



Засяга ли ни споразумението ЕС – Канада

На стр. 4



Представяме ви проф. Генчо Начев – водещ кардиохирург

На стр. 21



Първият национален безплатен седмичник

Брой 40 (213), 8 - 14 ноември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



**Евгени Михайлов, кинорежисьор:
Народът трябва да влезе в
правомощията си**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Ромските стипендии – „за“ и „против“

На стр. 8

Какво оставя Обама след 8 г. в Белия дом

На стр. 10

Започна ли ново велико преселение на народите

На стр. 13

При грип е важно вирусът да се блокира навреме

На стр. 20



Проф. Татяна Бенишева-Димитрова:

България ще спечели сериозен имидж и финансови ресурси, ако се преборим Европейската лекарствена агенция да се премести от Лондон в София след Brexit.

На стр. 5



Биопродуктите стават все по-достъпни за родния потребител

Интервю с д-р Стоилко Апостолов, управител на Фондация „Биоселена“

На стр. 9



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

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

По-строги санкции за шофиране без винетка

„По АМ „Хемус“ вече има две тапи по-малко, тъй като предсрочно завършва ремонтът на виадукт „Елешница“ и на виадуктите при 41-ви километър и ще бъде възстановено нормалното движение и в двете ленти.“ Това обяви министърът на регионалното развитие и благоустройството Лиляна Павлова. Тя напомни, че виадукт „Елешница“ е най-голямото съоръжение извън тунелите, които се ремонтират през този сезон. Отпуснатата от правителството сума възлиза на 11,5 млн. лв. Съоръжението с дължина 646

метра вече е с нова асфалтова настилка и хидроизолация, подменени дилатационни фуги, тротоарни конзоли, санирани стълбове.

Министърът напомни, че остават ограниченията за движение в едното платно поради довършващите се ремонти на тунелите „Витиня“ и „Ечемишка“, които ще продължат до пролетта на следващата година.

Тя добави, че ще се въведе компенсаторна глоба срещу водачите, които карат без винетка.

„В момента се обсъждат законови промени за по-

строги санкции срещу нередовните превозвачи“, каза Павлова и уточни, че около 95% от гастарбайтерите, преминали транзитно през страната, са били без винетен стикер. Спиране на превозното средство от движение, налагане на глоба и плащането ѝ на момента са част от мерките в борбата с нередовните водачи.

Министър Павлова отчете, че след увеличаване на цената на винетките са събрани 100 млн. лв. повече, като сумата надхвърля 300 млн. лв.



**Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.**

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

ЧЕЗ инвестира 400 000 лв. в изграждането на учебен център

ЧЕЗ Разпределение България стартира изграждане на нов модерен учебен център, в който бъдещи и настоящи електротехници ще имат възможността да придобиват и усъвършенстват практически умения. Центърът ще включва технически полигон и учебни зали. Полигонът, чиято територията ще е 3000 кв. м, ще представлява умален модел на електроразпределителната мрежа с всички основни нейни елементи и съоръжения. Компанията инвестира в проекта около 400 000 лв. Всички нови служители - електромонтьори, техници и др., ще имат възможност да се обучават практически при пълна симулация на електроразпределителната мрежа - стълбове, електропроводи, електромерни табла, кабели и др. ЧЕЗ предвижда сътрудничество с образователни институции с цел подготовка на модерно обучени кадри за сектора. Базата ще се използва и за ежегодно опресняване на знанията на персонала, за повишаване на квалификацията.

„Възможността да се възползват от учебния център ще имат и ученици, и студенти, които се обучават в сферата на енергетиката, което ще ги прави перспективни за работа в дружеството“, уточни Карел Крал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България. Компанията ежегодно провежда стажантски програми и обучения за млади хора.



На снимката от ляво надясно: Виктор Станчев - главен оперативен директор на ЧЕЗ Разпределение България; Карел Крал - регионален мениджър на ЧЕЗ за България

В епицентъра на медиите

Според мен днешните будители са онези, които откриват новото - било в науката, било в литературата, било в изкуствата, в технологиите, но и съхраняват традициите ни, културата и спомена за предишните будители през вековете. Те са тези, които ни напомнят, че имаме древна история, от която можем да черпим сила и самочувствие. Те са тези, които ни предизвикват и карат да не спираме да се развиваме и да покажем целия си потенциал. Будителят според мен е онзи, който извисява духа и съзнанието на всички останали. Дори само като им припомня исторически дати с огромно значение за нас, българите.

