързани с поддържането на общите части на сградата.

Този акцент отсъства при съсобствеността, където всеки съсобственик ползва общия имот в цялост. Поради това при управлението на съсобствеността не следва да се прилага разрешението, дадено в ЗУЕС, а трябва да се даде предимство на ползвателя или възможност той също да участва при вземането на решенията относно разпределението на ползването.



Столицата трябва да се превърне в град, обичащ жителите си

Какъв е шансът София да се развива и напредва като „зелен“ град?

- Развитието на София като зелен и привлекателен град е основен приоритет в концепцията ми за нейното бъдеще. Работим по развитието на парковете, които са заложили в общия устройствен план (ОУП). Предстои възлагането и изработване на цялостен устройствен план на Източен парк. Основната задача е защитата на парковете и зелените пространства, тъй като през 90-те години протече един доста сериозен процес на възстановяване на собственост. Ще предвидим механизми за защита на парковата зона, като стартира процедура за отчуждаване на частните имоти.

Сър Ричард Роджерс в предговора му към книгата на проф. Ян Геел „Градове за хората“ казва: „Всеки трябва да има възможност да види дърво през своя прозорец, да поседне на пейка в близост до детска площадка и да достигне до парк за десет минути“. Това са прости и силни думи и ние като архи-

• **Със Здравко Здравков, главен архитект на София, разговаря Галина Спасова**



текти трябва да си даваме ясна сметка, че оформяйки средата, впоследствие тя започва да формира хората. Добре проектираните квартали вдъхновяват хората, живеещи в тях, и обратно.

Важно е промяната на София да се случва плавно и постепенно и да е една дългосрочна стратегия за развитие и да влезе в концепцията за нова визия на града до 2050 г. Първото предизвикателство е да бъде освободен историческият център на София, а крайният резултат - една зелена столица с исторически ценности, без автомобили, град, обичащ жителите си, столица с усмихнати и щастливи хора, които не общуват през прозорците на

автомобилите си, а имащи достатъчно места, където да се срещат, да се разхождат и да общуват пълноценно.

- Дълго време се говори за ново оформление на центъра, кога ще започне преустройството?

- По отношение на ремонта на зона 2 - ул. „Граф Игнатиев“, „Шишман“, „6-и септември“ и „Солунска“, е спечелен конкурс от „Пантелеев и архитекти“, който предвижда изцяло нов облик на тази зона. Сериозен проблем за зона 2 и зона 4, около храм-паметника „Св. Александър Невски“ е, че освен подмяна на настилките се изисква и подмяна на цялата подземна инфраструктура. Отдолу има водопроводи от 1911 година и канализация от 1901 година. Така че общината ще инвестира огромен финансов ресурс, за да се подмени подземната инфраструктура.

Целта е с малки, но последователни стъпки да превърнем София в град, в който хората се придвижват пеша не само от вкъщи до спирката на масовия градски

транспорт. Град, в който пешеходните разходки, карането на велосипед и придвижването с обществен транспорт са основните способности за придвижване в центъра. Целта е площите и пешеходните зони в централната част на София един ден да бъдат свързани така, че хората спокойно да могат да се придвижват и разхождат пеша.

- Какви са планове за района около Женския пазар, в който има много стари и запустели сгради?

- Зоната около Женския пазар и тези, разположени северно от бул. „Сливница“, се водят като едни от най-запустелите територии в София. В същото време това са зони с огромен градоустройствен потенциал. Те се намират на минути пеша от историческия център на София, намират се в непосредствена близост до метростанции и като цяло чисто комуникационно са много добре обвързани. Преди месец проведохме градоустройствена конференция, която се състоя в една от

тези зони, и колеги архитекти от Ротердам ми казаха: „Г-н главен архитект, ако ние бихме инвестирали в София, бихме си купили имоти точно на това място“. Тоест потенциалът на тези зони е огромен - просто трябва да имаме очи да ги погледнем и да ги доразвием.

- Предвижда ли се столицата да има поне една добре направена и функционираща минерална баня?

- Подготвяме актуализация на стратегията за минералните води. Към нея е заложено и изграждането на различни типове центрове за използване ресурса от минерални води. Някои от тях са заложени за извънградски балнеоложки центрове. Предвидено е и изграждането на градски центрове за целогодишно ползване на минералните води с цел рекреация и спорт. В един такъв център за гражданите и гостите на София предвиждаме да се превърне именно минералната баня „Овча купел“, която е и паметник на архитектурата.

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



Нова модерна Клиника по нефрология отваря врати във Военномедицинска академия в София. Официалното откриване е на 1 ноември 2016 г., но екипът на терапевтичното звено вече работи интензивно от два месеца и приема пациенти. Ръководител на новата структура е един от водещите специалисти в областта на бъбречните заболявания - проф. Райна Робева. Пред вестник „Животът днес“ тя разказва за диагностичните и лечебните възможности, на които могат да разчитат пациентите.

В нова клиника на ВМА лекуват и най-тежките бъбречни болести

В новата Клиника по нефрология на ВМА лекуваме целия спектър от бъбречни заболявания. Особено внимание отделяме на пациентите с гломерулни заболявания (гломерулонефрити) и диабетно бъбречно увреждане. Специалистите при нас имат богат дългогодишен опит в лечението на тази тежка и сложна патология. Специфичното при нея е, че диагнозата се поставя с бъбречна биопсия, а това изисква много висока квалификация на специалистите. Двама от колегите, които работят в клиниката, могат да извършват това изследване. В лечението на имунните гломерулонефрити се прилагат медикаменти, които са с висока ефективност, но и дават много странични ефекти. Затова терапията трябва да бъде назначена и проследена от хора, които имат солиден опит с тези заболявания.

Клиниката има трето ниво на компетентност, което е най-високото. Основание за това са броят и квалификацията на специалистите ни. При нас работят общо седем лекари, всичките със специалност Нефрология. Четирима от колегите имат и специалност Вътрешни болести, а двама от тях са и с воен-

номедицинска специалност.

Разполагаме с необходимата апаратура за диагностика и терапия на тежките бъбречни заболявания. Ехографският апарат е от най-ново поколение, имаме и напълно оборудвана зала за пункционна бъбречна биопсия. Всички специалисти без изключение имат съответните сертификати и умения за осъществяване на бъбречна ехография.

Важен аспект от нашата работа е взаимодействието с колегите от Клиниката по урология, с които сме в една обща катедра. Това е изключително удобно, защото можем да бъдем полезни на болните с всички видове дейности, засягащи бъбрека. Много сме щастливи, че във ВМА работи и най-добрият български специалист по бъбречна патология проф. Минкова. Тя е човекът, който разчита бъбречните биопсии и така спомага за поставяне на точната диагноза. За нас е изключително полезно, че можем пряко да си сътрудничим с нея.

Голяма част от бъбречните заболявания изискват мултидисциплинарен подход, тоест участието на повече лекари от различни специалности. В повечето случаи състоя-

нието на пациентите е свързано и с друг здравословен проблем - диабет, хипертония, кардиологични увреждания. Във ВМА работят както интернисти, така и колеги от хирургични специалности, което дава възможност за пълна диагностика и лечение на болните. Когато пациент с диабет постъпи при нас, може да се направи при необходимост консултация и с други лекари - ендокринолози, невролози и специалисти по съдови болести. На практика обхващаме, консултираме и лекуваме комплексно патологията на диабетите заедно с всички усложнения.

Искам да отбележа, че ръководството на ВМА е направило всичко възможно да осигури отлични битови условия за болните. Клиниката има 30 легла, разположени по три в стая. Всяка стая е със собствен санитарен възел, климатик и има безплатна телевизия. В болницата е изградена много добра инфраструктура, което позволява на пациентите да си осигурят неща от първа необходимост. Малко лечебни заведения разполагат и с толкова хубав парк, където човек може да откъхне.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 08.11.2016
Продукти на
ECOPHARM



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

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-20%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“



-15%

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“



-18%

Препоръчителна нова цена **3,50 лв.**

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

10 аптеки
в гр. София
Тел.: 02/971 0220

**Subra
аптеки**

24 аптеки
в гр. София
Тел.: 02/854 9701

Витания

5 аптеки
в гр. София
Тел.: 0882 369 446

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



-25%

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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



-18%

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **4,45 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“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-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 „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-20%

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

РЕСВИРОЛ

-50%



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-20%

~~12,96 лв.~~

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

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

~~4,12 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

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 „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-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 „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-25%

~~32,72 лв.~~

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

АЛФАЛИПОМАКС



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“, аптеки „Витания“

-20%

~~23,96 лв.~~

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



Столичани дишат по-чист въздух

„Средногодишните концентрации на азотен диоксид на територията на Столична община бележат устойчиво понижение и сведохме до минимум фините прахови частици. Във всички проекти на Столичната община залагаме като основни приоритети политиките за развитие на София като зелен град.“ Това каза кметът на София Йорданка Фандъкова на форума „Науката среща регионите“, посветен на връзката между науката и екологичното управление на градовете. В конференцията участваха Чарлина Вичева, зам. генерален директор на дирекцията „Съвместен изследователски център“ към Европейската комисия, и министърът на околната среда и водите Ивелина Василева.

Кметът на София Йорданка Фандъкова припомни поетия ангажимент през миналата година на два големи форума в Париж, където кметовете на големите градове се обединиха с цел намаляване с 20% на вредните емисии до 2020 г.

Фандъкова посочи проектите на общината в различните области, с които се постигат устойчиви резултати за намаляване на вредните емисии във въздуха.

Това е разширението на метрото, с което се намаляват със 75 хил. тона вредни емисии, обновяването на градския транспорт, през ноем-



ври пилотно ще бъде пуснат и нов електробус, изпълнението на мерки за енергийна ефективност и др.

Петнайсет тона екопелети са произведени за по-малко от месец, откакто работи инсталацията в Хан Богров. Те се използват по пилотен проект за отопление на общински училища и детски градини, събщи също Фандъкова. По думите ѝ една от най-важните причини за замърсяването на въздуха е отоплението на твърдо битово гориво. В това отношение общината от няколко години работи за подмяна на горивните инсталации в общинските сгради - предимно училища и детски градини.

Министър Ивелина Василева приветства усилията на столицата за превръщането ѝ в зелен, красив

и привлекателен град. „Подкрепям идеята на Столичната община да кандидатства за „Зелена столица“ на Европа - каза министърът. - Както аз лично, така и МОСВ няма да пестим усилия, за да промотираме и подкрепяме лансирането на тази идея. Убедена съм, че направеното от Столичната община за много кратък период от време дава своите видими резултати.“ Тя доба-

ви, че на национално ниво законодателството в сферата на околната среда е синхронизирано с европейското, а на местно ниво са налични съответните нормативни документи, които привеждат в действие националните и европейските политики. Министър Василева посочи също, че концепциите за зелен град поставят във фокуса грижата за хората и са политики, които целят създаване на благоприятна среда за гражданите, развитие на икономически дейности, съхраняване на ресурсите, както и развитие на високите технологии и иновациите.

Дебат за безопасността на децата в интернет

Фондация „Интелдей“ проведе заключителна кръгла маса по проект „Кой е срещу мен в мрежата“. Той се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община, Програма „Европа 2016“, в партньорство с район „Слатина“.

Заместник-министърът на образованието и науката Диян Стаматов каза, че се обсъжда необходимостта от включване на уроци за електронна поща в учебниците по информационни технологии за следващата учебна година.

В кръглата маса участваха и Михаил Владов - общински съветник, Явор Колев - началник-сектор „Компютърни престъпления“ в ГДБОП, Лазар Додев - директор на дирекция „Квалификация и кариерно развитие“ към Министерството на образованието и науката, Цветелина Иванова - преподавател по психология в Академията на МВР, както и представители на двете партньорски училища - 31 СУЧЕМ „Иван Вазов“ и 23 СОУ „Фредерик Жолио-Кюри“.

Анкета, проведена в рамките на проекта сред 266 ученици от двете големи столични училища, показва, че деца на възраст между 10 и 13 години, които не трябва да имат профил в социалните мрежи, де факто разполагат с компютър, таблет или личен мобилен телефон и 60% от тях имат профили в социалните мрежи.



Общината с един от най-добрите сайтове

Интернет сайтът на Столична община за втора поредна година бе отличен с второ място след изследване на електронните страници на 27-те най-големи български града, проведено от Института за икономическа политика. То е част от проект „Твоята община те очаква онл@йн“, който се провежда с помощта на Института за електронно управление към Училището по публична администрация Рътгърс, Щатски университет на Ню Джърси и с подкрепата на посолството на САЩ в София.

Общинските интернет страници в България са оценявани в пет категории:

- Сигурност и защита на личната информация;

- Приложимост;
- Съдържание;
- Предлагани услуги;
- Гражданско участие и социална ангажираност.

Отличието за Столична община бе връчено на зам.-кмета на София Дончо Барбалов. Той сподели, че в момента се работи по обновяването на електронната платформа и страница на Столична община. Затова резултатите от изследването и препоръките към сегашния вариант на сайта ще бъдат взети предвид, допълни заместник-кметът.

На първо място в класацията на 27-те общински сайта е страницата на Бургас, а на трето място е тази на Община Добрич.

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





Пловдивчани се движат между безброй красиви кътчета и сакрални места, с които е богат градът, без да ги забелязват, защото те са част от всекидневието и живота им. И са много - може би 100, може би повече.

Проектът, за който информира сайтът podtepeto.com, ще покаже 100 различни обекта от Пловдив, преминали през погледа и вдъхновението на 100 артисти. Авторите ще представят в галерийното пространство на „Резонанс“ своята гледна точка към любимите си, грабнали сърцето и въображението им, места от очарователния град на Марица. На картата на Пловдив ще се появят 100 емоционални точки, които представят 100 дестинации. Така че „Резонанс“ ще се превърне в транзитно поле за представяне, за обживяване на обекти от Пловдив, за прехвърляне на обсебващата пловдивска атмосфера в галерийната среда. Всеки артист има пълната свобода да борава с различни изразни средства съобразно своите предпочитания, виждания и техники.

Проектът „Пловдив – 100 гледни точки“ е замислен извънредно амбициозно - и като мащаб, и като брой на участниците, и като продължител-

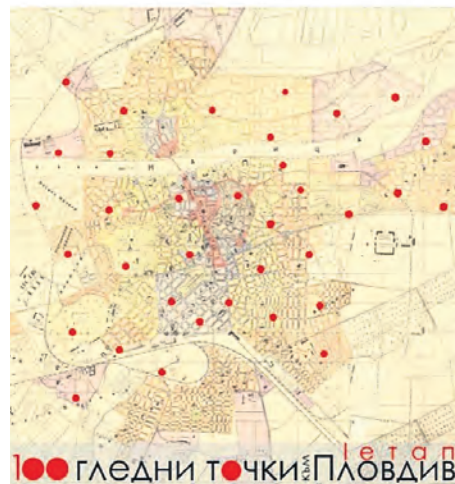
100 артисти от цял свят със свой поглед към града

ност. В неговите рамки публиката ще се срещне с изкуството както на утвърдени, така и на млади, обещаващи таланти от България, Австралия, Нова Зеландия, Сингапур, Индия, Египет, Украйна, Молдова, Русия, Полша, Германия, Франция, Унгария, Швейцария, Латвия, Испания, САЩ, Мексико, Холандия, Норвегия, Италия, Турция, Румъния, Македония, Сърбия, Корея, Израел, Китай, Белгия, Етиопия, Беларус, Северна Осетия, Кипър и др. Стоте гледни точки на тези артисти към един от най-древните градове ще бъдат и уникален път за популяризиране на културата, изкуството, бита на Пловдив днес. Важна идея на проекта е, че изложбата ще бъде пътуваща – фокусът са страни от Европейския съюз, но ще бъде представена и в далечни континенти - галерия „Резонанс“ има опит в такава организация. Спомняме си реализирани значими мащабни проекти във формат „100“, които са знакови за „Резонанс“.

Не по-малко важна посока за постигане на популярност и престиж за града е възможността на този проект (и съответно изложби) да представи снимков и видеоматериал, както и

печатно издание за събитието, които да останат във времето като памет за Пловдив. В рамките на 3 години – през 2016, 2017, 2018 г. - ще бъдат представени последователно в галерийна среда общо 100 артисти, които са работили по проекта. Изложбата включва снимка на обект от Пловдив, който е вдъхновил артиста. Към нея се добавя и интерпретацията на мястото от самия художник, който може да използва различни изразни средства. Всички произведения, които се представят в галерия „Резонанс“, ще бъдат заснети. Принтовете на всяка творба са във формат 19/19 и ще се вградят в квадратно паспарту. Така по време на апогея през 2019 г. в галерия „Резонанс“ в Пловдив ще може да се види изложба от 100-те творби-реплики на 100-те автори. Тези произведения ще заживеят втори живот чрез вграждането на документа от оригиналните творби в ново произведение. 100-те творби-реплики ще пътуват до Матера (Италия) – другата европейска столица на културата през 2019 г. Организаторите са си поставили задачата да търсят разнообразни и атрактивни подходи и пътища за мак-

галерия РЕЗОНАНС
ул. Парчевич 14, Пловдив. www.resonancegallery.com



откриване: 31.10.2016, 18:00 • 31.10 - 30.11. 2016

симално широко представяне на произведенията от проекта на европейска и международна сцена.

В първия етап на „Пловдив – 100 гледни точки“ вече са се включили 44 артисти от България, Германия, Украйна, Русия, Швейцария, България, Сърбия, Беларус, Мексико, Белгия, Франция и др.

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



Д-р Цветка Лахтаријева е завършила Медицинския университет в Пловдив през 1991 г. Първата ѝ месторабота е в болницата в Сопот, а повече от 20 години е част от екипа на Отделението по гастроентерология на МБАЛ „Пловдив“. Има специалности „Вътрешни болести“ и „Гастроентерология“ и магистратура по здравен мениджмънт, сертификати за всички нива на ендоскопските и ехографските изследвания.

Д-р Лахтаријева разказва, че в отделението постъпват основно пациенти с чернодробна цироза, на второ място са полипите на дебелото черво. Причината за чернодробната цироза са хроничните хепатити В и С, в момента се говори много за тях във връзка с откритото ново ефективно лечение на хепатит С. Другата много

Алкохолната зависимост унищожава черния дроб

разпространена причина за развитие на цироза е алкохолната злоупотреба, за нея говорим при всекидневна консумация на алкохол над 50 милилитра за мъжете и над 25 милилитра за жените. Пациентите в гастроентерологичното отделение са предимно с декомпенсация на чернодробното заболяване, което предполага, от една страна, много трудоемко обгрижване, и от друга – изисква по-широк обем медикаментозна терапия.