**Арх. Пламен Мирянов,
„24 часа“**

Какво всъщност означават съвременните будители? Навремето те са събуждали народната свая с идея, че са българи, че са наследници на една велика държавност и книжовност. Не може един треньор на отбор да бъде будител само защото изтъква таланти и ги лансира. Ние с какво можем да бъдем събудени - с устоите на държавата или с луксозен битов живот? Не може да са същите будители. Има хора, които смятат, че възходът в живота не се индикира само с комерсиален успех. Те са готови да застанат срещу течението. Може би те са прототип на някогашните будители.

**Проф. Андрей Пантев,
„Монитор“**

Ще се маскират ли като народни будители? Ще бъдете ли просвещенци, революционери, духовосци и светлоносци? Ще бъдете ли пламъкът, който ще запали факлата на знанието, или пък ще бъдете страховито зомби в

Кои са съвременните будители

голямото маскено шоу? Избирате вие, но изборът ни сега ще се окаже съдбоносен утре, защото в това, в което сега възпитавате децата си, те утре ще възпитават своите.

**Ангел Карадаков,
„Стандарт“**

На 1 ноември моето семейство и аз за пореден път ще отдадем почит на Народните будители! Който празнува хелоуин в Деня на Будителите, за мен е идиот! Хелоуин е разрешен за празнуване единствено за половината кандидат-президенти по обясними причини.

Оня ден ми стана мъчно за Сашо Кадиев и Деси, които се смееха на село със странното име Пишурка. Драги мои, Кръстьо Пишурка е Народен будител, театрал и преводач! Точно защото сега ги няма тези велики личности, утре ще празнуваме фестивал на бурката в хероин-чайната „Веселият мигрант“! Осъзнайте се и запалете свещта на Будителството в тиквите, които стоят на раменете ви! Да живее България!

Иван Ласкин, Фейсбук

А иначе будителите ги има и днес. И то с потезка задача от тази на възрожденците. Защото Паисий е имал пред себе си един поробен, но готов за знания народ. Хора, които са били готови с риск за живота си да преписват и разпространяват Историята. Жители на села, които са се събирали на едно място и като съзаклятници са слушали гласа на

човека, разкриващ тайната на написаното от Хилендарския монах. А днес писателите имат срещу себе си безлична маса, на която не й пука дали спи, или е будна.

Яна Атанасова, БЛИЦ

Освен двама-трима души в тази страна никой няма право да се нарича „будител“. Това не е президентски орден, нито обществена поръчка, спечелена с подкупи. Не можеш да се накичиш с титлата „будител“ само защото си част от едичия си гилдия или професия, защото си станал професор или академик. Будител си, когато народът те нарече такъв по кръчми и кафенета, пред телевизора вкъщи, в разговори и спорове с приятели и колеги. Когато хора плачат или се смеят на твоя книга, роля, картина, песен. Когато чуеш: „Това е моят човек“. Всичко друго е фалш и суета. Не съм будител. Длъжник съм - на близките си и на останалите българи.

**Огнян Стефанов,
frognews.bg**

В края на всяко будителство задължително стои родолюбието. От него са опалени всички, които днес честваме. Родолюбието е старо от значките, тениските и знамената. Отецеството се носи в душата. Родолюбието въобще не изисква да крещиш името на България по площади или по стадиони.

Достатъчно е да си говориш със своята България наум

и в този разговор кротко да я наричаш: Родино. А когато тя поиска, да се отзовеш. Да направиш нещо малко за нея. Например да останеш. И тя ще бъде щастлива.

Иван Станков, kultura.bg

Под будители според мен би трябвало да се разбира хора, които са помогнали много за осъзнаването на хората. Струва ми се, че не трябва да оставаме до домашно-националистическото ниво. Хора не са само българите или само македонците, да речем. Всички хора винаги са имали нужда от събуждане. Ето трима мои любимци - Христос, Буда и Джон Ленън. С тоя отговор искам да провокирам и тези, които искат да превърнат Христос в тежка и мрачна, недосегаема икона. Христос е любов. Джон Ленън е любов. Буда е любов. Който смята, че будителството е свързано с национализма и патриотарските изстъпления - грубо се е объркал. Буда, апропо, означава точно Пробуден - на най-древния будителски език - санскрит.

**Калин Терзийски,
inews.bg**

Днешните будители са смачкани и натикани в ъгъла. Учените мизерстват, БАН протестира, на учителите им подхвърлят предизборни трохи. Срам ме е да кажа на какво прилича журналистиката. На власт са алчни неграмотници, безродници и национални предатели.

Иво Димитров, afera.bg

ПОСОКИ

Объркани
във времето

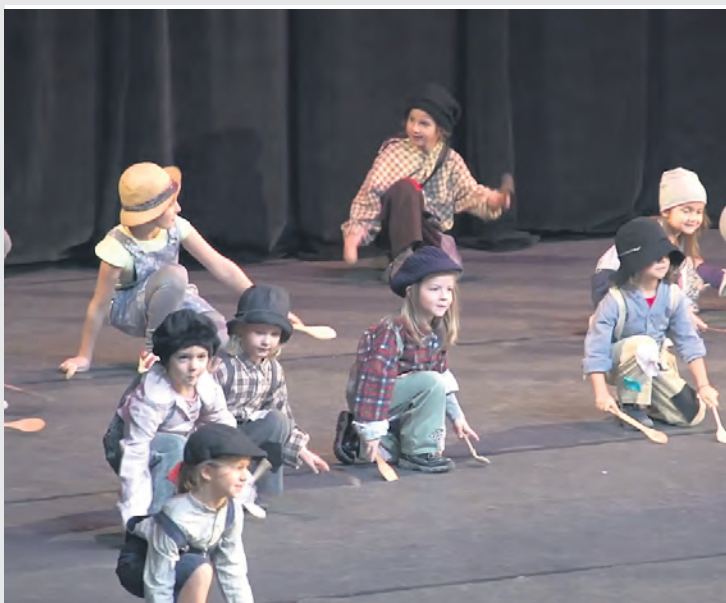
Петър ГАЛЕВ

Неспособността на европейските структури да реагират бързо и адекватно дори на кристално ясни казуси, засягащи живота на милиони в ЕС, налива вода в мелницата на крайните евроскептици. Така се получава с вече станалата банална тема за смяната на часовото време два пъти годишно. Всеки път около въпросните дати през април и октомври учени в различни области, експерти, общественици, синдикалисти, граждански и неправителствени организации говорят и пишат за вредите от този атавизъм, но до момента нищо не се случва. И ако митът, че Евросъюзът определя с директиви дори кривината на краставиците, е пълна измишльотина, то бездействието по повод часовниковото мъчение е напълно реален факт, който изпитваме на гърба си. Тази година пак имаше дебати в Брюксел по темата и отново се потретиха всички медицински, икономически, социални и екологични аргументи за безсмислието на лятното и зимното превъртане на стрелките. И нищо! Празни приказки и загуба на време. А всичко може да се реши с едно гласуване на базата на внесените десетки подробно аргументирани становища на сериозни специалисти. Не било приоритет. Никой не иска този въпрос да измести мигрантската криза и бюджета. Но години наред да не намерят време показва сериозно загърбване на хората. Сега нашето правителство е на ход. Нека да покаже, че може да е по-оперативно от евробюрократите и България сама да се откаже от въвеждането на лятно часово време. Нищо страшно няма да последва от това, напротив - сигурен съм, че и други ще го направят. А и ще ни дават за пример, че не е нужно да си икономически тигър, за да приемеш очевидното.

СТОП КАДЪР



В Деня на народните будители родното читалищно дело отбеляза своята 160-годишнина с концерт в НДК



Снимки Милен ДИМИТРОВ

Какво значение има за България споразумението между ЕС и Канада



Андрей Ковачев, евродепутат

Нови работни места и повече възможности за бизнеса

Първо трябва да се каже, че всяко споразумение за свободна търговия води до растеж, до нови работни места и до възможност за българския бизнес да участва равнопоставено на канадския пазар. Освен това за българите това ще доведе и до отпадане на визовия режим, до признаване на техните професионални квалификации, до равнопоставеност между европейските и канадските граждани и фирми. За голямо съжаление в България и в други