Всекидневната практика в отделението констатира извънредно негативната тенденция чернодробната цироза, причинена от алкохолна болест, да се диагностицира все по-често при млади хора. „За лечение при нас постъпват пациенти на 30-35 години с вече изявено декомпенсирано чернодробно заболяване в резултат единствено на злоупотреба с алкохол, без доказано вирусно заболяване – хепатит В или С. Естествено и с различните други усложнения, до които алкохолната болест води“ – казва д-р Лахтаријева, като уточнява и класическата картина на чернодробната цироза независимо от първопричината за развитието на това страдание: подуване на корема, тремор, объркване, отоци по долните крайници, човек постепенно губи работоспособността си, става мудар, трудно съобразяващ, започва да говори несвързано... Всъщност в последните стадии всички тези при-

знаци са налице вече и без алкохолна доза.

В началото чернодробната цироза може да няма клинична изява, тогава само биохимичните изследвания, показващи повишени чернодробни ензими, нарушения в синтеза на белтъците, редукция на кръвосъсирващите фактори дават сигнал за развитие на заболяването. Установяването на тези отклонения може да стане съвсем случайно при профилактичен преглед. Положителната тенденция, която медиците установяват, е, че хората са по-загрижени за здравето си и все по-често (особено сред социалните групи с по-високо образование и стандарт на живот) сами си правят профилактични изследвания.

При установяване на проблема на първо място в терапията е категоричното спиране на алкохола. Започва се и лечение с хепатопротектори, засилено белтъчно хранене и се прилагат медикаменти, които водят до заместване на загубите от обстоятелството, че черният дроб не функционира. А тъй като той участва във всички обменни процеси, резултатът е нарушена обмяна на белтъците, на липидите, на кръвосъсирващите фактори и т.н. Зачеркват ли алкохола диагностицираните с цироза? На този въпрос д-р Лахтаријева отговаря така: „Дори когато се диагностицира тежкото чернодробно заболяване, някои пациенти не успяват да се преборят

със зависимостта от алкохола. Други се стряскат от състоянието си и спират веднага пиенето. Трябва да се знае, че алкохолната болест е много сериозна зависимост, пристрастеност и справянето с нея се оказва невъзможно за някои хора“. А шансовете за излекуване преди стадия на трайни изменения на чернодробния паренхим (ако става въпрос само за активен хепатит) са значителни – тогава заедно със спирането на алкохолния прием нещата претърпяват обратно развитие. Но ако редовното пиене продължи и се стигне до трайни промени в чернодробния паренхим, тогава не може да се разчита на трайно излекуване. А в последните фази на чернодробната цироза трансплантацията става неизбежен и последен шанс.

Д-р Лахтаријева акцентира върху факта, че хората понасят алкохола много индивидуално. При някои чернодробните клетки го обработват трудно и те започват да страдат. При други индивиди процесите се развиват по-бавно – въпрос на обмяна в чернодробните клетки, на активност на ензимите, водеща до обработката на алкохола. Според нея основното е човек да има отговорност за своето собствено здраве, да го следи и поддържа. По отношение на алкохолната болест превенцията трябва да започне от детството и юношеството и тук е мястото на семейството, училището, на личния пример на възрастните.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 08.11.2016
Продукти на
ECOPHARM



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

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „36,6“, аптеки „Запад“, аптеки „Субра“

-20%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „36,6“, аптеки „Запад“, аптеки „Субра“



-15%

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „36,6“, аптеки „Запад“, аптеки „Субра“



-18%

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



Тел.: 032/626 017;
032/682 002



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

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

Тел.: 0887 858 558



4 аптеки в Пловдив

Тел.: 02/854 9701

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



-25%

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

Промоцията е валидна в аптеки „36,6“, аптеки „Запад“, аптеки „Субра“

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

-18%

Промоцията е валидна в аптеки „36,6“, аптеки „Запад“, аптеки „Субра“

Препоръчителна нова цена **4,45** 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 „36.6“, аптеки „Занаг“, аптеки „Субра“

-25%

~~5,90 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сируп при кашлица



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

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

-20%

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

РЕСВИРОЛ

-50%



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

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

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

ОГЕСТАН

Витамини за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин E 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,95 лв.~~

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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

-20%

~~12,90 лв.~~

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

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

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

~~4,12 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



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

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

-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 „36.6“, аптеки „Занаг“, аптеки „Субра“

-25%

~~32,72 лв.~~

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

АЛФАЛИПОМАКС



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

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

-20%

~~23,90 лв.~~

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



Откриха обновения булевард „Васил Априлов“

„Такава голяма пътна реконструкция в Пловдив отдавна не се е случвала.“ Това заяви кметът на Пловдив инж. Иван Тотев при официалното откриване на обновения бул. „Васил Априлов“, а кметът на район „Централен“ Георги Стаменов, с когото заедно прерязаха лентата, допълни, че преобразяването на булеварда е сбъдната мечта.

На мястото на градената през 1965-1966 г. паважна настилка е построен модерен асфалтов път. Нови са водопроводът и канализацията, топлопроводът, тротоарите и велоалеята, уличното осветление и светофарите с LED лампи, изградени са преградни пана. Монтирани са нови пътни знаци, а спазвайки технологичните изисквания, след около две седмици предстои полагането на хоризонталната маркировка.

„Васил Априлов“ е много важна пътна артерия, която трябва да осигури връзката между Централна гара и автомагистрала „Тракия“. По негов модел предстои да направим и други важни пловдивски булеварди. Това са големи и трудни проекти, които

се изпълняват в градски условия във време, в което градът не спира да живее. Това създава неудобство на жителите, но новата инфраструктура, която се получава като резултат, прави живота по-добър“, посочи инж. Иван Тотев.

Очаква се разтоварването на трафика да продължи с предвиденото за декември отваряне на ул. „Захари Стоянов“ и ул. „Гладстон“, което ще осигури още една връзка на „Васил Априлов“ с бул. „Руски“. По същото време се планира да приключи и изграждането на продължението на ул. „Проф. Цветан Лазаров“.

Усилена работа предстои на „Коматевско шосе“, както и старт за пълно обновяване на ул. „Остромила“.



Голямата базилика продължава да изненадва археолозите

Красив медальон с паун и кантароси е акцентът в поредната уникална мозайка, разкрита при археологическите проучвания на Голямата базилика тези дни.

„Мозайката, както и западният фасаден зид на базиликата, са много добре запазени. Резултатите от проучванията надминаха очакванията ни. Все още има какво да разкриваме и този обект ще продължи да ни изненадва“, сподели ръководителят на археологическите разкопки Жени Танкова. Тя разказа, че са попаднали и на фрагмент от стенопис с надпис. От началото на проучванията са разкрити близо 300 кв. м мозайки. До края на годината ще бъдат документирани всички находки, ще се извърши и заснемане с дрон.

Датировката на мозайката е от втората половина на IV век, разказа Жени Танкова. „Имахме данни от предишна кампания, че тук има мозайка, една много малка част от

нея тогава е била разкрита. Когато започнахме разчистването сега, най-напред попаднахме на чудесен медальон с паун, който е въвеждал богомолците през централния вход на базиликата“, сподели тя пред репортер на Plovdiv24.bg. Изненадата дошла от изключително доброто състояние на мозайката и от невероятната красота на изобразените сцени.

Паралелно с това в най-северозападния край на изкопа излезли цветни фрагменти от стенописи с надпис, които препращат към друг исторически период - Средновековието - късния X до средата на XII век.

Жени Танкова припомни, че към момента има проучени 36 гроба от средновековния некропол, 6 гробни ями. В процес на реставрация са и два кръста енкалпиони с богата връзана украса. След самата реставрация ще стане и ясно съдържат ли в себе си мощи те.



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





Мирослава КИРИЛОВА

Варненци се възползваха от възможността да разгледат експозицията с 11-те най-добри архитектурни предложения за нова сграда на библиотека в града. „Открихме изложбата във фоайето на най-старата библиотека във Варна – „Пенчо Славейков“, на 1 ноември. Датата не е случайна. Смятаме, че идеята въобще да се строи нова обществена библиотека, храм на книгата и духовността, е нов вид будителство.

Проектът ще се реализира в името на подобряване на варненци до различни четива, така че да могат да им се насладят в приятна обстановка. Надяваме се новата библиотека да стане духовно пространство, място за приятелства и разбиране се, всичко това в съчетание с хубавата книга“, обясни пред в. „Животът днес“ Емилия Милкова, директор на

Строежът на новата обществена библиотека е нов вид будителство



Регионална библиотека „Пенчо Славейков“ – Варна.

В конкурса за идеен проект за сграда на нова библиотека са се включили над 600 проекта от цял свят. Международно жури е селектирало най-добрите 11 предложения и е излячило победител. „Проектът, който спечели симпатиите на експертите и победи, е на архитектурно бюро от Холандия, като в екипа му, впоследствие разбрахме, участват

само млади хора – 28-30-годишни. Въпреки възрастта си те имат натрупан опит и награди от участието си в различни архитектурни конкурси. Проектът им се отличава с отворените, светли пространства, подходящи за четящи хора. Харесаха ни рампите, които минават през сградата, създават усещане за свобода и претворяват разходка по алеи в парка. Едновременно с това стълбищата, които прели-

ват от един лабиринт в атриум, напомнят за тайнството на книгата и четенето“, допълни Емилия Милкова. Освен че се е харесал естетически, проектът е отговарял и на другото важно условие – да влезе в определения бюджет. Сумата, която е заложена в архитектурния проект и е в размер на 600 000 лева, вече е осигурена от общината. „Архитектурното бюро от своя страна е възложило дейностите на различни екипи и проектът лека-полека напредва. Надявам се до март-април да бъде получено разрешителното за строеж и до края на 2017 година да направим първа копка на сградата на новата библиотека във Варна“, отбелязва събеседникът ни. Тя не пропусна да поздрави всички библиотекари с Деня на будителите – 1 ноември. „Пожелавам им все така сърцато да работят на нивата на духовността. Тъй като се изисква много душа, сърце и любов, за да бъдеш днес библиотекар“, сподели Емилия Милкова.

В библиотеката за пета поредна година през ноември се организират безплатни

практически компютърни курсове за възрастова група 60+. „На възрастните хора им трябва малко помощ, за да свикнат с технологиите. Такива курсове, които се провеждат в продължение на пет поредни дни, им дават шанс да се научат да търсят информация в интернет и да се възползват от възможностите за комуникация чрез най-популярните социални мрежи. Повечето от тях имат близки в чужбина и имат голямо желание да се научат“, каза директорът на библиотеката.

От декември в институцията ще започне да функционира уникална система за самостоятелно заемане и връщане на книги в детския средношколски отдел. „Целта е от ранна възраст децата да свикнат с отговорността, че книгите се взимат от библиотеката, но трябва да се пазят и да се върнат. Ще има и още една изненада за най-малките ни приятели, но засега няма да я издавам“, каза с усмивка Милкова. Тя сподели, че през последните две години расте интересът към съвременни български автори.

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



Д-р Маджиг Венката Сваруп Реди е първият индийски студент, който идва да учи медицина в България през 1977 г. по договора за културен и научен обмен между двете държави. Най-напред научава български, а след това постъпва във Варненския медицински университет. Завършва с отличен успех и е приет да специализира вътрешни болести в УМБАЛ „Св. Марина“.

След това работи като терапевт в болницата в гр. Провадия. През 2002 г. след конкурс взема втора специализация - по гастроентерология. Първоначално д-р Венката планира да се върне като лекар в Индия, където баща му е известен професор по очни болести в петия по големина индийски град с население от 8 млн. души. Но се жени за българка, раждат му се две момчета и в крайна сметка остава във Варна. Синовете му сега работят във Виена. Единият е лекар, а другият – компютърен специалист.

Пациентите търсят д-р Венката заради отличните му качества като специалист по вътрешни болести и гастроентерология, но и заради сериозните му познания по древноиндийското учение за здравословен живот, диагностика и лечение – аюрведа. Специалистът с удовлетворение споделя, че е отминало времето, когато представителите на научната медицина в Европа и САЩ са гледали на древ-

ните природни методи с недоверие. С днешна дата все повече лекари, дори в най-развитите и богати държави, използват в практиката си различни аспекти от опита на народната медицина. Гастроентерологът е доволен, че вече в България са достъпни редица аюрведични препарати. Д-р Венката обаче е категоричен, че научното медицинско образование е задължително за всеки, който извършва диаг-

Д-р Венката съчетава научната медицина и гревната аюрведа

ностика и лечение.

Индийският специалист владее задължителните в съвременната гастроентерология абдоминална ехография, горна и долна ендоскопия и ги прилага при съответните показания. Изключително е доволен от специализацията си през 2002 г. в Холандия под ръководството на световноизвестните специалисти проф. Мюлдер и проф. Титгарт. От тях е възприел да не пуска пациент, без да е огледал коремните органи с ехограф. Това изследване с новите апарати е много информативно и напълно безвредно за болните. Все повече от тях го търсят за желанието да им се предпише изцяло аюрведично лечение. Това, разбира се, невинаги е възможно, зависи от заболяването и степента, в която е открито. Опитният лекар установява, че се увеличава делът на пациентите с увреждане на черния дроб вследствие на алкохолна консумация. „Често ме питат колко е допустимо да се пие, което е малко странно за мен, защото индийците изобщо не приемат алкохол“, казва д-р Венката. Все пак посочва, че максималната допустима доза за мъжете е до 50 милилитра твърд алкохол дневно, а за жените – до 30 милилитра. Но дори при такава употреба, ако е дълго-

дишна, черният дроб се уврежда с времето. Вярно е, че органът има много големи възможности за регенерация, но това става след толкова години въздържание от алкохол, колкото години сме го товарили с напитки. Храната също има сериозно влияние върху здравето и самочувствието. Бързото хранене с полуфабрикати, консервирано и прекалено солени или сладки продукти води до редица проблеми не само на храносмилателния тракт, но и на целия организъм. Дори млади хора често се оплакват от болки и подуване в корема, спазми и нередовен ритъм на изхождане. Това според д-р Венката се дължи много често на начина на живот и хранене.

Като част от здравословните хранителни навици, които са типични за Индия, лекарят препоръчва и за българите повече консумация на подправката куркума, добавена към различни ястия и напитки, както и на джунджи-фил. И двата продукта имат силен антиоксидантен и противораков ефект.

За контакт
с г-р Маджиг Венката:
гр. Варна 9020, ж.к. „Младост“ №163
052/57-18-18; 052/57-18-20



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 08.11.2016
Продукти на
ECOPHARM



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

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



-15%

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



-18%

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич
Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки в гр. Варна
Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки в гр. Варна
Тел.: 0884 707 607

**Subra
аптеки**

2 аптеки в гр. Варна
Тел.: 02/854 9701

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



-25%

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

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

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



-18%

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

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

Препоръчителна нова цена **4,45** 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

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“, аптеки „Субра“

-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“, аптеки „Субра“

-20%

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

РЕСВИРОЛ

-50%



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

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

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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

-20%

~~12,96 лв.~~

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

ПАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини
- Високо-рицелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

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

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

~~4,12 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

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“, аптеки „Нова“, аптеки „Субра“

-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“, аптеки „Нова“, аптеки „Субра“

-25%

~~32,72 лв.~~

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

АЛФАЛИПОМАКС

- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

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

-20%

~~23,96 лв.~~

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



„С проекта за обновяване на IV микрорайон във „Владислав Варненчик“ започваме работа по обновяване на междублоковите пространства в града. Той е на стойност 8,2 млн. лв., осигурени по ОП „Региони в растеж“, още около 5 млн. лв. ще бъдат заложени в бюджета на общината за подмяна на подземните комуникации.“ Това обяви кметът Иван Портних по време на среща с домоуправители от район „Владислав Варненчик“. Тема на разговорите, в които се включиха Христо Иванов, зам.-кмет на Община Варна, и Николай Костадинов, кмет на района, бе представяне на проекта и активиране на работата по саниране на жилищните кооперации. „Правим това публично обсъждане, за да няма спекулации с проекта. Важно е да чуем мненията ви, за да бъдем максимално прецизни в разработката“, каза Иван Портних.

Проектът за обновяване на IV микрорайон предвижда основен ремонт, вкл. подмяна на подземните комуникации, на ул. „Янко Мустаков“ – от бул. „Константин и Фружин“ до ул. „Св. Елена“, изграждане на нови тротоари, ремонт на вътрешната улична мрежа, ремонт на съществуващи и

Кметът Иван Портних: С проекта във Владиславово Влизаме активно в кварталите

изграждане на нови зони за паркиране, озеленяване, изграждане на 7 детски площадки, спортни зони, създаване на зона за отдих.

„В момента се подготвят техническите спецификации на проекта, след което предстои избор на изпълнител за инженеринг и проектиране,

издаване на разрешение за строеж и същинско изпълнение“, обясни Христо Иванов.

Хората получиха информация и за другите проекти, включени в инвестиционната програма на Община Варна и финансирани по ОПРР, които касаят район „Вл. Варненчик“ – ремонти на Първо основно

училище, на СОУ „П. Яворов“, на ОДЗ 12 „Първи юни“, реновиране на читалище „П. Славеиков 1928“, изграждане на спортни площадки.

Втората тема, повдигната по време на срещата, бе санирането. Посочено бе, че до момента в община Варна одобрените за финансиране

по националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради са 69 сдружения на собствениците, 26 блока са сключили договори с изпълнители. Едва 6 кооперации от Владиславово обаче участват активно в програмата.

„Заслужава си да работим по-активно за привличане на много повече средства за саниране във Варна. Общината има задължения да се грижи за градската среда, но за домовете си трябва да положите усилия и вие. Догодина се очаква държавата да осигури още 1 млрд. лв., нека варненци се възползват от тази възможност“, каза кметът Иван Портних. Той допълни, че след реализирането на мерките за енергийна ефективност сметките за отопление ще бъдат редуцирани, изпълнението на ремонтите пък ще създава допълнителна трудова заетост за дребния и средния строителен бизнес.



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



Летището посрещна 35-милионния си пътник

Родена в Украйна американка е 35-милионният пътник на „Фрапорт Туин Стар Еърпорт Мениджмънт“ АД, която от 10 г. е концесионер на летищата във Варна и Бургас. 46-годишната Светлана Хънт кацна в морската столица по обяд с полет на Turkish Airlines от Истанбул.