европейски страни се наблюдава злоупотреба с много легитимни страхове на гражданите, каквито са сигурността по отношение на продуктите, по отношение на навлизането на ГМО, опасенията, че чрез извънредни съдилища ще бъде променена суверенната възможност на парламентите да законодателстват. Това не отговаря на истината. Споразумението между Канада и Европейския съюз е най-прогресивното, което досега се е под-

писвало. Канада прие абсолютно всички изисквания и желания на ЕС, особено що се отнася до решаването на спорове, за което се въвежда публичен инвестиционен съд, който не е както предишния арбитражен съд с частни арбитри. Тук съдиите могат да бъдат само висши съдии. Този съд може да бъде използван в ограничени случаи и не включва пропуснати ползи, нещо, с което много се спекулира.



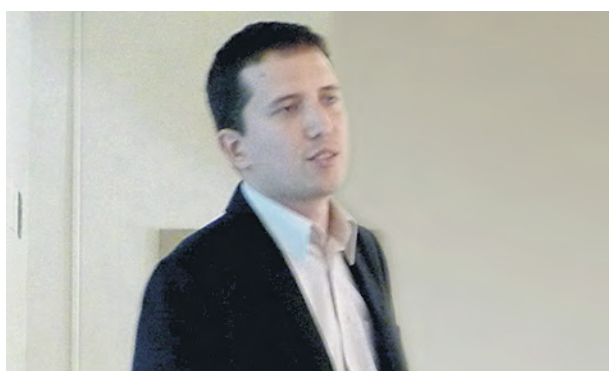
Гл. ас. д-р Георги Проданов, политолог, НБУ

Ще бъде създаден един много по-голям пазар

Това, което със сигурност носи СЕТА, е създаването на един много по-голям пазар от размерите на този, с който сме свикнали. А пазарите носят само ползи. Най-големият проблем, свързан със споразумението СЕТА, а и не само с него, е липсата на прозрачност. И все пак, въпреки голямото желание на обществото да е запознато с тези 1500 страници, аз не мога да си представя как това да се случи. Ниската публичност на споразумението беше използвана, от една страна, за договарянето на неща, които в днешен

план изглеждат заплашителни за икономиката от нашата локална кула. От друга страна, беше използвана за заплахата, че ще дойдат канадците, ще съсипят природата, ще влезе ГМО и т.н. С тази договорка се улесняват икономическите отношения. Няма да създаваме ново тези отношения, не очакваме тук да се появят фирми, които не познаваме, или фирми, които влияят по някакъв таен или негативен начин на пазара. Но каквито и споразумения да подписваме, ако в България нямаме ясна икономическа политика,

ако бизнесът се страхува от икономическо споразумение, това означава, че той ползва привилегии в стерилна сфера, от която той извлича свръхпечалби. Пазарът ще става все по-глобален и това да се противопоставяме в момента, увеличавайки страховете от едно или друго споразумение, означава, че сме стигнали точка на замръзване. Или не желаем да се променим, или печелим от тази точка на замръзване. Но не можем да печелим безкрайно от каквато и да е изолация.



Доц. д-р Паскал Желев, УНСС

От СЕТА ще спечелим всички

Когато две държави сключват споразумение за свободна търговия, те винаги изхождат от своите национални интереси, които са добре изяснени. Винаги в едно споразумение има губещи и печеливши, но нетният ефект е положителен. Групите, които губят, обаче са по-организиран и гръмогласни, защото те са по-силно засегнати. От СЕТА ще спечелим всички ние, тъй като ще можем да потребляме продукти на по-ниска цена и ще

имаме по-голям избор. От друга страна, производителите, които са конкурентоспособни, също ще спечелят от свободната търговия, тъй като ще имат достъп до по-голям пазар. Като малка отворена икономика България трябва да се стреми към свободната търговия. България единствено би могла да бъде благоприятствана от нови пазарни възможности. Очакваме положителни ефекти при премахването на техническите

бариери пред търговията, например възможността да се избягват двойните тестове при доказване на съответствието с определени стандарти. Това е залегнало в споразумението и ще благоприятства малките и средните производители, които ще спестят време, средства и усилия.