Празничното посрещане включваше водна арка за боинга, с който 35-милионният пътник пристигна във Варна.

„За 10 години, откакто „Фрапорт Туин Стар Еърпорт Мениджмънт“ АД стана концесионер на летищата във Варна и Бургас, са обслужени повече от 300 000 полета“, съобщи главният изпълнителен директор на компанията Улрих Хеппе при посрещането на 35-милионния пътник на двете летища от началото на концесията. По думите му това е голямо постижение, защото в сравнение с началото преди десет години е постигнат 32 процента ръст.

Хеппе съобщи още, че през тази година лятото е рекордно за двете летища за последните десет години. На летището във Варна ръстът на пътниците е с 21 процента, а в Бургас - с 22 на сто в сравнение с миналата година. Той изрази надежда в края на годината общият ръст на двете летища да е 22 процента.

Компанията разработва специална програма за зимния сезон, чиято цел е да се увеличат полетите, съобщи още Хеппе. Той обясни, че през зимния период авиокомпаниите не желаят да летят толкова много до Варна и трябва да се сподели рискът и те да бъдат мотивирани да пътуват повече и през това време на годината.

По думите му компанията е направила специална програма, която е мотивираща за нейните клиенти с допълнителни екстри. Той допълни, че в момента програмата се дискутира с хотелиери, туроператори и кметове, и изрази надежда, че за следващия зимен период тя ще има реализация.





Храната в детските градини и училищата става все по-здравословна

Мирослава КИРИЛОВА

Плодова пита, смути с мляко и банан, печен омлет със сирене, баница с тиква, мед и орехи – това е само част от здравословното меню, което се предлага на малчуганите в детските градини и училищата в Бургас.

Общината полага много усилия, за да осигури пълноценното и разнообразно хранене на децата. Всички учебни заведения са включени в националната програма „Училищен плод“, както и в тази за осигуряването на допълнително мляко и млечни продукти, като сирене, кашкавал, кисело мляко“, обясни пред в. „Животът днес“ проф. д-р Стефка Петрова, професор по хранене и диететика в Националния център по обществено здраве и анализи, София, и научен консултант на Програмата за здравословно хранене и физическа активност на децата в община Бургас, 2016-2019 г. Тя обясни, че в менюто на малчуганите

задължително се включва два пъти седмично риба, която е източник на ценните омега-3 мастни киселини, съдържа и полезни белтъчини и минерали. „Винаги препоръчвам при възможност към сутрешната или следобедната закуска да се добавят орехи и различни ядки, богати на фибри, белтъчини и желязо. Стараем се да не предлагаме на децата много сладки неща и тестени храни. Максимално се ограничава използването на сол и мазнини. Набляга се на плодовете като десерт или пък се правят десерти на плодова основа по наши рецепти, с минимално количество мазнини – леки баници с тиква, с ябълки, компот, зърнени храни със сушени плодове, сядки и т.н. Предлагат

се и сандвичи със сирене, кашкавал, с допълнително зеленчуци. Започна да се въвежда даже киноа в някои детски кухни“, обясни проф. Петрова.

През лятото голяма част от училищните столове и кътовете за хранене в детските градини на територията на община Бургас бяха ремонтирани и обновени. „Това е добра стъпка, защото един от факторите, за да не искат децата да се хранят, е липсата на нормални условия за това. Не можем да промотираме здравословното хранене, а реално децата да няма къде да го реализират в училищната среда. Затова обновяването на материалната база и създаването на приятна обстановка са толкова важни“, уточни експертът по хранене и диететика. Предстоят обучения на персонала в детските градини и училищата, отговорен за храненето на децата, на учителите и медицинските специалисти за това какво означа здравословното хранене, как се изграждат полезни хранителни и двигателни навици у децата. „Информираността на



учителите и медицинските специалисти е надеждна основа, върху която да се градят знанията на децата в областта на храненето. Идеята е всяко детско заведение и училище да си направи собствена програма за подобряване на храненето и физическата активност, защото тези два фактора са свързани. Навсякъде ще бъде създаден съвет, който да включва както родители, така и педагози, а също не и по-големи ученици. Целта му ще бъде да решава как да се реализират различни програми и инициативи, да дава иновативни идеи и т.н.“, заяви консултантът.

Тя подчерта, че се надява родителите да бъдат активни партньори в борбата със затлъстяването при децата и в превенцията на достигане на поднормено тегло, което е потенциална опасност най-вече за момичетата над 12 години, пазещи тежки диети и искащи да изглеждат идеално.

Проф. Петрова отбеляза, че и в Бургас има случаи на крайности на родителите по

отношение на храненето. Някои от тях налагат различни забрани за консумация на храни на децата си – от вафли и шоколад до месо и млечни продукти. „В Бургас, както и в цялата страна, има много майки, които не само са вегетарианки, те са и вегани. В резултат на своето убеждение да не консумират никаква животинска храна се опитват да наложат такова хранене и на своите деца, което може да бъде опасно за тяхното развитие. Има категорични становища на международните организации по хранене и аз лично като експерт в областта съм на същото мнение: на децата в никакъв случай не трябва да се налага от ранна детска възраст веганството. Това създава сериозни рискове за хранителни дефицити. Трябва родителите да оставят децата по-нататък да направят своя личен избор и да осигурят тяхното разнообразно и пълноценно хранене“, посъветва специалистът по хранене и диететика.

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



Д-р Веселин Димитров е завършил медицина в МУ-Варна. През 2006 г. взема специалност по акушерство и гинекология и репродуктивна медицина в МУ-София. Има придобити сертификати за правоспособност по колпоскопия, оперативна гинекология и хистероскопия в Плевен; допълнителен квалификационен курс по хистероскопия – Бари, 2013 г., и Берлин, 2016 г.; гинекологична ендокринология, ултразвукова и доплерова диагностика в СБАЛАГ „Майчин дом“, София; ултразвукова диагностика на заболяванията на млечните жлези, НОЦ, София; диагностика на злокачествени заболявания на яйчниците, Дъблин. Член е на Европейската асоциация по онкогинекология - ESGO.

Ракът на маточната шийка може да се избегне с реговна профилактика

Ракът на маточната шийка е едно от най-честите онкологични заболявания, което засяга жени в сексуално активна възраст. При него няма наследствена обремененост, а се дължи на инфекция с човешки папилома вирус (HPV), която се предава главно по полов път. Статистиката сочи, че най-рискови са HPV тип 16 и 18, които са причина за 70% от случаите на предракови състояния (дисплазии) и рак. Съществуват и други фактори като радиация и тютюнопушене, които допринасят за мутацията на клетките.

Диагностициран навреме, карциномът може да бъде излекуван напълно. За целта е препоръчително веднъж в годината жените да се явяват на профилактичен преглед с цитонамазка (PAP тест). Ако изследването е направено под колпоскопски контрол, то може да се приеме като точен скринингов метод за предрак и рак на маточната шийка. Това е т. нар. прицелна цитонамазка. Изследването задължително се провежда от гинеколог.

В последно време все по-голяма популярност набира точно базираната цитология. При този диагностичен метод има възможност за по-прецизна характеристика на клетъчния материал.

Ако при пациентката е установено предраково състояние в първи стадий, провеждаме медикаментозно лечение с последваща химическа деструкция, лазерна вапоризация или диатермокоагулация. Имунпрофилактиката е препоръчителна. Във втори стадий се прави конизация с възможност за прилагане на различни методики. Методът представлява конусовидна ампутация на маточната шийка с последващо хистологично изследване. След оперативна интервенция препоръчително е жените да си правят цитонамазка и колпоскопия на всеки 3 месеца през първата година и на 6 месеца през втората и третата година.

Потвърди ли се диагнозата инвазивен карцином, се извършва тотална хистеректомия (хирургично отстраняване на матката). Това може да стане чрез методите на отворената и роботизираната хирургия. Съществува и микроинвазивна форма на рака. При нея може да се направи само конизация, ако жената планира бременност. След това пациентката се проследява и се взима решение за последващото лечение.

Дисплазиите и ранните стадии на заболяването протичат безсимптомно. На по-късен етап вече се наблюдават ненормално кървене от влага-

лицето или болка при полов контакт, както и засилени влагалищни течения. За да не се стига дотам, най-доброто средство е профилактиката.

Първичната профилактика включва поставяне на ваксина срещу най-агресивните типове на HPV. Препоръчително е тя да се направи преди началото на сексуалния живот. В България ваксината е безплатна за 12-годишните момичета. При вторичната профилактика целта е да бъдат взети мерки за ранно откриване на заболяването. Това включва годишните профилактични прегледи с цитонамазка. Жените, които често сменят сексуалните си партньори, задължително трябва да правят цитонамазка на 6 месеца. Третична профилактика се извършва, когато има доказан проблем. Тогава се налага оперативна намеса, а задачата е да се ограничи разпространението на рака и последващи усложнения.

Д-р В. Димитров практикува в Транспортен диагностично-консултативен център и в МЦ „Ел Масри“ в Бургас. Телефон за контакти: 0888 260 825.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 08.11.2016
Продукти на
ECOPHARM



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

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна
в аптеки „Афиа“,
аптеки „Субра“

-20%

~~23,83 лв.~~

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеки „Афиа“,
аптеки „Субра“



-15%

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеки „Афиа“,
аптеки „Субра“



-18%

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

afya
pharmacy

7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

Subra
антеки

3 аптеки в Бургас

Тел.: 02/854 9701

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



-25%

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

За възрастни и деца над 6 години.
A50/07.03.2013

Промоцията е валидна
в аптеки „Афиа“,
аптеки „Субра“

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

-18%

Промоцията е валидна
в аптеки „Афиа“,
аптеки „Субра“

~~5,43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,45** 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



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“, аптеку „Субра“



-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

-20%

~~9,19 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

РЕСВИРОЛ

-50%



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

~~12,96 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

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

ПРАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини

- Високоричелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

~~4,12 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



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

-20%

~~16,85 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

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 аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

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

АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“, аптеку „Субра“

-20%

~~23,96 лв.~~

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



Приморско е сред лидерите в културно-историческия туризъм на Балканите

Община Приморско получи заслужена номинация от годишните награди в категория Културно-исторически туризъм от BALKAN AWARDS FOR TOURISM INDUSTRY 2016.

Събитието ще се проведе на 1 декември 2016 г. от 20 часа в София, съобщават организаторите от ВИП Комюникейшън.

„Черноморската перла“, както наричат Приморско, е сравнително нов град, но с богато минало. В околностите му се намират древни селища - Урдовиза, Херсонесос, Ранули и Фармакида.

На територията на община Приморско се намират тракийското светилище „Бегликташ“, скалният феномен „Лъвската глава“ и музейните експозиции „Тайни от морското дъно“ - под-



водна археология, и „Българската Ясна поляна“, свързана с живота и делото на великия руски писател Л. Н. Толстой. Богатото историческо наследство, както и гостоприемството на местните жители превръщат община Приморско в желано място за отдих и развлечение.

През последните години под ръководството на кмета

д-р Димитър Германов Община Приморско успя да усвои средства от Европейския съюз и реализира редица проекти, които я превърнаха в предпочитано място на Южното Черноморие. Оригиналните подходи към плажовете създават усещане за чистота, уют и спокойствие. Напълно обновената централна градска част, алеите за раз-



ходка, детските площадки и фитнес на открито допълват приятната обстановка на курортния град.

Общинската администрация в Приморско успешно работи за налагането на града не само като дестинация за морски отдих, но и като дестинация за културен туризъм. Доказателство за това е прогресивното нарастване на посещенията

в културно-историческите обекти на територията на общината.

Годишните награди BALKAN AWARDS FOR TOURISM INDUSTRY 2016 ще отбележат значимите постижения на компаниите, които усърдно работят в най-важната сфера за българската икономика, която е значима и за съседите ни на полуострова.

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



Започна изграждането на храм „Св. Димитър“ в с. Миролубово

Кметът Димитър Николов направи първа копка на православния храм „Свети Димитър“ в бургаското село Миролубово навръх Димитровден. Архиерейският наместник отец Севастиян, отец Захари и представители на бургаското духовенство отслужиха тържествен водосвет за празника.

Първата копка на църквата съвпадна с 90-годишнината от създаването на селото. На събитието присъстваха кметският наместник на селото Димитринка Минкова, заместник-кметът Йорданка Ананиева, общински съветници, жители и гости на Миролубово.

„Надявам се, че с общи усилия ще успеем да изградим църквата до следващото лято. Желая ви здраве и нека свети Димитър ви закриля“, каза Димитър Николов. Той обяви, че Община Бургас е заложила финансиране за храма и търси контакти със собственика на съседния терен, който е закупил бившата детска градина, за да се построят там спортна площадка и парк.

Инициативата за изграждането на православната обител е на местното църковно настоятелство и Община Бургас.





Д-р Вяра Захариева: Ранният секс е рисков фактор за рак на шийката на матката

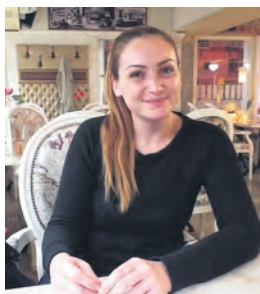
Ракът на маточната шийка се подмладява. Каква е причината?

- Главната причина е ранният старт на сексуалния живот, рисковите и многобройни сексуални контакти и вече почти 99% носителство на човешки папилома вирус. Масовото му разпространение донякъде се дължи и на погрешното схващане, че заразяването става само по полов път. Възможно е обаче това да стане при допир с кожа, при докосване, при любовна игра, при орален и анален секс и ласки. Този вирус има над 150 подтипа, но най-агресивните от тях са 4 - те доказано увреждат клетките на маточната шийка и е възможно да се стигне до злокачествено заболяване.

Останалите видове също имат клинична изява, но тя най-често е под формата на брадавици, кондилими, кокоши тръни, кожни изменения и други доброкачествени заболявания. И макар че картината изглежда плашеща, невинаги при заразяване се стига до злока-

Д-р Вяра Захариева е завършила Медицинския факултет на Тракийския университет в Стара Загора. От осем месеца е един от младите специалисти в отделението по медицинска онкология към КОЦ - Ст. Загора.

Разговаряме с нея по повод на информационната кампания „По-силни срещу рака“, която стартира през октомври. По данни от Националния раков регистър ракът на маточната шийка е второто по честота онкологично заболяване при жените между 20 и 45 г. Към 2015 г. има 1090 нови случая, като общата заболяемост се е покачила с 2,6% в сравнение с предходни години. В три от всички новорегистрирани случаи възрастовата граница е от 20 до 24 години.



чествено заболяване. За това се грижи нашата имунна система, която се справя с вирусите и бактериите, проникнали в организма. При спадане на имунитета вероятността от изява на вируса се увеличава. Рискови фактори са тютюнопушенето, диетите, хранителните лишения и нарушения, рязкото отслабване, стресът, злоупотребата с хормонални препарати. Същото важи за раждането в ранна възраст, характерно за малцинствените групи,

фамилната обремененост.

- Очаква ли се бум на заболяемостта?

- Да. Добре е, че се увеличават новооткритите случаи заради информираността на обществото. Но може да се поработи още за здравната култура на младите. Честата смяна на партньори, безразборните сексуални връзки, освободеното сексуално поведение се явяват най-сериозните рискови фактори за заразяване с човешки папилома вирус.

- Кои са надеждните предпазни средства?

- Презервативите осигуряват защита, но не на 100%. Вирусът живее и в гънките по кожата около гениталиите и само от допир може да се получи заразяване. Ваксините с много си ЗА и ПРОТИВ са вариант, но след изключително сериозно информиране и консултация с доверен специалист. Тези ваксини са насочени към защита от най-агресивните щамове на HPV - 6, 11, 16 и 18. Най-сигурната профилактична мярка си остава редовното посещение на гинеколог, най-достъпното изследване е цитонамазката. От шийката на матката се остъргва тънък слой клетки с помощта на шпатула или четчица и се гледат микроскопски от специалист цитохистолог. Важно е преди вземане на цитонамазка да не се прави секс 2-3 дни, да не се използват вагинални медикаменти или козметика, които могат да дадат заблуждаващ резултат.

- Как родителите могат да помогнат?

- Те трябва да бъдат нащрек, да разговарят свободно с децата си, да ги научат да се преглеждат редовно. Трябва да се говори повече в семейството и в училище. Проявите на заболяването могат да се появят години след заразяването, симптомите може да липсват, а може и да бъдат замаскирани с бактериални и гъбични инфекции. Това означава да бъдем още по-стриктни по отношение на профилактиката и при първи съмнения или отклонения в цитонамазката да търсим незабавно компетентен специалист, който да ни насочи в следващите стъпки.

Кампания „По-силни срещу рака“ вече стартира в Комплексен онкологичен център - Стара Загора и ще продължи до 31.01.2017 г. Желаещите да се прегледат безплатно могат да си запишат час на телефон 042/614 196 - регистратура на (ДКБ) в онкологичния център, всеки работен ден от 12:00 до 13:30 часа.

Интервюто взе Ганка ДОБРЕВА

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

Нужно е сериозно увеличение на лимитите за профилактични изследвания



Д-р Катя Янева е учила медицина в Пловдив и Стара Загора. Специалист е по обща медицина и е общопрактикуващ лекар в Стара Загора и Раднево. Пациентите я търсят не само заради медицинския ѝ опит, но и заради уменията да общува и убеждава, да вдъхва увереност, да бъде всеотдайна в работата си.

Д-р Янева смята, че най-голямото предимство на системата със семейните лекари е личният контакт с пациентите, познаването на техните проблеми в дългосрочен план и възможността за контакт по всяко време при необходимост. Особено добра практика според нея е цялото семейство да се лекува при един общопрактикуващ лекар. Така специалистът се запознава и с рисковите фактори в здравословното състоя-

ние на няколко поколения, които биха могли да имат значение за техните деца. Освен това в рамките на семейството хората се мотивират взаимно да променят вредните си навици.

Все още обаче работата на личния лекар за системна профилактика на социалнозначимите заболявания е силно затруднена, категорична е д-р Янева. Всекидневната посещаемост на кабинета ѝ е огромна. Към пациентите, които идват планирано на преглед и за редовното предписване на лекарствата, винаги се присъединяват хора с остри здравословни проблеми. Така времето, определено за профилактика, невинаги може да се спазва. А то по дефиниция е недостатъчно за общия брой на пациентите. Надеждата на специалистката е електронното здравеопазване от намерения и добри пожелания един ден да стане реалност и така да се спестява много време и на лекарите, и на пациентите. Защото тогава хората без промяна в терапията могат да получат поредната рецепта за лечение на хронични заболявания по електронен път, без да идват физически в кабинета.

Но другият основен проблем пред истинската профилактика са много ниските лимити, отпуснати от здравната

каса за тази дейност. Огромни групи от хората не подлежат на абсолютно никакви профилактични лабораторни изследвания, още по-малко на някои по-специализирани тестове. За да ги изпрати в лабораторията, д-р Янева трябва да им даде направление по общия ред, т.е. от лимита си за пациенти с тежки хронични или остри заболявания. А той се изчерпва, както всички добре знаем, изключително бързо. Често изследванията не достигат и за пациентите, за които е нужно да се уточни диагнозата по повод на конкретни оплаквания. Няма как хората да бъдат привлечени да ходят на профилактика, ако тя ще се изразява само в общ клиничен преглед, изчисление на индекса на телесната маса, измерване на кръвното налягане и кардиограма. Съвременният подход е да се търсят конкретни рискови фактори като промени в липидния статус, във функциите на щитовидната жлеза, в бъбречните и чернодробните проби и др. В момента липидите могат да се изследват профилактично веднъж на 5 г., което е абсолютно недостатъчно, като се има предвид епидемията от сърдечносъдови заболявания. Според съвременната наука не само холестеролът и триглицеридите имат отношение към здравето на сърцето и съдовете, но и пикочната

киселина. Но и тя не влиза в профилактичния пакет. Изследването на урината с тест ленти и на кръвната захар, което може да се направи на място в кабинета, не е достатъчно нито за лекаря, нито в очите на пациентите, така профилактичният преглед практически е лишен от съдържание, обобщава опитната лекарка. Нейното желание е да може да изпраща на мамография всички жени от 35 години нагоре, както и при гинеколог поне веднъж годишно. А при мъжете над 45 - 50 г. да може пациентът да се изпрати при уролог, като преди това се изследва специфичният туморен маркер за рак на простатата. Ако личните лекари имат по-големи правомощия и лимити за изследвания, това би спестило пари на системата, защото в момента част от пациентите трябва да бъдат насочени към специалисти за определени диагностични дейности, което е по-скъпо и понякога ненужно.

За контакт с д-р Янева:
тел. 0889 435 700;
ДКЦ-1 Стара Загора, бул. „Руски“ 62;
Медицински център Раднево,
ул. „Г. Димитров“ 38.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 08.11.2016

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

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна
в аптеки „Марви“,
аптеки „Фрамар“,
аптеки „Субра“Препоръчителна нова цена **19,06** лв.**-20%**~~23,83~~ лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеки „Марви“,
аптеки „Фрамар“,
аптеки „Субра“Препоръчителна нова цена **4,28** лв.**-15%**~~5,03~~ лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеки „Марви“,
аптеки „Фрамар“,
аптеки „Субра“Препоръчителна нова цена **3,50** лв.**-18%**~~4,27~~ лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

17 аптеки в гр. Стара Загора,
гр. Сливен, гр. Свиленград, гр. Павел
баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив
Тел.: 042/655 100АПТЕКИ **МАРВИ**4 аптеки в гр. Стара Загора
Тел.: 042/991 179, 0893 530 0934 аптеки в
Стара Загора
Тел.: 02/854 9701

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.bgПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ
ТАБЛ. 500 mg X 20

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

За възрастни и деца над 6 години.
A50/07.03.2013Промоцията е валидна
в аптеки „Марви“, аптеки „Фра-
мар“, аптеки „Субра“Препоръчителна нова цена **1,38** лв.**-25%**~~1,84~~ лв.РОЛЕТРА
ТАБЛ. 10 mg X 10

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

Промоцията е валидна
в аптеки „Марви“, аптеки „Фра-
мар“, аптеки „Субра“Препоръчителна нова цена **4,45** лв.**-18%**~~5,43~~ 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 „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

-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“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

-20%

~~9,10 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

РЕСВИРОЛ

-50%



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

~~15,07 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

ОГЕСТАН

Витамини за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

-20%

~~12,90 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



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

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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



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

-20%

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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

-25%

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

АЛФАЛИПОМАКС

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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“, аптеки „Фрамар“, аптеки „Субра“

-20%

~~23,90 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.



ОБЩИНА СТАРА ЗАГОРА
НАРОДНО ЧИТАЛИЩЕ "РОДИНА 1860" – СТАРА ЗАГОРА
КЛУБ „МЛАД ПИСАТЕЛ“ И ВЕСТНИК „TEEN'S PAPER“

**НАЦИОНАЛЕН МЛАДЕЖКИ
КОНКУРС ЗА ЕСЕ
с международно участие
2016**

„Аз в бъдещето“

НАГРАЖДАВАНЕ НА ОТЛИЧЕНИТЕ УЧАСТНИЦИ

**2 ноември 2016
13.30 часа**
РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ.
ЗАЛА 33
бул. "Руски" №42

Тази година Националният младежки конкурс за есе, организиран от Община Стара Загора, Народно читалище „Родина 1860“, клуб „Млад писател“ и вестник „Teen's paper“, беше под надслов „Аз в бъдещето“. За първи път в него се включиха

млади хора от България, Македония и Русия с общо 89 творби – 72 произведения на български, 3 творби на турски език, 3 материала от съседна Македония и 11 есета от Русия. Участваха млади автори от цяла България – София, Плевен, Пловдив, Дряново, Петрич, Силистра, Гоце Делчев, Провадия, Вър-

шец, Поморие, Бургас, Монтана, Димитровград, Кърджали, Велико Търново, Пазарджик, Казанлък, Ловеч, Русе, с. Чепинци, общ. Рудозем, Кубрат, Дупница, Стара Загора, Варна, Белене и др.

Съгласно статута на конкурса тази година чуждоезичните материали бяха оценявани от съответни журита, за които езикът е роден (майчин).

Есетата на български език бяха оценявани от жури в състав: акад. Благвеста Касабова – литературен критик и писател, председател, и членове: Даниела Стоева – литературатор и преподавател, и Димитър Никленов – писател и драматург.

Във всяка категория творбите бяха разделени на две възрастови групи – до 13 години и от 14 до 18 години.

Носителите на наградите вече са ясни, а ето какво каза акад. Благвеста Касабова: „Журито единодушно прие да награди есета, които са български по дух, авторите им мечтаят да работят, като пораснат, за защита на българщината във всички аспекти – култура, изкуство, духовност, език, вяра, т.е. млади хора, които виждат бъдещето в родината

си, написани са на жив, хубав език и са синтезирани като мислене.

За съжаление наградите са определени по статут и ние трябва да се съобразяваме с него. Ако зависеше само от журито, щяха да бъдат наградени поне половината участници. Особено ни радва фактът, че млади хора от цялата страна участват в конкурса „Аз в бъдещето“, че са талан-

тливи, обичат да четат и творят и обичат родината си, че са умни и образовани. Да поздравим наградените и да пожелаем на останалите да не се отказват да пишат, и то не само есета – най-трудния и сложен жанр, а и в останалите жанрове – разкази, романи, поезия, журналистика и публицистика. Навсякъде могат да проявят таланта си“.

Фермерските пазари имат бъдеще

Зам.-кметът на Община Стара Загора Йордан Николов покани производители на фермерска продукция да продават стоката си на пазара в града. Това стана на Димитровден при откриването на провения се на централния булевард в града фермерски пазар. В него участваха около 25 производители от цялата страна, които предлагаха разнообразна продукция – краве, овче и козе сирене, билки, мед от магарешки бодил и кориандър, лечебни тинктури, зеленчуци, плодове, ръчно изработени сапуни от растителни масла, биооцет от ябълки, грозде, арония и др.

В Стара Загора отчетоха, че фермерските пазари имат добро бъдеще, лично зам.-кметът Йордан Николов и шефът на общинския пазар Кольо Чергеланов се запознаха с участниците в пазара и покани-

ха фермерите да се включат в старо-загорския фермерски пазар, който се провежда всеки петък в града на липите. Подобни пазари за някои производители са единствен шанс да покажат продукцията си. На пазара в Стара Загора дойдоха производители от Варненско, Разградско, Силистренско, Софийско, Благоевградско и разбира се, от Старозагорско.

Обичайно фермерският пазар в града се провежда петъчен ден в новия модерен общински пазар. За инициативата и успешното осигуряване на достъп до качествени храни, произведени от местни фермери, миналата година Община Стара Загора получи годишната награда „Достъп до добра храна“ в категория „Общински пазари“ на Втората национална конференция „Достъп до добра храна“.



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



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 НОЕМВРИ 2016

Грунът атакува

Вече са установени първите случаи на грип, затова специалистите предупреждават да не подценяваме заболяването, което засяга целия организъм. Какво е правилното поведение, за да се предпазим от вируса, а и да го преодолеем? Отговорите

на стр. 20

Когато стомахът се бунтува

Доста хора вече предпочитат да почиват през септември и октомври, избирайки по-южни дестинации, а там има и по-различна храна. Това е и една от причините да се увеличава броят на хората с проблеми в стомашно-чревния тракт. Съветите на специалистите ще прочетете

на стр. 24

Даровете на есента



Есента е особено богата на плодове и зеленчуци, а преди зимата е добре да се запасим с витамини. Кой сезонни дарове са най-полезни и не бива да подминавате ще научите

на стр. 25

Цветовете лекуват



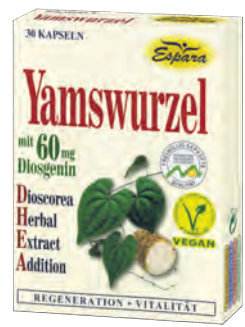
Учените вече са категорични, че многообразието от цветове оказва безспорно влияние върху психофизичното състояние на човешкия организъм и представлява мощен регулатор на настроението и поведението на всеки. Подробности

на стр. 26

ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД

AUSTRIA

СРЕЩУ СКРИТАТА ХОРМОНАЛНА БОЛЕСТ



Прогестероновият дефицит е често срещан хормонален дисбаланс сред жените и мъжете от всички възрасти. Причините за това са използваните в домакинството продукти на нефтена основа, които имат естрогеноподобни и токсични ефекти върху тялото; проблемите с щитовидната жлеза или надбъбречната недостатъчност; неправилното хранене с мазни, солени и преработвани храни, злоупотребата със захар, кофеин и рафинирани въглехидрати; небалансираното хранене с много месо и млечни продукти от животни, които са получавали естроген; емоционалният стрес; заседналият начин на живот; използването на противозачатъчни хапчета; екологичните токсини и замърсяване на околната среда... **„ДИОСКОРЕЯ КОРЕНИ капсули х 30“ на ESPARA GmbH, Австрия**, съдържа натуралния фитохормон диосгенин като източник на естествен прогестерон за регулиране и оптимизиране на психо-невро-ендокринно-имунната система и функциите на жлезите с вътрешна секреция. Балансира отношението естроген – прогестерон. Поддържа нормално ниво на хормоните в кръвта както при мъжете, така и при жените и се прилага като естествен и пълноценен хормонален регулатор. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума.

ПРИРОДНА АЛТЕРНАТИВА ПРИ ДИАБЕТ ТИП 2

„КАНЕЛА ПЛЮС капсули х 30“ на TerraPoint GmbH, Австрия - освен екстракт

от канела съдържа хром, цинк, витамин Е, екстракт от нопал и алфа-липовеа киселина. Тази балансирана формула ефективно поддържа нормални нива на кръвната захар, кръвното налягане, „лошия“ холестерол и триглицеридите. Неутрализира свободните радикали, забавя развитието на диабетните усложнения като атеросклероза, ретинопатия, невропатия... Съдейства за по-малко натрупване на мазнини, особено в коремната област, и лесно използване на мастните запаси като източник на енергия. **Алфа-липовеата киселина** е помощно средство при лечението на диабет и периферна нервна дегенерация, за изчистване на черния дроб, спиране образуването на катаракта и за предпазване от сърдечносъдови и дегенеративни заболявания. **Смокиновият кактус нопал** регулира нивата на кръвната захар, „лошия“ холестерол и триглицеридите, нормализира процесите в стомашно-чревния тракт и функциите на черния дроб. **Хромът** участва в метаболизма на глюкозата и подобрява работата на инсулина. Подпомага транспортирането на кръвната захар през мембраните на клетките и вътре в клетките, където тя може да бъде изгорена и превърната в енергия.



За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/953 2601, www.pharmabion-plus.dir.bg

КОФЕИНЪТ И АЛКОХОЛЪТ СА ОПАСНА КОМБИНАЦИЯ



Изследване, проведено в университета „Пардю“, САЩ, доказало, че едновременната употреба на алкохол и напитки с високо съдържание на кофеин може да доведе до промени в мозъка на подрастващите. Като тези промени са съизмерими с действието на кокаина. Известно е, че енергийните напитки, към които често посягат младите хора, са богати на кофеин, като понякога количеството на ободряващото вещество е 10 пъти по-голямо в сравнение с другите газирани напитки. Учените провели експеримент с лабораторни мишки и установили, че при едновременно въздействие на алкохол и кофеин животните ставали значително по-активни, като след въздействие на кокаин. (ЖД)

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mcmed1@abv.bg

LICHENSED - НОВА ФОРМУЛА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Есенно-зимните промени на времето, адаптирането на организма към заскудяването затрудняват имунната система и тя реагира по-трудно в битката срещу засилената сезонна атака на бактерии и вируси, ако не бъде подготвена и подпомогната. Първите признаци за наличие на вируси са хрема и болки в гърлото.

Lichensed е иновативна формула за облекчаване на дихателните пътища, която помага да се предотврати по-нататъшното влошаване на състоянието на организма, да се избегнат много от възможните по-сериозни последици от атаката на вирусите.

Lichensed освобождава напрежението и отнема болката. Действа резултатно, комбинирайки серия натурални активни съставки, подбрани по правилата и философията на природната медицина и съответно на най-новите, съвременни изисквания и технологии. Формулата на **Lichensed** включва екстракти от исландски лишей, котешки нокът, бяла ружа, росянка и прополис за максимална ефективност в защитата на дихателните пътища.



Lichensed - балсамов сироп (100 ml) е

медицинско изделие, което успокоява лигавиците на първичните дихателни пътища. Като се задържа за лигавицата на устата, той успява още на това ниво да ограничи контакта с външни дразнещи фактори. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет).

Lichensed - балсамов сироп за възрастни (150 ml) осигурява също добра бариера – защита на дихателните пътища, като същевременно успокоява кашлицата. Обогатен е освен с екстракт от

бяла ружа и с живовлек.

Lichensed - спрей за нос е медицинско изделие, предназначено за почистване на носната кухина. Съдържа физиологичен разтвор, който благоприятства назалната деконгестия (отстраняването на секрети от носната кухина) и улеснява дишането. Осигурява комфорт и облекчава възпалението на носа. Благодарение на бариерния ефект, дължащ се на полизахаридния компонент, продуктът овлажнява и защитава носната лигавица.



Д-р Георгиев, има ли при Вас засилен поток от пациенти с вирусни инфекции?

- Определено наблюдавам увеличение на респираторните заболявания като цяло. Това е свързано с циркулацията на типичните за сезона вируси, както и с честите доста резки промени в метеорологичните условия.

- Хората обикновено казват, че карат „някакъв грип“...

- Вече се доказаха единични случаи на грип, но въпреки това не е късно рисковите групи да се ваксинират. Става въпрос за малките деца, за хората от третата възраст, както и за хронично болните. Но искам да уточня, че сезонните инфекции на горните дихателни пътища, колкото и неприятно да протичат, са много по-леки в сравнение с грипа. Защото истинският грип е заболяване на целия организъм, може да предизвика сериозни усложнения в редица органи и системи, включително при млади и иначе здрави хора. Затова, когато има грипна епидемия, заболяването не трябва да бъде подценявано!

- Най-често пациентите настояват, ако симптомите им не отзвучат до два-три дни, да им се предписват антибиотици, и при Вас ли е така?

- Да, имам такива пациенти, но винаги им обяснявам, че за лечение с антибиотик си има строги показания, които трябва да бъдат преценени от лекаря. На първо място, антибиотикът не е противо-

МЕДИКАМЕНТИТЕ СРЕЩУ ТЕМПЕРАТУРА НЕ ЛЕКУВАТ ГРИПА

● **С д-р Бисер Георгиев, специалист по обща медицина и общопрактикуващ лекар в ДКЦ 11, гр. София, разговаря Камен Здравков**



- Те неслучайно се наричат симптоматични средства, т.е. могат да облекчат симптомите, но не лекуват причината за тях. Става въпрос за антипиретиците, препаратите за кашлица и срещу болки в гърлото. Реалното лечение на грипа е високоспецифично, с медикаменти, които блокират развитието на причинителя на заболяването. Има няколко такива лекарства у нас, но като съотношение между цена и ефективност най-благоприятен е римантадин хидрохлорид. Важно е лечението да започне в първите 24, най-късно 48 часа след появата на първите симптоми, защото тогава действието на лекарството е особено подчертано. Специфичното лечение съкращава срока на боледуване, намалява опасността от тежко протичане и развитие на усложнения.

- Може ли такъв тип лекарство да се използва за профилактика?

- Да, в хода на грипна епидемия римантадин хидрохлорид може да се приема в по-ниска профилактична доза за по-продължително време. Особено от хора, които са били в контакт с болни от грип или работят в рискова среда. Важно е обаче да се спазват и другите предпазни мерки – носене на маска на устата и носа, която да се сменя често, миене на ръцете с вода и сапун, отделяне на болните в самостоятелно помещение.

- По какво човек може да разбере, че развива усложнение от грипа?

- Ако в рамките на два-три дни след началото на заболяването и при адекватно лечение не настъпва подобрение, а напротив – началните симптоми се задълбочават и се появяват нови, може да се подозира усложнение. В такива случаи се налага вторичен преглед и евентуално допълване на лечението.

- Някои хора се опитват да боледуват от грип на крак, това как го коментирате?

- Това е вредно и за самия болен, и за обществото. Грипът предизвиква сериозен интоксикационен синдром и за преодоляването му е нужна почивка на легло. Опитите домашното лечение да се пренебрегне увеличават риска от усложнения и дори от прибавяне на допълнителна инфекция по време, когато организъмът е най-слаб. От друга страна, никак не е коректно към околните болен от грип да ги заразява в транспорта, в магазина или в офиса.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



.....> ВИЖ НА credoweb.bg



вирусен медикамент, затова той няма как да излекува вирусна инфекция, нито грип. Някои от болните идват при мен, след като сами са си назначили антибиотик и се оплакват, че не им е помогнал. Причината е, че просто я няма базата, на която да действа, а именно бактериална инфекция. Също така трябва да е ясно, че антибиотикът не е лекарство срещу висока температура, нито срещу кашлица. Ако в хода на едно заболяване, започнало като вирусно, се явят бактериални усложнения, тогава вече е мястото на антибиотичната терапия. Но тези усложнения се установяват с някои изследвания и с клиничен преглед.

- Вече стана ясно, че грипът не трябва да се пренебрегва и да се сравнява с настинка. Нека да припомним как се различават двете състояния.

- Така наречените настинки обикновено започват постепенно с драскане в гърлото, запушване на носа, леко повишение на температурата, известно общо неразположение. Докато грипът е с внезапно начало, втрисане и бързо покачване на температурата над 38-39 градуса, болки по мускулите и ставите в цялото тяло, тежко главоболие, особено в очните ябълки, сериозно влошаване на общото състояние до пълно безсилие. След това могат да се явят и други симптоми в горните дихателни пътища, но рязкото начало е особено характерно. За броени часове човек се чувства много болен.

- В такава ситуация обикновено посягаме към таблетки срещу температурата и болките.



Доц. д-р Димитър Петков ръководи Отделението по съдова и ендоваскуларна хирургия в болница „Тракия“, Стара Загора, което е сертифицирано с най-високото ниво на компетентност за извършване на високоспециализирана медицинска дейност във всички области на диагностиката, медикаментозното и оперативното лечение на съдовите заболявания. Доц. Петков е удостоен с наградата на Съюза на учените в България, на Японската хирургична асоциация, на III Балкански конгрес по съдова хирургия и на Българския лекарски съюз. Бил е гост-лектор в Атланта, Чикаго, Филаделфия, Париж. Участва в множество разработки, публикувани в специализирани издания и представени на международни форуми в Европа, САЩ и Азия. Доц. Петков е част от авторския колектив на изданията „Съдови заболявания“ и „Диагностика и лечение на хронична венозна болест“. Отскоро доц. Петков е българският представител в Международния съвет на Европейското дружество по съдова хирургия (ESVS). И той, както немалко известни медици, бил привлечен от тази професия още в юношеството – под влиянието на книгите и киното. А българският филм „Хирурзи“ го убедил окончателно – това е чудесно професионално поприще. Доста години по-късно, вече като авторитетен и опитен специалист, сподели:

Нито за миг не съм бил разочарован от професионалния си избор. Разбира се, реалността е по-различна от романтиката на книгите и филмите. Харесва ми, че се налага да се взимат трудни решения, харесват ми предизвикателствата, радостта и благодарността на хората, когато постигнем успех. В хирургията никога не взимаш решенията сам, винаги се работи в екип. Проблемите винаги се обсъждат. Радостен съм, че в моя професионален път има хора, които са с мен от първия ден и винаги съм усещал подкрепата им. Като млад лекар също не съм се чувствал сам, винаги е имало някой до мен.

- Какви ангажменти предполага членството Ви в Международния съвет на Европейското дружество по съдова хирургия (ESVS)?

- То най-вече е свързано с организацията на работа на Европейското дружество. Като идеята, разбира се, е политиките на дружеството да са в интерес на всички членове. Тази година основният приоритет на дружеството, очертан на заседанието в Копенхаген, е разширяването

на дейността на ESVS в Източна Европа – отчита се, че има резерви за развитие в тази посока. Особено внимание бе отделено на възможностите за задълбочаване на връзките с националните организации на страните от Източна Европа и провеждането на съвместни научни и учебни събития с тях. Усилията се съсредоточават и към дейности за интеграция на специалистите по съдова хирургия. Ще бъдат оптимизирани условията за участието им в конгреси и симпозиуми, ще имат повече възможности за публикации, за спечелване на грантове за обучение в елитни клиники. И двата приоритета са много важни и навременни, включително за българската съдова хирургия и за нашите колеги специалисти. Разбира се, най-важното е да се представят проекти в различните области на съдовата хирургия. Вярвам, че много от българските съдови хирурзи ще могат да се възползват от новата интеграционна политика на Европейското дружество по съдова хирургия.

- Каква е близката перспектива пред съдовата

ИМАМЕ СЪДОВА ХИРУРГИЯ НА ЕВРОПЕЙСКО НИВО

● С доц. Димитър Петков разговаря Галина Спасова

хирургия от медицинска гледна точка?

- В цяла Европа приоритетът е един – ендоваскуларно лечение на съдовите заболявания или, както ги наричаме, „безкръвни“ операции. Това лечение се прилага чрез специална апаратура и вече е рутинно в Западна Европа. Ние също го развиваме, но имаме още проблеми, които трябва да решим. Всъщност големият въпрос за нас е финансирането на ендоваскуларните процедури и ръководството на Българското дружество по съдова, ендоваскуларна хирургия и ангиология непрекъснато работи в тази насока – да се финансират повече процедури и повече устройства, използвани за извършването на тези интервенции. В Западна Европа отдавна тези устройства се заплащат по линия на здравното осигуряване. У нас част от процедурите и от устройствата вече се покриват от здравната каса и това е позитивен факт. Очакваме финансирането да се разширява, най-вече за устройствата за лечение на аневризмите на коремната аорта, тъй като те са много скъпи и пациентите не могат да си ги позволят. А като всяка минимално инвазивна ендоваскуларна процедура и тази се понася значително по-леко от пациента, болничният престой и възстановяването са много по-кратки. Предимствата са много. Именно затова целият спектър на ендоваскуларното лечение е придобил голяма популярност навсякъде в Европа и в света.

- Разполагаме ли тук с достатъчно подготвени специалисти?

- Вече имаме центрове, които предлагат целия обем ендоваскуларни процедури, както и такива, които още изостават, по финансови причини. Надявам се постепенно възможностите на всички центрове да се изравнят и да се предлага еднакво високо качество на лечение на пациентите в различните региони. Познавам много колеги, знам как работят и винаги съм казвал, че и у нас има съдова хирургия на европейско ниво, включително по отношение на прилагането на ендоваскуларните методи. Например вече и в България се правят ендоваскуларни процедури за лечение на аневризми на коремната аорта. Технически

те не са проблем за някои от нашите съдовохирургични екипи. Привърженик съм на ендоваскуларната хирургия, това е хирургията на бъдещето. Но винаги и в нашата страна ще има водещи центрове – и като техника, и като специалисти. Така е и в най-напредналите в тази насока държави – Германия, Франция, Великобритания, Холандия, Италия.

- Младите лекари насочват ли се към тази безспорно перспективна специалност и дали биха я упражнявали тук?

Надявам се постепенно възможностите на всички центрове да се изравнят и да се предлага еднакво високо качество на лечение на пациентите в различните региони

- Да, на последния Национален конгрес по съдова хирургия и ангиология ми направи приятно впечатление, че присъстваха много млади лекари специалисти. В нашето отделение има също млади лекари, които работят с много амбиция и се обучават активно. И не всички планират да заминат в чужбина.

- При сериозните съдови проблеми бързата реакция е решаваща и в този смисъл е важна здравната култура, променят ли се нещата в тази посока?

- Когато започвах преди доста години, хората знаеха много по-малко за рисковете, които носят съдовите заболявания. Сега информираността е значително по-висока. Искам да посоча нещо много важно и хората трябва да го знаят – има центрове, които предлагат комплексно лечение за пациента. В зависимост от патологията и показанията в тях може да се предложи целият спектър на лечение – ендоваскуларни и хибридни процедури, както и отворена хирургия. Изключително важно е подходът да е строго индивидуален –

пациентът да има избор и да му се приложи най-добрата за него терапия. Пълната гама от възможности се предлага вече в няколко центъра в страната и ако все още не е възможно да се постигне от всички, то най-често е по финансови причини.

- Какво искате студентите да запомнят от Вас?

- Когато контактувам със студентите, винаги споделям с тях, че медицината е прекрасен избор и те трябва да се стремят да бъдат най-добрите. Аз също вярвам в това. Има една известна история с прочутия сърдечносъдов хирург Майкъл Дебейки. Специализантите му се оплаквали, че много ги тероризира, и веднъж го попитали защо е толкова неумолимо взискателен. Отговорът бил: „Когато имате нужда от операция, при кого бихте отишли? При най-добрия, или при този, който просто се занимава с хирургия?“. След този разговор оплакванията изчезнали. Като преподавател не мисля, че съм извънредно строг, винаги се старая да поощрявам младите хора. Когато си поставил ясно критериите и целите и те осъзнаят, че трябва да ги преследват, е много лесно. Но винаги съм казвал, че този, който е мотивиран и истински желае да стане добър в това, което прави, и усвоява новите технологии, винаги намира път за реализация. При нас работят колеги специалисти, които само две години след студентската скамейка вече правят операции самостоятелно – само с асистенция на специалист хирург. Познавам и хора, завършили медицина, които с години търсят работа, защото... не знаят какво точно търсят.

- Имате ли любими занимания след работа?

- Понякога спортувам, със съпругата ми и близки приятели играем тенис и много се забавляваме. Обичам да правя и дълги разходки със съпругата си, която също е лекар. Много чета – всичко – ако не ми хареса, оставям книгата и започвам друга. От четенето винаги можеш да научиш нещо или най-малкото да си доставиш радост на душата. Обичам да ходя на кино и да гледам хубави (за моя вкус) филми – може да е старомодно, но в киносалона и в тъмнината човек се зарежда с много позитивни емоции.

ЦИГАРИ И ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ ВЛИЯЯТ ЗЛЕ НА МИГРЕНАТА

Причината при жените, особено младите, да се наблюдава мигренозно главоболие, е възможността то да е хормонално обусловено. Много често главоболието се появява през пубертетната възраст и след като жените влязат в климакса, изчезва. Това пише д-р Ирен Петрова-Иванова, главен асистент по неврология в УМБАЛ „Александровска“, в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb.



При жените мигрената може да се яви преди, по време или след менструация – това се дължи на хормонален дисбаланс. Подобно главоболие изчезва по време на бременност и след раждане може да се активира отново. Противозачатъчните хапчета също влияят негативно. Макар че сега препаратите са пречистени, има случаи, в които те отключват този вид главоболие, особено ако жените са пушачки.

При мигрена пристъпът най-често обхваща едната половина от главата – лява или дясна. При някои пациенти се получава „аура“ – светкавици пред очите, известна слабост или изтръпване. Много често мигрената се съпътства от гадене и повръщане, шумът и светлината са допълнителни дразнителни. В такъв случай човек ляга на тъмно и тихо

място. Интересното е, че този тип главоболие се повлиява от кафе – когато пият тази напитка, то намалява или изчезва.

Някои храни провокират мигрената – главно тези, които съдържат хистамин.

Такова е червеното вино, някои отлежали сирена, цитрусовите плодове и китайската храна, която е богата на натриев глутамат.

Пристъпът продължава часове и дори дни и е с различна тежест, като може да доведе до временна нетрудоспособност. Има значение дали медикаментът се взема по време на пристъп или за профилактика. По време на пристъп се прилагат различни триптанови медикаменти – те са по две таблетки в опаковка. Пациентът може да усети появата на пристъпа и да вземе една таблетка. Ако няма подобрение, след два часа се взема още една. За профилактика се дават други медикаменти. Те действат успокояващо и седативно, но влияят на кръвното и пулса и трябва да се внимава с тях. В миналото са използвали бета-блокери, които сега нямат такава приложимост. Много често при мигрената важен фактор е наследствеността – пациентката има майка, баба

или сестра с подобно главоболие.

Промяната в начина на живот може да облекчи пристъпите на мигрена.

На първо място, добре е да се спре тютюнопушенето. Жените трябва да внимават с контрацепцията, особено пушачките. Препоръчително е да се избягват храните, които са дразнителни. Добре е също да си правят профилактика, защото се наблюдава известна сезонност при пристъпите – например при преход от много горещо към по-студено време. Трябва да се внимава и за кръвното налягане. Ниското кръвно също може да е причина за развитието на различни проблеми.

Мигренозни симптоми се наблюдават и при по-младите пациенти. В тийнейджърска възраст те са свързани главно с проблеми с очите. Трябва да се има предвид също, че много от заболяванията се подмладяват, особено проблеми с прешлените в различните отдели. Често това се дължи на дълги часове пред компютъра и на недостатъчно движение.

За да се свържете с д-р Ирен Петрова-Иванова, потърсете профила ѝ в credoweb.bg.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

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



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПОЗАТА „ЖАБКА“ Е ВРЕДНА ЗА ДЕЦАТА

Често може да видите деца да играят, седнали на земята. Може би ви е направило впечатление, че стоят „разчекнати“ като жабчета с крака, извъртени навън в поза като буквата W. В тази позиция те могат да достигнат с ръце само това, което е около тях, като не се местят по-далеч. Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина.

Деца седят така, защото им е по-удобно и не е нужно да пазят равновесие. Позата обаче е вредна. При нея детето не може да постигне активно въртене на таза и не може да измести тежестта си върху всяка страна. Много е важно за децата от ранна възраст да се научат да използват както ръцете, така и краката си. В противен случай след време може да се яви затруднение при някои умения като разработване на доминантна ръка, скачане, хвърляне, ритане и т.н.

W-позата причинява съкращаване и скъсяване на бедрените мускули, което може да доведе до характерна походка и да увеличи опасността от болки в гърба или таза при растежа.

Проучванията показват, че тази стойка в предучилищна възраст може да увеличи вероятността от плоскостъпие и при двата крака.

Ако детето често седи така, коремната сила може да отслабне,

което да доведе до неправилна стойка и свръхкомпенсация на други мускулни групи.

Ако детето ви често е „жабка“, има няколко неща, които може да направите. Преди всичко, добре е го насърчите да седи по друг начин на пода. Възможни са страничен седеж (краката от едната или от другата страна), дълъг седеж (крака, изпънати напред), седеж „по турски“ или пък детето може да е на ниска пейка или стол. Постоянството е важно!

Ако откриете, че малчуганът има проблем с поддържането на всяка друга позиция освен W-позата, може би е добре да се потърси съвет от педиатър или физиотерапевт. Възможно е детето да се нуждае от лечение на съпътстващи дефицити или мускулно затягане. Внимавайте за това децата ви винаги да седят стегнати с изправен гръб.

За да се свържете с Ташо Ташев, потърсете профила му на credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА



Д-р Николай Иванов е един от водещите хирурзи в България в сферата на офталмологията. От 2008 г. е управител на СОБАЛ „Бургас“ - единствената специализирана очна болница в Югоизточна България. Завършва медицина в гр. София. Специализирал е очни болести в СБОБАЛ-Варна, в Universitäts Augenklinik Bonn, гр. Бон, Германия, и Moorfield Eye Hospital, гр. Лондон, Англия. Има дългогодишен опит в областта на катарактната, глаукомната и рефрактивната хирургия, както и в лечението на ретинални заболявания.



Глаукомата е сред водещите причини за слепота в света. Тя е заболяване, което без лечение води до смъртта на нервни клетки и увреждане на оптичния нерв.

По данни на Световната здравна организация над 4,5 милиона души в света са загубили зрението си вследствие на коварното заболяване, а данните на Националната глаукомна асоциация сочат, че болните у нас са над 70 000 души.

Глаукомата е наричана

„тихият крадец на зрение“, тъй като процесът е безболезнен и обикновено напредва незабелязано. Затова и голяма част от хората не подозират, че са засегнати от болестта, а голяма част от зрителния нерв може да се увреди без никакви симптоми. В по-късен етап започва загуба на периферното зрение. Пораженията, които възникват, са необратими. Глаукомата се среща по-често при хора над 45-годишна възраст и при по-голямата част от случаите заболяването се

ОЧЕН ЛАЗЕР ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ ПРАВИ ПРОБИВ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ГЛАУКОМА

- Лазерната система в Очна болница „Бургас“ е сред най-новите достижения в офталмологията и е първата и единствена в страната

свързва с повишено вътреочно налягане (ВОН).

Лечението се определя най-вече от формата на заболяването и особеностите на протичането му. До момента при повечето глаукоми следвахме алгоритъма: медикаментозно лечение, последвано от лазерна терапия, а след нея хирургично лечение.

Отскоро в Очна болница „Бургас“ използваме лазер от ново поколение, който е проби в лечението на глаукомата и може да се включи във всеки един етап от досегашния алгоритъм на лечение. Той спомага за контролирането на вътреочното налягане и забавя напредването на болестта. Апаратът намалява потенциалната нужда от хирургическа интервенция и спомага да се намали и дори да отпадне нуждата от меди-

каментозно лечение.

Лазерът е сред най-новите достижения в офталмологията и е първият и единствен в страната. В основата му е специалната MicroPulse технология, която „насича“ дългата лазерна вълна и по този начин прецизира подаването на лазерните импулси към окото. Процедурата е бърза, безболезнена и безопасна за пациента.

Проучванията показват, че понижението на вътреочното налягане след прилагане на новата терапия е между 30% и 50%, което е огромно постижение в борбата с болестта, тъй като повишеното ВОН е основната причина за увреждане на зрителния нерв и нервните клетки на ретината.

Лазерът способства за значителното редуциране на медикаментозната терапия,

прилагана от пациентите преди процедурата.

Новата глаукомна лазерна система е подходяща при хора с различни стадии на заболяването – от начален до напреднал, както и при спешни глаукомни случаи. Лазерът е одобрен за лечение на глаукома от Американската агенция за контрол на храните и лекарствата след шестгодишни изпитвания.

Глаукомата е едно от най-опасните очни заболявания, затова тази система е изключително ценно оръжие в борбата с болестта. За нас беше много важно тя да стане част от нашето оборудване почти веднага след въвеждането ѝ в световен план.

За още новости в СОБАЛ „Бургас“ потърсете профила ѝ в credoweb.bg.

5 РАСТИТЕЛНИ ЕКСТРАКТА ИЗВЕЖДАТ ТОКСИНИТЕ ОТ ТЯЛОТО

Има категорични научни данни, че няколко растителни екстракта подпомагат естественото пречистване на различни органи и системи. Това пише фитотерапевтът д-р Димитър Пашкулев в социалната мрежа за здраве CredoWeb, като коментира свойствата на 5 от тях.

Андрографисът (Andrographis paniculata) притежава мощно имуностимулиращо, хепатопротективно и жлъчегонно действие. Проучване в Индия върху 20 пациенти с инфекциозен хепатит А показва, че след лечение с 200 mg екстракт от андрографис два пъти дневно 80% от тях са стабилизирани, а 20% показват подобряния спрямо симптомите. Екстрактът постига добри резултати при намаляване на вредата от етилови натравяния, подпомага и функцията на жлъчката. Според изследване от 2011 г. андрографисът предлага защита срещу хепатотоксичност.

Леспедезата (Lespedeza capitata) има уникален механизъм за пречистване на кръвта от токсини и прекомерни количества плазмени протеини. За разлика от почти всички

други лечебни растения, които само промиват отделителните органи, активните съставки на леспедезата подобряват функцията на самите гломерули. Отлични резултати се постигат при пациенти с извънбъбречна азотемия и постинфекционен остър бъбречен нефрит.

Мащерката (Thymus vulgaris) се използва ефективно при широк спектър белодробни и храносмилателни проблеми. Тя притежава отхрачващо и бактерицидно действие. Екстрактът от нея има спазмолитично действие и увеличава цилиарната активност. Това предполага по-бързо елиминирание на секретите и бактериалните токсини, дериватите на тютюна и атмосферните замърсители.

Репеят (Arctium lappa) притежава потогонно, диуретично и липо-

тропно действие. Укрепва съединителната тъкан. Активните вещества от корена на растението стимулират отделянето на отпадъчни продукти от кръвта и потока на лимфата. Комплексното въздействие на екстракта от репей дава резултат при алергични кожни заболявания, гноини инфекции, себорея и някои форми на екзема и псориазис.

Органичен селен (L-селенометионин от мая)

Селенът е основен клетъчен протектор - важен елемент от антиоксидантната защита. Недостигът му не само намалява имунитета и работоспособността на щитовидната жлеза, но води и до сърдечносъдови, ендокринни и онкологични заболявания. В организма, лишен от този защитен микроелемент, се натрупват тежки метали като олово, кадмий и живак, повишава се токсичността от тютюневия дим и неблагоприятната градска среда. Селенът предпазва от увреждане черния дроб, засегнат от токсични или инфекциозни ноксии, подобрява състоянието при себорея и други кожни заболявания.



Български продукт комбинира действието на петте фитоекстракта - „ДетоксиФайв“. Той може да се използва както за първична превенция, така и за вторична профилактика. Препоръчителна е употребата му след курс с тежки медикаменти, като може да се прилага веднага след преустановяването им.

За да прочетете още статии на д-р Димитър Пашкулев, последвайте профила му в credoweb.bg.

ОТПУСКАРСКИЯТ ПЕРИОД ЧЕСТО ПРИКЛЮЧВА СЪС СТОМАШНИ СМУЩЕНИЯ

Д-р Камен ДАНОВ, гастроентеролог в УМБАЛ „Александровска“

При необичайно рязката промяна на времето наблюдавам, а това споделят и колеги от амбулаторната практика, че идват много хора с оплаквания от различни проблеми в стомашно-чревния тракт, които са свързани именно със сезона - промяната в храненето, както и с края на отпускския период.

Доста хора вече предпочитат да почиват през септември и октомври, избирайки по-южни дестинации, а там има и по-различна храна, свободното време предразполага не само към редовно хранене, но и към преяждане. Забелязах също, че всеки втори от наистина многобройните ми пациенти с храносмилателни оплаквания тази есен споделя, че се връща от почивка на базата на ол инклузив - тоест яли са, пили са какво ли не и в големи количества.

При връщането към делничния ритъм редовното хранене се сменя с хапване на крак, пропускане на закуската, еднообразно меню, преяждане късно вечер и затова в тези дни пациентите ни с оплаквания от подуване, газове, колики, спазми се увеличават. Особено чести са проб-

лемите със запек, специално при жените. Там фактор са и различни диети за постигане на стройна фигура.

Много често, почти при всеки човек, смяната на мястото по време на пътуване е свързана с промяна в дефекацията - обикновено запек, но понякога има и разстройство. Дължи се, от една страна, на склонност към дразнимост на дебелото черво, а от друга, причините са чисто психосоматични. Липсват удобства или уединено място, обичайните условия, с които човек е свикнал за интимния си тоалет, и в резултат се появява запек, без да са налице каквито и да било органични фактори. Знаем, че същите причини предизвикват запек при децата в детската градина и при учениците - заради притеснение или



се появяват класическите симптоми на синдрома на дразнимото дебело черво - гадене, колики, подуване, газове и т.н. Трябва да се потърси специализирана помощ, защото е известно, че сериозните заболявания на гастроинтестиналния тракт, в частност на дебелото черво, могат да протичат със същите оплаквания.

Важно е терапията при запек и другите смущения в храносмилането да започне с щадящ, непредизвикващ привикване препарат и проблемите да се неутрализират още на ранен етап. Най-добрият вариант е препаратът да се комбинира с промяна в начина и режима на хранене. Подходящ продукт е „Комфортекс“, който съдържа природни извлекци - на копър, джинджи-фил, кимион, пипер и т.н., - отдавна известни и използвани от хората заради ефекта си при различни храносмилателни смущения. Но в случая действието се дължи на сполучливата комбинация от съставките, които премахват метеоризма, подуването на корема, спастичните болки. Ако, разбира се, причината за тях не е по-сериозно заболяване.

Хубавото е, че продуктът има и лек спазмолитичен и лаксативен ефект, а формата, която се предлага като таблетки за смучене - „Комфортекс лозенги“, е удобна и особено подходяща при пътуване. Имам пациенти, които винаги си носят няколко таблетки - помагат им след по-обилно хранене или при прием на гразнещи, пържени или неподходящо комбинирани храни.

поради недобра хигиена в тоалетните те отлагат отиването по голяма нужда до прибирането вкъщи. Същото е и при възрастните, когато са на непознато място, но обикновено за ден нещата се нормализират.

Проблемът става по-сериозен, когато запекът хронифицира поради диети, застоял начин на живот, хаотично и нерационално хранене. Има и професии (куриери, шофьори в градския транспорт, полицаи и т.н.), които поради зле развитата ни система на обществени тоалетни също нередко водят до хроничен запек. И



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

Комфортекс таблетки за смучене са уникална комбинация от билки, имащи три ефекта:

- газогонен;
- подобряващ храносмилането ефект;
- спазмолитичен (болкоуспокояващ);
- Бърз ефект - 5 до 15 мин след приема
- Приятен вкус на таблетките
- Без оцветители

НОВО!



ЕС@PHARM Бул. "Черни Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



СМЕХЪТ УДЪЛЖАВА ЖИВОТА НАЙ-ВЕЧЕ НА ЖЕНИТЕ



Смехът действително удължава живота, особено на жените. До този извод са стигнали норвежки изследователи, които провели научен експеримент, продължил 15 години. Жените, които са склонни да гледат позитивно на случващото се около тях, живеят по-дълго дори когато са тежко болни. Сърдечносъдови заболявания или инфекции се преодоляват по-лесно, ако наследничките на Ева по-често се смеят.

Изучавайки взаимовръзката между чувството за хумор и смъртността сред жените, изследователите установили, че смехът е универсално средство против стреса, защото предотвратява изработването на кортизол, потискащ имунната система.

Ябълки

В една ябълка има 5 г фибри и само 80 калории. Фибрите помагат на храносмилането и засищат. Ябълките не трябва да се белят, защото кората им съдържа фитохимикала кверцетин, който поддържа нормалната функция на сърдечносъдовата система.

Джинджирил

Джинджифилът съдържа веществото джинджерол, което има противовъзпалителни свойства. Той е известен и със способността си да облекчава симптомите на простудата, като втечнява секретите и стимулира кръвообращението.

Чесън

Чесънят е богат на фитохимикали, които понижават холестерола и предпазват от рак. Неговият противовъзпалителен ефект се дължи на веществото диалил дисулфид. Чесънят има много малко калории и придава пикантен вкус на ястията.

Круши

Крушите съдържат пектин, разтворими фибри, които поемат водата и при храносмилането се превръщат в гел. Разтворимите фибри забавят храносмилането, което помага за стабилизиране на нивото на кръвната захар и за усещането за ситост. Една круша доставя на организма една четвърт от необходимата дневна доза фибри. 84% от съдържанието на този плод е вода и от него не се пълнее.

Мандарини

Този плод е извор на витамин С, който бори свободните радикали и

СУПЕРХРАНИТЕ НА ЕСЕНТА



поддържа имунитета. Доказано е, че при недостиг на този витамин организмът оксидира по-малко мазнини и отслабването става много трудно.

Hap

Нарът е изключително полезен. Той е богат на витамин С и фолиева киселина. Нарът е пълен с антиоксиданти, като елагова киселина, която намалява възпаленията. Известно е, че хроничните възпаления се свързват с наднорменото тегло и затлъстяването.

Карфиол

Този зеленчук е нискокалоричен и пълен с витамини, манган и омега-

3 мастни киселини. В него има и много фибри. Една чаша карфиол задоволява 73% от дневната нужда на организма от витамин С. Освен това той доставя антиоксиданти и други растителни вещества, които пазят клетките от окисляване.

Тиква

Тя е нискокалорична и пълна с полезни вещества, като витамин А, фибри и каротеноиди, които са полезни за сърцето. Тиквата е добър източник на антиоксиданти, които укрепват имунната система.

Сладки картофи

Един сладък картоф доставя над 100% от необходимия витамин А.

както и други витамини, минерали и диетични фибри. В този сорт има повече хранителни вещества, отколкото в обикновените картофи.

Органична сладка царевица

Сладката царевица е богата на лутеин и зеаксанин, два фитохимикала, които помагат за добро зрение. Тя е и добър източник на фибри. Една средно голяма царевица съдържа по-малко калории от един плод, но внимавайте при овкусяването със сол и масло.

Пашърнак

В половин чаша нарязан и сготвен пашърнак има 3 г фибри и само 55 калории. Той е добър източник на витамин С, витамин К, фолиева киселина и манган. Пашърнакът засища и спира отделянето на хормона на глада - грелина.

Киви

В едно средно по големина киви има около 60 калории, 100% от необходимата за организма дневна доза витамин С и много калий – почти колкото в един банан.

Брюкселско зеле

Брюкселското зеле е богато на фибри, витамин С и фолиева киселина. Фибрите помагат много при отслабване, защото засищат. Брюкселското зеле съдържа каротиноиди, като бета-каротин, лутеин и зеаксантин, които намаляват риска от ракови заболявания. (ЖД)

НАСТИНКА ИЛИ ГРИП?

Как да разберете дали имате настинка или грип, когато се събудите сутрин с кашлица, мускулите ви болят и не можете да станете от леглото?

Важно е да се прави разлика между симптомите, характерни за двете състояния. Настинката е леко респираторно заболяване и обикновено отшумява за няколко дни, докато грипът може да ви извади извън строя за седмици, а и да доведе до по-сериозни усложнения като бронхит и пневмония.

Грипът се причинява от няколко разновидности на вируса и обикновено не е трудно да бъде установен и да се вземат адекватни мерки за превенцията или овладяването му. Настинките най-често се причиняват от риновирус, но са известни още над 200 други вируса, които могат да доведат до настинка. Това означава, че противовирусните препарати не са удачни и е най-добре да се доверите на домашните средства или лекарства без рецепта, които облекчават симптомите на настинката. Ето и няколко разлики в симптомите:

Грип

Ако се чувствате все едно ви е ударил влак, имате висока температура, главоболие, болки в мускулите, уморени сте и не можете да станете от леглото - това обикновено означава грип. Може да се наблюдава кашлица и течаш нос, но е по-малко вероятно да има възпаление на горния респираторен тракт, както е при настинката. При свинския грип се наблюдава повръщане и диария.

Какво да направите?

Отидете на лекар възможно най-бързо. Има медикаменти, които започват борбата с вируса веднага, но те трябва да се приемат в рамките на 48 часа от появата на първите симптоми. Целта на тези препарати е да облекчат вашето състояние, да ускорят оздравяването и да предотвратят развитието на бронхит или пневмония.

Настинка

Настинката обикновено започва с възпалено гърло, което отшумява за ден-два. В рамките на още 2-3 дни се появяват кашлица, течаш и запушен нос. Рядко се наблюдава температура при възрастните, но при децата тя е обичайна. Обикновено симптомите на настинката отшумяват за около седмица.

Какво да направите?

Приемът на витамин С, цинк и други витамини и минерали помага за бързото преборване на болестта. Домашните средства като инхалации и билкови отвари ще ви накарат да се чувствате по-добре, а разтвор със солена вода, поставян в носа, води до по-бързото елиминиране на вируса. Когато отсъствието от работа е немислимо и искате бързо и ефективно да се справите със симптомите, може да се доверите и на лекарства без рецепта. Сред тях са парацетамол, който сваля температурата и облекчава болката, а също има и леко противовъзпалително действие. Подобен ефект се постига и с ибупрофен, а за отпусване на носа се използват вазоконстриктори. Важно е да знаете, че някои продукти съдържат антихистамини, които предизвикват сънливост, а това невинаги е желателно.

ПарацетаМакс®

Грип.

Нокаутирай симптомите на грипа!

- Главоболие
- Температура
- Хрема
- Запушен НОС
- Болки в мускулите
- Болки в гърлото

ПарацетаМакс® Грип
500 mg/12.2 mg
парацетамол, релаксор,
парацетамол, фенилэфрин,
адроклобад

За облекчаване на симптоми
на простуда и грип

M Actavis

12 сашета

- Облекчава симптомите на простуда и грип
- Не предизвиква сънливост

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За възрастни и юноши над 16-годишна възраст.
Съдържа парацетамол и фенилефрин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката.
A03/28.01.2016 г.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Колко унил, мрачен и потискащ би бил светът около нас без неговите красиви багри, които извикват радостни чувства, вдъхват оптимизъм и зареждат организма с живителна енергия. Учените са категорични - освен че многократно разширява информативните възможности на зрителния анализатор, цветното виждане оказва безспорно влияние върху психо-физичното състояние на човешкия организъм и представлява мощен регулатор на настроението и поведението на всеки човек.

Невероятната възможност да виждат света в багри хората дължат на изключително сложна система от оптични устройства и специфични рецептори, които трансформират електромагнитното лъчение на т.нар. видима светлина в нервни импулси, които се разчитат от определен участък на мозъка. Човешкият организъм е така устроен, че за неговото нормално съществуване е необходимо 80% от постъпващата в мозъка информация да бъде предоставена от цветното зрение. Една трета от сивото вещество на мозъка е натоварена с разшифроването на нервните импулси, свързани с възприеманите от очите множество цветни оттенъци.

През 1672 г. знаменитият английски учен Исак Нютон разкрива

природата на цветовете, разлагайки с помощта на призма бялата светлина. И макар че тайната на уникалната способност на човека да възприема електромагнитното лъчение и да го трансформира в цветоусещане все още не е напълно разкрита, в общи линии науката е наясно със същността на процесите и действащите лица в тях.

Основен елемент на цветното зрение е ретината – розова мрежеста тъкан, разположена в задната част на очната ябълка. Именно тя е причина за т.нар. червени очи на снимките, при които е използвана светкавица. В ретината са разположени нервните клетки, които възприемат електромагнитното лъчение – колбичките (около 130 милиона) и пръчиците (около 7 милиона). Колбичките осигуряват дневното и цветното виждане, а пръчиците, чиято светочувствителност е 500 пъти по-висока – сумрачното.

При ниска осветеност отговорни за възприемането на светлината са пръчиците,

които не участват във формирането на цветното виждане. Затова казват, че в здрач всички котки са сиви. В ретината има три вида колбички (S, M и L), чиито максимуми на чувствителността се намират съответно в червения, зеления и синия участък на видимия спектър. При попадането на светлината върху тях се възбуждат и трите вида колбички, но в различна степен, в резултат на което се формира съответният цветен оттенък. При еднакъв интензитет на трите цвята се получава белият цвят.

Това, че цветовете предизвикват определени физиологични процеси в човешкото тяло и оказват сериозно въздействие върху хомеостазата (способността на организма да поддържа важните за жизнената му дейност характеристики), е било известно още в дълбока древност.

Магическата сила на цветовете била използвана в страните на Изтока (Китай, Индия, Персия, Египет)

ЦВЕТОТЕРАПИЯТА – НОВАТА НАДЕЖДА В ЛЕЧЕБНАТА ПРАКТИКА

три-четири хиляди години пр. н. е. В египетските храмове са открити специални помещения, снабдени със съоръжения, разлагачи слънчевата светлина, в които пациентите се къпели в целителните цветни лъчи. Силата на цветотерапията била известна на лечителите на миналото Хипократ, Авицена и Парацелз. Първоначално особен интерес се проявявал към червения цвят, който се използвал за лечение на дребна и едра шарка, скарлатина и кожни заболявания. Редица наблюдения свидетелствали, че под неговото въздействие се ускорявал обривът и се облекчавало протичането на заболяването.

В аюрведичната медицина цветотерапията заема важно място

редом с билколечението, ароматерапията и звукотерапията. През 1878 г. американският лекар и психотерапевт Едуин Бабит публикува забележителния си труд „Принципи на светлината и цвета. Целебната сила на цветовете“. В него ученият отстоява тезата, че причината за въпросното въздействие се корени във факта, че цветовете упражняват влияние не върху мускулите, кръвта или други елементи на човешкото тяло, а непосредствено върху нервната система. През 1954 г. ученият анатом доктор Бехер доказва, че между очите и вегетативната нервна система съществува пряка връзка, осъществявана извън човешката воля. А както е известно,

именно вегетативната нервна система е отговорна за регулирането на съкращенията на сърцето, пулса,

дишането, отделянето на хормоните и редица други жизненоважни физиологични процеси в човешкото тяло. Освен това вегетативната нервна система е пряко свързана с психиката и метаболитните процеси в организма. Любопитно е, че освен чрез очите цветовете, т.е. електромагнитното лъчение, въздейства и чрез... кожата.

В средата на миналия век, анализирайки въздействието на 4500 цветови оттенъци върху човешката психика и самочувствие, швейцарският психолог Макс Люшер установил, че най-значим ефект се наблюдава при осем от тях – четири основни (син, синьо-зелен, оранжево-червен и светложълт) и четири допълнителни (виолетов, кафяв, черен и сив). Ученият стигнал до категоричния извод, че

съществува пряка връзка между психическите и личностните качества на всеки индивид и неговите цветови предпочитания.

Въз основа на своите наблюдения Люшер създал тест, който в наши дни влиза в тройката на най-точните психотестове. За оценка на психо-физическото състояние и перманентните свойства на личността към него прибегват както лекари психотерапевти, така и психолози и работодатели в крупни компании. Същността на теста на Люшер е проста – от набора от изброените цветове следва да се избере най-приятният, след това по-малко приятният и т.н. – до най-непривлекателния. Въз основа на получените резултати се прави подробна психологическа и личностна характеристика на тестирания.

И все пак как различните цветове влияят на човешкия организъм?

Многобройни наблюдения показват, че червеният цвят ускорява пулса и дишането, повишава артериалното налягане и действа възбуждащо на организма, зареждайки го с живителна енергия. Розовият цвят извиква чувство на лекота, нежност и любов. Оранжевият пробужда чувства на радост, веселие и благополучие. Действа благотворно при депресия, апатия и загуба на апетит. Жълтият цвят се смята за най-оптимистичен – извиква весело и приповдигнато настроение, действа тонизиращо на нервната система и вътрешните органи. Зеленият цвят се характеризира с подчертан антистресов ефект, действа успокоително и освежаващо, премахва умората и лошото настроение. Синият цвят извиква усещането за прохлада, действа успокоително, при това в по-висока степен от зеления. Противоположно на възпалителните процеси, помага при главоболие и нарушение на съня.

Виолетовият цвят действа отпускащо, понижава психическото напрежение и

способства за концентриране на вниманието. Кафявият цвят извиква чувство на стабилност и сигурност, но понякога предизвиква потиснатост и непонятна тежест. Черният и белият цвят са неутрални цветове и тяхното въздействие е незначително. Като правило черният цвят действа потискащо, тъй

като се асоциира със смъртта и с редица нелицеприятни човешки чувства (черна магия, черна омраза, черна завист). Той създава чувство на обрканост и несигурност. Белият цвят действа оздравително на нервната система, съдейства за възстановяване на нервните тъкани и почистване на организма от шлаките. Съществуват редица наблюдения, че той способства за повишаване на имунитета, подобряване на настроението и премахване на есенната и зимната депресия.

Към настоящия момент са известни над 300 заболявания, които се повлияват от цветотерапията.

В медицинските среди се формира устойчиво становище, че цветотерапията е едно от най-перспективните направления в лечебната практика. Някои авангардни специалисти имат смелостта дори да твърдят, че ерата на химиотерапията вече остава в миналото, а на преден план излиза цветотерапията. Според тях мозъкът възприема цветовете така, както стомахът храната. И както понякога на нас страшно ни се прииска да си похапнем нещо определено, така и на тялото ни периодично е нужен определен цвят, който съдейства за възстановяване на нарушеното равновесие в хомеостазата.

Любопитни наблюдения сочат, че водата, престояла в съд с определен цвят, също придобива способността да въздейства върху психо-физичното състояние. Например водата, съхранявана в съд със син цвят, е в състояние да тушира раздразнението от разразил се конфликт или дори да го предотврати.

Изключителна полза „синята“ вода показва например при очаквано посещение на тъщата. Постарайте се още в началото да ѝ предложите от тази вода и обезателно върху синя покривка. След като, затръшвайки вратата, тя си отиде, непременно изпийте цялото останало количество вода – хем в някаква степен ще възстановите душевното си равновесие, хем ще се заредите за втория тур – разговора с любимата половинка, който неминуемо ще последва.

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“.

gporov_bg@yahoo.com



НЕ ВСИЧКИ ПРЕРАБОТЕНИ МЕСНИ ПРОДУКТИ УВЕЛИЧАВАТ РИСКА ОТ РАК

Според Международната агенция за изследване на рака (IARC) ежедневната консумация на 50 грама преработено месо увеличава риска от рак на червата с 18%. Това обаче не означава, че трябва да зачеркнем завинаги преработените месни продукти.

В тях има три основни съставки, които причиняват рак: желязото, което е естествена съставка на месото; веществата N-нитрозо, които се образуват при обработването на месото; и MeIQx и PhIP, химикали, образуващи се при готвенето.

Желязото присъства във всички меса. То се усвоява лесно от организма и е важна част от диетата ни. Прекаляването с месото обаче може да увеличи риска от рак, да катализира образуването на свободни радикали. Това се отнася за много неща – за слънцето, за солта и мазнините. Важно е всичко да се прави с мярка и да не се прекалява.

N-нитрозо веществата се образуват, когато към месото се прибавят нитритни или нитратни соли. Най-



много от тези вещества има в бекона, надениците, месните консерви и кренвиршите, които са неразделна част от хотдога. Колкото и да е странно, следват пресните и пушените морски продукти. Макар и в малки количества, тези вещества присъстват и в храни, които не са месни, като зърнените и млечните, растителните масла, алкохола.

Въпреки че MeIQx и PhIP се образуват по време на готвенето, тяхната концентрация зависи от начина и времето на приготвяне.

Не всички преработени меса са еднакви, така че при различните про-

дукти рискът от рак варира значително. При нетлъстите месни продукти например, които са изсушени в естествени условия, не се променят хранителните свойства и по-специално протеиновото съдържание.

Съвсем различни са два пъти обработените месни продукти, които съдържат обрезки, сланина, кожа и карантия.

За съжаление докладът на Международната агенция за изследване на рака не дава подробности за връзката между риска от рак и различните видове преработени месни продукти, тъй като тези данни не са

достъпни. Този важен факт или е пропуснат, или съзнателно се премълчава от много медии. При всички случаи е много важно да се внимава при избора на преработените месни продукти, както и при начина, по който се готвят месата.

Някои производители на наденици не употребяват нитритите и нитратите, които трябва да се избягват. Най-добре е да се избират продукти с високо съдържание на месо, към което са добавени само подправки или растителни протеини. Много важно е да не се прекалява при готвенето на месото. Канцерогенните химикали, които се образуват при готвенето, варират драматично в зависимост от начина и времетраенето на приготвянето. Например една препечена пържола съдържа между 5 и 10 пъти повече MeIQx и PhIP, отколкото една средно изпечена.

Консумирането на преработени меса, които не съдържат нитрати или нитрити и са правилно приготвени, не е вредно, както някои твърдят, стига то да е умерено (не повече от 70 грама червено месо и преработени меса дневно). Отказът въобще от месо също не може да бъде част от една добре балансирана диета.




GASTROXIN
tincture

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ПРИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
НА
ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА
СИСТЕМА



Много са заболяванията, от които страда храносмилателната система: гастрит, язва, колит, синдром на раздразнените черва, панкреатит, диария, запек, болест на Крон. Тези проблеми могат да са както хронични, така и епизодични, но винаги са неприятни. А когато се изострят, предизвикват истинско страдание, изключителен дискомфорт. Лечението на болестите на храносмилателната система зависи най-вече от характера на заболяването. В общия случай се назначава специална хранителна диета, включваща продукти, съдържащи много витамини и минерали, а както в по-далечното минало, така и днес срещу тях работят отлично и ред природни продукти, приложени както самостоятелно, така и в комбинация. Последните години възможностите на приложението на натурални лекове са още по-големи благодарение на технологиите, използвани в съвременната фитотерапия, които позволяват извличане на активните субстанции от билки по нетермичен водно-етанолов път. Методът гарантира максимална концентрация, прецизна и точна дозировка и цялостно запазване на качествата на извлечите за дълго време. Именно така е създаден и продуктът „Гастроксин“ - използван в цял свят, който вече е и на българския пазар. Той е изцяло на билкова основа, с точно изчислени пропорции от активните фитонутриенти. Растението невен се справя много добре с язва и възпаление на дебелото черво, както и с колит, стимулира ефективно процесите на разграждането на храна, правилното усвояване на хранителните вещества. Жълтият кантарион е изключително лечебен при язвени болести и гастрит, със „слава“ от древността. Както и ментата, която помага срещу болки, при възпалителни процеси в храносмилателната система и др. Включен е кориандър – за успокояване на болки и стимулиране на перисталтиката на червата. Специалистите са категорични, че „Гастроксин“ е изключително добра формула, която гарантира пълно клетъчно усвояване и максимални резултати.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/gastroxin/> 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.)

Хранителна добавка

Hepasave S plus

Съдържа 125 мг силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12

Когато избираш хепатопротектор




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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



МАНУКА ГЛАДИ БРЪЧКИ И ДАВА ЕНЕРГИЯ

● Новозеландското растение съдържа цялата азбука на витамините и минералите

Тина БОГОМИЛОВА

Едно малко чудо за здраве и красота вирее само в Нова Зеландия - манука. Чудодейните му свойства са познати още от маорите, които лекували най-различни болести.

Медът от манука е една от най-нашумелите суперхрани, търсенето е много по-голямо от предлагането, а цената скача няколко пъти над другите пчелни продукти. Съдържа цялата азбука на витамините и минералите, а лъжичка в чая дава тонус и енергия за целия ден.

Много звезди на спорта и на екрана хвалят манука за възшебните му свойства. Красавици като Скарлет Йохансон и Гуинет Полтроу го хапват за здраве, а си мажат лицата за хубост. Безпогрешната ракета на корта Новак Джокович пък започва деня си с чаша топла

вода, а в нея две лъжички мед от манука.

Твърди се, че това е медът, който е най-богат на витамини, минерали, аминокиселини и антиоксиданти.

Затова и казват, че има най-силните антибактериални, противовъзпалителни свойства в сравнение с другите видове. Подсилва имунната система, възпира възпалителни процеси, лекува инфекции. Новозеландското течно злато помага при проблеми със стомаха, но едно от основните му приложения е за

лечение на кожни проблеми като рани, леки изгаряния, раздразнения, акне, екзема, псориазис, микоза, херпес. Просто се намазва тънък пласт един-два пъти дневно върху проблемното място.

Манука не само лекува, но и разкрасява. Медът поддържа кожата чиста, млада и хидратирана. Има уникалната способност да попива дълбоко в порите и върши чудеса зара-

ди силните си естествени антибактериални свойства.

Освен това помага и за изглаждането на бръчките, тъй като не само стимулира производството на колаген в клетките,

но и предпазва от загубата му.

Помага и за балансирано кожно pH и съдържа аминокиселини, които премахват мъртвите кожни клетки и поддържат порите чисти.

Манука е натурален хидратант, задържащ влагата. Ускорява регенерацията на кожата, възстановявайки клетките.

Освен мед, пазарът предлага и етерично масло от манука (*Leptospermum scoparium*). То също има анти-септично, антибактериално, изсушаващо и противовъзпалително действие.

В ароматерапията се употребява за ободряване, премахване на стреса и нервното напрежение. С него се правят и масажи, като се добавят не повече от 10 капки в базовото масло или в комбинация с други.

Маслото се използва в козметични продукти за лице и тяло, кремове, антибактериални лосиони, сапуни и шампоани.

Но и може да се добавят съвсем малко капки към готови течни козметични продукти. Маслото е и идеално

средство против стареене на кожата заради високото съдържание на палмитолеинова киселина.

Новозеландското масло обаче не бива да се използва при епилепсия, бременност, малки дечица или алергии. Съхранява се на сухо и хладно място, далеч от топлина и светлина.

Козметичният пазар предлага какви ли не разкрасяващи и подмладяващи тубички, в които основната съставка е манука - пилинг и почистващи тоници, дневни и нощни кремове, лосиони за мазна кожа, кремове за около очите, гелове за тяло и мазила за ръце.

Но разкрасяването може да става и у дома.

Веднъж седмично се прави маска, като след почистване и ексфолиране на лицето

тънко се нанася една чаена лъжичка мед от манука. Стои поне половин час, но може да си престои и повече, накрая се отмива с топла вода.

Домашен ексфолиант се получава, като към меда се добави малко смляно кафе и кожата се масажирала леко влажна.

За изсветляване на лицето медът може да се смеси с малко лимонен сок и да се изчака двайсетина минути, преди да се измие. Друг вариант за сияйна кожа е две капки масло да се добавят в хумената маска.

При акне три пъти дневно се обтрива кожата на лицето с памучен тампон, напоен в смес

от две капки масло от манука и вода.

Друг вариант е две капки масло да се капнат в две супени лъжички мед, стои 15 минути и се отмива. Или просто две капки масло се капват в готовия тоник за лице.

Маслото може да се използва като обогатител за шампоани при пърхот и косопад, като са достатъчни три капки на 100 мл шампоан. Може да се смесва с вода или да се нанася по скалпа и косата, разрежено с някакво друго масло.

Добре действат и две-три капки, добавени във ваната, тъй като маслото от манука премахва лошата миризма и дава усещане за свежест, особено през горещините.

Медът е скъп, тъй като е моноцветен, а новозеландското растение цъфти до два месеца годишно.

Заради високата цена разфасовките обикновено са 250-350 грама. Продава се в напълно необработен вид, за да се запазят ценните съставки. Има тъмен цвят и специфичен аромат, а при захаросването се образуват едри кристали.

Медът е ценен и защото си има свой собствен индекс - UMF. Винаги се изпитва в лаборатория и се класифицира по специален метод за измерване на биоактивността му. Силата варира и се показва със скала между 5 и над 25. Между 5 и 9 се смята за ниска и е като останалите видове мед, между 10 и 15 средна, над 16 - висока.

У нас мед от манука може да бъде намерен онлайн и в магазините за биопроductи. Но ако е добър, 250 грама струват над 60 лева, може и над стотачка. Трябва да се внимава, защото това е един от най-фалшифицираните продукти, тъй като търсенето му по света много изпреварва производството в далечната екзотична страна.



Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



- Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране
- Подобрява струята
- Без странични ефекти

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 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



Пейзажът на остров Ирландия (наричан подходящо Изумруденият остров) е също така пасторален като на съседния остров Британия: хълмове, рекички, тучни пасища, пухкави облаци. А от двете страни, край пътя, върху дебелия зелен килим, пасат или преживят овце и едри говеда от породи, които дават вкусно и качествено месо.

Ирландски забежки

който дава на потребителя увереност, че получава безопасна храна с грижа към животните и природната среда.

Фокус върху всекидневното меню

Закуската на ирландците, общо взето, е богата и близка до английската: пържен бекон (суров, различен от варения, който хапваме у нас без топлинна обработка), бъркани яйца или пържени на очи, наденичка, пържени домати, картофи. В републиката и в Северна Ирландия разлика особена в поднесеното нямаше, освен че на първото място не се предлагаше печен боб като допълнителна гарнитура. За подчертаване все пак на някаква разлика, на едното място в чинията се мъдреше запечен резен кървавица, каквато я познаваме на вкус, а на другото – резен „бяла“ кървавица. В нея кръв няма, но има



свинско, хляб, лой от бъбреци и овесени ядки.

Ирландците не са префърцунени и готвят всички части от животното. В центъра на Дъблин може да се види скулптурната композиция, възпоменаваща „Големия картофен глад“ в средата на XIX век, кога-

то 1 милион души измират и тръгва вълната на масова миграция на ирландците, основно към Америка.

В кръчмите ястията са традиционни – от панирана бяла риба с пържени картофи и грахово пюре (фиш енд чипс) до яхнииите и пайовете.

Много качествен и вкусен е традиционният ирландски соген хляб



Може да се приготви с различни добавки като ядки, накълцан див лук или настърган пармезан и сушени домати в средиземноморски стил. Важно е да подобрите точните брашна, които са качествени и не съдържат подобрители.

За 10-12 резена и не повече от час време: Предварително загрейте фурната на 190 градуса. Намажете леко с олио и напудрете с брашно кръгла кексова метална форма (диаметър 24-28 см), като изтръскате излишното.

В голяма купа смесете сухите съставки: по 250 г брашно от твърда пшеница и пълнозърнесто; 1 голяма лъжица сода бикарбонат и 2-3 щипки сол. Разбъркайте отделно в мензура 1 голямо яйце, 350 мл пълномаслено мляко и чаена лъжичка мед.

Направете кладенче в средата на брашното и с дървена лъжица смесете с течните съставки на гладка маса. Добавете малко брашно, за да не лепне, ако се налага. Като се оформи тестото (месене не е нужно), прибавете накълцани листа от див чесън или друга подправка за вкус.

Прехвърлете и разположете тестото във формата. Поръсете леко с брашно. Печете за 35-40 минути. Готовия самун обърнете върху скара, за да изстине преди нарязване. Поднесете с масло за намазване към супа или яхния, както правят ирландците.

Ирландско кафе

Историята му не може да е друга, освен че някой се е сетил да сипе няколко глътки хубаво уиски в кафето през някой от изобилните хладни и студени дни и да достави удоволствие с много сметана върху напитката.

Основните съставки на ирландския еликсир са горещо кафе, уиски, захар и сметана, което го прави един горещ коктейл. Ключът, разбира се, е в съотношението, затова на някои от класическите чаши, в които се сервира, може да видите количеството на съставките и реда, в който се поставят. *Горещото кафе и уиски то обикновено са 3 към 1 части*

и, пак се разбира, качеството и на двете е от решаващо значение за богатия вкус на напитката. Същото важи и за сметаната. Част от нея може първо да се разбърка в цялата смес, а накрая и да се шприцова отгоре. Захарта и количеството ѝ са по желание.

Наблюдавах много внимателно барман в дъблинска кръчма как го прави и докладвам: първо сипа в чашата ГОРЕЩА вода и я разклати, за да се затопли. Това е типичният начин за англичани, шотландци, ирландци, да затоплят чайника, преди да запарят любимия си чай в него! После изсипа водата и сложи кафена



Това ястие е класика извън сезоните – от националния празник на свети Патрик на 17 март през есента и зимата и пак обратно до март. Може да се поднесе отделно, както и да се ползва като пълнеж за пай. Ще ви трябва 2 часа.

Пригответе 1,5 кг говеждо от плешката, нарязано на едри хапки; 500 мл (една бутилка) тъмна бира „Гинес“; 150 мл говежди бульон; 1 глава лук, накълцана; 2-3 скилидки чесън, настъргани; 2 моркова и 2 стръка сельри на едро; 2 с.л. олио; 1 дафинов лист; 2 с.л. царевично нишесте; сол и черен пипер на вкус.



лъжичка захар на дъното на чашата. Заляя с шот ирландско уиски (30 мл) и го разбърка, за да се разтвори захарта. Направи силно еспreso, към 90 мл, и поля уискито. Добави лъжица бита сметана и разбърка, след което допълни и украси чашите с още сметана и ни поднесе. Опитайте, няма начин да не повторите! Студените дни са добро оправдание.

Яхния с говеждо и бира „Гинес“

Загрейте голяма тенджера с капак. На дъното сипете 1 с.л. олио и запечатайте месото от всички страни. След първите 3-4 минути обърнете с дървена лопатка и нека отново се запече. Трябва да има достатъчно място, за да покрие цялото дъно на един слой. Извадете го в йенска или керамична тенджерка с капак да изчака. Посолете го леко и го поръсете с черен пипер.

Сипете втората лъжица олио и запържете лука, моркова и сельрите. Контролирайте огъня: когато станат златисти, добавете чесъна за аромат. Върнете месото, залейте с бульона и бирата, добавете дафиновия лист и кипнете гозбата. След това намалете, похлупете и оставете час и половина да къкри, докато се сготви, а течността изври наполовина. Преценете гъстотата и ако се налага, разбъркайте в чашка нишесте с малко вода и сипете на струйка, за да сгъстите ястието.

Не следвайте сляпо времето за готвене, а непременно опитайте месото – с вилица за твърдост и на вкус – също. Доподправете и сервирайте със содения хляб или следващата рецепта.

Колканън

Това е вероятно най-известната гарнитура в Ирландия.

Необходими са ви 1 кг картофи, 300 г савойско зеле, 150 г бекон на слайсове, 150 мл готварска сметана и 100 г масло.

Савойското зеле не е много популярно у нас, но е крехко и подходящо за тази рецепта. Ще го намерите на по-добре зарежените пазари. Светлозелено е, кръгло и доста „кърдрено“ (може да го замените с китайско). Почистете хубаво и измийте картофите, като само най-едриите срежете на две. Зелката нарежете възможно най-fino, а бекона – на кубчета.

В дълбока тенджера сложете картофите да се сварят напълно за 15-20 минути. В дълбок тиган в лъжица от маслото запържете бекона и зелето, докато омекнат напълно и станат златисти. Оставете ги настрана.

Отцедете картофите и ги обелете. Загрейте сметаната и останалото масло, докато почти кипнат. Намачкайте картофите с уреда за пюре и добавяйте сметаната, докато не останат бучки. Добавете зелето и бекона и разбъркайте. Подправете на вкус със сол и черен пипер.



ИМЕНАТА НА НАША ЛЕКО-АТЛЕТКА РОМАН ЗА ДЕЦА ОТ А.ЛИНДГРЕН

НАШ ЧЕРНО-МОРСКИ КУРОРТ ПЕРО

СТИЛ В РОК МУЗИКАТА СТОЛИЦАТА НА ТАНЗАНИЯ

РЕКА В ИНДИЯ ГИГАНТСКИ ЖАБИ В ЮЖНА АМЕРИКА

БИВШ ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ ЧЕРУПЧЕСТ ПЛОД

ПРИСПОСОБ-ЛЕНИЕ ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО МЪХЕСТ СОЧЕН ПЛОД

ХОТЕЛ С ЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ ГРАД В ТЪРГОВИЩКО

СГОВОР, РАЗ-БИРАТЕЛСТВО ОБЩИНСКО ПОСИЩЕ ЧАСТ ОТ ЛИЦЕТО

ФИЛМ НА ФЕДЕРИКО ФЕЛИНИ

НАШ ПОП ДУЕТ ЛЕКА ДЪРВЕ-НА ПОСТРОЙ-КА В ГРАДИНА ЗА ОТДИХ

РАЗРЕД ПАЯКО-ОБРАЗНИ ВИСШИ ВОЕН-НОМОРСКИ КОМАНДИРИ

ОРГАНИЗЪМ, ЖИВЕЕЩ БЕЗ КИСЛОРОД СТОЛИЦАТА НА НОРВЕГИЯ

ПРИМКА ЗА ЛОВЕНЕ НА ЖИВОТНИ КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

ПОПУЛЯРЕН ТВ ВОДЕЩ В САЩ ГЕРОЙ НА И. КАЛМАН ОТ ЕДН.ОПЕРЕТА

РЕКА МЕЖДУ АЛЖИР И МАРОКО ОКСИД

НАШ ГРАД РЕКА В РУСИЯ, ТАТАРСТАН

ОТЗВУК, ЕХО СПОРТНО РАВЕНСТВО

НЕОМЪЖЕНА ДЕВОЙКА МАТЕРИАЛ ОТ ПРЕСОВАНИ ДЪРВЕНИ СЪРГОТИНИ

КУХОРОГО АЗИАТСКО ЖИВОТНО ПРЕИЗПОДНЯ СЛЪНЧЕВ ЗАГАР

ЧАСТ ОТ СЪПАЛОТО ГЕРОИНА НА ШЕКСПИР „АНТОНИЙ И КЛЕОПАТРА“

ОТПАДЪК ПРИ ПРОИЗВОДСТВО НА ЗАХАР МАРКА ИЗТОЧ-НОГЕРМАН-СКИ КАМИОНИ

ХАРДАЛ ХОЛИВУДСКИ АКТЬОР „ГЕРОЙ“

ПРЕДСТАВИ-ТАЛ НА ПОЛИЦИЯТА В САЩ ЖП КОМПОЗИЦИЯ

БРАДВА, СЕКИРА СРЕДСТВО ЗА ОБОГАТЯВАНЕ НА ПОЧВАТА

ДОЛНАТА ЧАСТ НА КОСТЮМ НАША ПОП-ФОЛК ПЕВИЦА

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ КЕКС

ФИЛМ НА САЩ, РЕЖ. РОД АМАТО МЕКСИКАН-СКА КАКТУСО-ВА РАКИЯ

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИНСТРУМЕНТ БАЛЕТ ОТ МОРИС ЖАР ЕГИПЕТСКИ БОГ

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР ЯПОНСКА АКТРИСА „ЧУЖДО ЛИЦЕ“

ПОВЕСТ ОТ ПАВЕЛ ВЕЖИНОВ ЯПОНСКА ТРАДИЦИОН-НА ДРЕХА

ЕТИОПСКА КНЯЖЕСКА ТИТЛА

СТАРИЧНА ТВОРБА

ОФИЦЕРСКО ЗВАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ НА ПАРИЧНИ СРЕДСТВА НАШ АКТЬОР „МАМА ГОТВИ ПО-ДОБРЕ“

ХЪЛМ КРАЙ БЕЛГРАД В ТЕНИСА-ТОЧКА ОТ СЕРВИС

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТ

ЕДЪР БУРЕН

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ БРАТИСЛАВА ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК

ВЪТРЕШНОСТ, ПАЗВА МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

МЪЖКО БЕЛЪО КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК

ПОРЪЧИТЕЛ-СТВО ВЪРХУ ПОЛИЦА ДРУГ ПСЕВДОНИМ НА РАДОЙ РАЛИН

ФИЛМ НА САЩ, РЕЖ. П.ВЕРХОВЕН ДРЕВНОГРЪЦ-КИ БОГ НА СМЪРТТА

При болки в ставите!
NeOx

РЕЧНИК : АНС, ДОДОМА, ДРА, МЕЛАСА, НОКСА, ТАКИН, ТАНАТОС ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 38

ВОДОРАВНО: Ива. Сара. „Господин Никой“. Оматид. Тест. Биела. Тамарин. Екзерсис. Ортопеди. Ир. „Ра“. Атлант. Асара. Сто. Танагра. Чанта. Дим. Нит. Акин. „Яне“. Лито. ОМО. „Ти“. Мотор. Охра. Сан. КТМ. Леда. Сет. Жиголо. Аднексит. Димов (Димитър). Разпоредба. Кав. ВИБАРО. Ким. Обори. Йо. Тоно. Авиация. Аламана. Торино. Зарзала. Етил.

ОТВЕШНО: Юг. „Откраднат живот“. Осезание. „Мимино“. Псе. Ам. Говор. Котраг. Лолова (Татяна). Строител. Ран. Сибила. Тодорово. НИСА. Гора. Ане. Изказ. Илот. Пица. Икар. Омир. Во. ТА. Ар. Яз. Айтос. Нео. Део. АПАЧИ. Пандбал. Номератор. Ебола. Мадан. Маскара. Сари. Тао. Ес. Име. Ати (Бартоломео). Сак. Стик. Ат. Ринит. Ита. Тайни. Ад. Роднина. Воал.

ЛЕСНО

4	6		9	8	3			
	3			7				4
	5					8	3	7
		5			7			
	7	4			5	3	2	8
8		2			7			
1					2	6	8	
		3	6					2
7	2		4			5	1	9

СРЕДНО

		2	4	7	6			
		7				9	4	
	4					6	7	8
5	7			1				
				5		7	6	1
1		4		8				3
	1				8	4		
4			7	9	5			
	9	6					8	

ТРУДНО

1	6		7			2	9	
	9		2			3		7
				1				
6		5						
	3	2			4	6		
				9	3			
	7		8		2		4	
				4	7			
								8

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0889/499 462,
zh.tinkova@health.bg

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Станко ДИМОВ

Първенството на абсурдите. Това важи с пълна сила за Първа професионална лига в България, където скучен уикенд няма. Последното доказателство е скандалната оставка на Люпко Петрович, който напусна Левски часове преди шампионатния двубой срещу Берое (22.10.2016). Сръбският специалист първоначално обяви, че си тръгва по здравословни причини, а впоследствие каза цялата истина в декларация от 10 точки, която разпространи до медиите.

И причините се оказаха до болка познати за тези географски ширини – неизпълнени обещания по селекцията, спрени премии, но в същото време високи цели – титла и купа, задължително! Поръчкови медийни атаки и липсата на адекватна подкрепа от ръководителите, част от които вероятно замесени във въпросните атаки, преляха чашата на търпението на сърбина.

„Подадох си оставката по този начин, за да мога да предизвикам стрес. Да мотивирам футболистите да излязат на терена и да победят. Това беше най-трудната ми победа на начало на Левски“, каза Петрович след успеха с 2:0 над Берое. Сякаш за да покаже болката си, сърбинът не седна на скамейката за последния мач в кариерата си. Той го изгледа самотно от съблекалнята на отбора, а неговите избраници го дариха с победа.

Дали Петрович взе правилно решение да си тръгне „по никое

време“ или не, всеки може да прецени за себе си. По-болезненият факт за „синя“ България е, че това е поредната голяма фигура, да не кажа легенда, която си тръгва от Герена през задния вход. С огромна доза болка и огорчение. Спомнете си как си тръгна Наско Сираков, казвайки, че кракът му повече няма да стъпи на Герена. На Наско! По същия начин бяха отпратени Георги Иванов - Гонзо, Станимир Стоилков, Христо Йовов... списъкът е дълъг. Като се замисли човек, вероятно със скандал щеше да бъде отпратен и великият Георги Аспарухов - Гунди, ако не беше загинал трагично.

Но да се върнем на Петрович. С всяко едно действие на ръководството на Левски става ясно колко прав е бил сърбинът и колко несъстоятелни са „сините“ шефове.

„Люпко ми каза още на предния ден, че си подава оставката и напуска. Аз обаче не му повярвах, защото той често си мени мнението“, каза спортният директор Станислав Ангелов, който в същото време обаче призна, че бил „шокиран“ от решението на сърбина. Значи хем е знаел от предишния ден, хем бил шокиран. Пълен цирк!

Предизвикан стрес

- Люпко Петрович напусна Левски като повечето големи фигури в клуба – през задния вход



нието“, каза спортният директор Станислав Ангелов, който в същото време обаче призна, че бил „шокиран“ от решението на сърбина. Значи хем е знаел от предишния ден, хем бил шокиран. Пълен цирк!

Какво предстои на Левски? Очаквано ръководството гласува доверие на асистента на Люпко – Елин Топузаков, който с помощта на Асен Букарев ще води клуба до Нова година. След това никой не знае. Топчо вече изрази готовност да не бъде временен вариант, обещавайки, че ще работи със сърце и душа за „синята“ кауза. Също както работеха и Люпко, и

Гонзо, и Мъри.

Последните двама си тръгнаха тихомълком, без да изпадат в обяснения. Без да внасят допълнително напрежение в и без

това обърканите „сини“ редици. Петрович обаче е запазена марка и реши да не остане дълъг на никого, особено в края на кариерата си. Защото може да

си го позволи. Жалко, че една велика тренийорска кариера приключи така – с предизвикан стрес.

BGFootball.com

**Детско - юношеският спорт
на едно място!**



VIA SPORT.bg

Chondrosave®

Food supplement

Комплексна формула (Витамини, ГЛУКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН, МЕТАЛ, СУЛФАМИН, МЕТАЛ, ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И АНТИОКСИДАНТИ)

60 таблетки

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ECPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecpharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb™** HEALTH EXPERTS

Кралят тръгва за нова титла в НБА

Любо НЕШЕВ

Новият сезон в НБА вече започна, а от самото начало ни бе демонстрирано, че той може да е дори по-интересен от предишния. Естествено въпросите са много и от всякакъв вид, а основните са свързани с двата финалиста – Кливланд и Голдън Стейт. Някои се питат дали Кавс ще успеят да защитят титлата си, а други пък дали новият вид на Уориърс ще доведе до успех. Ако се съди по дебютните им мачове, то по-вероятно е да се случи първото, но има много, много време.

Кливланд донесе първа титла на града в този спорт, както и първа изобщо от 52 години насам. Кавалерите сториха това след исторически обрат във финала, след като, изоставяйки с 1-3 победи, спечелиха следващите три мача. Такова нещо не бе правено дотогава и затова ЛеБрон Джеймс и компания ще останат в историята. Ръководството на клуба реши да не прави промени в състава и запази основните фигури от миналия сезон. Единствено имаше по-дълго проточила се драма около подновяването на договора на Джей Ар Смит, но в крайна сметка разумът надделя и той остана. Със сигурност Кавалерите вече ще влизат по друг начин в мачовете и с различен вид самочувствие. Това от своя страна ще допринесе още



повече за класата на отбора, която и без това е огромна, и като си представим какво могат да правят Джеймс и Кайри Ървинг, то е ясно, че това е тимът, който е основен фаворит за титлата.

Другият голям претендент, поне на хартия, естествено е Голдън Стейт. След два изключителни сезона, във втория от които бе поставен рекорд на лигата от 73 победи, но без титла след това, ръководството на Уориърс взе смело решение. То бе да се откаже от голяма част от т. нар. подкрепяща част от състава, или по-точно казано от играчите, които не са звездите, но вършат черната работа. За тяхна сметка дойде феноменалният Кевин Дюрант, който се присъедини към Стеф Къри, Клей Томпсън и Дреймънд Грийн, за да бъде създаден супертим. Ако се съди по първия мач, който бе загубен с 29 точки разлика от Сан Антонио, то този проект би бил провал. Ясно е обаче, че в Голдън Стейт са си дали сметка за това и тяхната цел е дългосрочна – а именно титлата. Само можем да гадаем как ще се отрази намалената дълбочина на състава и напускането на някои фигури, които не блесяха, но бяха важни. И все пак с имена като Къри и Дюрант шоуто е гарантирано и не е случайно, че Уориърс отново са фаворит на Запад.

Не са много отборите, които могат да застрашат финалистите от последните два сезона по пътя им към нова битка за трофея. На пръв поглед задачата на Кливланд на Изток изглежда по-лека. Да, в последно време и в тази конференция отборите станали по-добри, но все още конкуренцията и равностойността между тях не е същата, както на Запад. С интерес се чака представянето на Торонто и най-вече на Бостън, където привлякоха сериозен играч в лицето на Ал Хорфърд. Келтите притежават хомогенен състав, чудесен треньор и няма да е изненада, ако стигнат поне до финал на конференцията. В Чикаго се разделиха с Дерик Роуз, но го замениха с Дуюн Уейд, който напусна Маями след 13 години. Първият пък отиде в Никс, където се събра с Кармело Антъни, но към този момент и тези, а и останалите отбори отстъпват. Може би скритият фаворит за челни места е Индиана, където Пол Джордж е здрав и по-гладен отвсякога, а някак си на заден план остана и добрата работа на Лари Бърд по състава.

Битката на Запад пък отново ще е ожесточена. Сан Антонио показва, че в тима има живот и без Тим Дънкан. Сега лидерството се поема от Кауай Ленард, който ще бъде подпомаган от ЛаМарккъс



Олдридж. В добавка естествено включваме и гениалния треньор Грег Попович, ветераните Тони Паркър и Ману Джинobili, както и добрите играчи, които Поп намира незначително откъде и развива до високо ниво. Шпорите са амбицирани да преборят Уориърс и имат всички възможности да го направят. Друг отбор, който може да се намеси в борбата за челото, е Лос Анджелис Клипърс, за който прозорецът за опит за титла се скъсява все повече и повече. Крис Пол е суперкласа, в състава има дълбочина, но като дойдат плейофи, все нещо се случва. Отстранилият ги миналата година Портланд запази основните си играчи и добави други към тях. Деймиън Лилард изглежда все по-добър, а той ще опита да поведе младите си съотборници към нови висини и е амбициран за силни постижения. Енигма са Хюстън и Мемфис, както и Оклахома Сити, който започва нов живот без Кевин Дюрант. Със сигурност обаче Юта Джаз вече е ниво нагоре и тимът е сред фаворитите да е сред първите осем в редовния сезон.

Сезонът в НБА ще е различен, тъй като две легенди се отказаха – Коби Брайнт и Тим Дънкан. Въпреки това лигата изглежда много, много интересна, очакват се тежки и сериозни битки, които са с непредизвестен край. Това пък е нещо, за което ние, феновете, можем да се радваме и да се надяваме, че ще допринесе за повече интересни моменти, които ще ни приковат към телевизорите.

BGBasket.com

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 01 до 07 ноември

<p>1.85 лв/кг</p> <p>Банани кг</p>	<p>2.99 лв/кг 4.39 32% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Охладени пилешки бутчета кг, тарелка</p>
<p>1.49 лв/кг</p> <p>Захар "Diamant" 1 кг, бяла кристална</p>	<p>4.99 лв/кг 7.39 32% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>1 кг</p> <p>Двуцветен, какаов крем "NuCrema" 1 кг, с лешници</p>
<p>0.39 лв/бр 0.59 34% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Локум "Ивел" 140 г, обикновен, роза</p>	<p>0.89 лв/бр 1.29 31% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Сладки "Медовинки" 160 г</p>