Европейската агенция за лекарства (ЕМА) се очаква да бъде преместена в държава - членка на ЕС, след 1.1.2019 г. По право следва да отиде в държава, в която няма друга европейска агенция. Засега такива са България, Хърватия и Румъния. Очевидно ще има много сериозни интереси и сложен подход на взимане на решение. Големите държави не се целят директно в ЕМА, тъй като не е желателно да демонстрират явен интерес. Със сигурност идеята ще е агенцията да бъде преместена в по-малка страна, където да се намери балансът на интереси. Определено Агенцията за лекарства на държавата, в която бъде преместена ЕМА, ще има ключово значение, както е в момента МНРА, английската агенция.

Проф. Татяна БЕНИШЕВА-ДИМИТРОВА, преподавател по лекарствени регулации в МУ-София, председател на Българската асоциация за лекарствена информация (БАЛИ)*

Световен имидж и сериозен финансов ресурс, ако станем домакин на Европейската агенция по лекарствата



ЕМА е основана преди повече от 20 г. и е аналогична на парламент за ЕС, само че във фармацевтичния бизнес, тъй като там се гласуват научните становища на всички иновативни лекарства в ЕС и се вземат решения за пускането им на пазара в 31 държави. Процесите по лекарствена безопасност, с които се занимава ЕМА, повлияват целия жизнен цикъл на продукта - от пускането му на пазара до неговото изтегляне.

Благодарение на тази научна оценка, която ЕМА изпраща на Европейската комисия, се издават разрешения за употреба на всички нови лекарства в 28-те страни от ЕС, като допълнително са включени Исландия, Норвегия и Лихтенщайн. Иновативните и биотехнологичните лекарства, лекарствата за социалнозначимите заболявания - рак, диабет, СПИН, ваксини, невродегенеративни заболявания, медикаментите за редки болести и някои други на базата на научната оценка от ЕМА се разрешават от Европейската комисия. Няма подобен аналог в нито една друга бизнес среда - с едно разрешение да стъпиш на пазара във всички държави - членки на ЕС. Затова, макар и негласно, ЕМА е сама по себе си концентрация на всички топексперти и администратори във фармацевтичния бранш.

За ЕМА работят 4500 експерти от целия ЕС. Агенцията глобално защитава здравето на хората чрез оценка на лекарствата по строги научни стандарти, предоставяйки на партньори и заинтересовани

страни независима и научно-обоснована информация за лекарствата и колаборацията с всички световни лекарствени институции, като Американската агенция за храни и лекарства, Японската агенция и световни организации като СЗО, Европейския директорат по качество - EDQM, и др.

Какви са ползите за държавата - членка на ЕС, която ще поеме домакинството на ЕМА, респективно за България

1. Агенцията оперира със сериозен годишен бюджет от близо 300 млн. евро. В ЕС пазарът на лекарства е 1/4 от световния пазар и тук ЕМА има решаващо значение.

2. Сериозни индиректни ползи за местната фармацевтичната индустрия и за местните регулаторни институции в областта на лекарствата чрез повишаване на кадровия и експертния потенциал.

3. ЕМА създава мрежа от институции за оценка на здравни технологии, като организира регулярни срещи с EUnetHTA и реално страната - домакин на агенцията, става средище и генератор на идеи в тази насока.

4. Концентрация на голям брой клинични проучвания. В момента в Лондон са съсредоточени поне 80% от всички клинични проучвания само поради факта, че ЕМА е ситуирана там. Това ще бъде от полза и за пациентите, които ще имат достъп до всички нови лекарства, които се

покриват от спонсорите.

5. Всички големи консултантски фирми в областта на фармацията, както и офисите на фармацевтични компании са ситуирани в Лондон, но с оглед ефективна колаборация с ЕМА ще следва миграция в новата страна членка.

6. В ЕМА месечно заседават 7 комитета, 1 координационна група и повече от 10 работни групи или това са близо 1000 експерти, които посещават ЕМА ежесечно. За всички тях, както и за административния екип, който е близо 900 души, следва да бъде осигурено жилищно настаняване, а пътуващите експерти да разчитат на адекватни хотелски услуги.

7. Броят на българските експерти в ЕМА ще се завиши, тъй като повече конкурентоспособни наши специалисти ще кандидатстват за работа там.

8. Нашият IT сектор ще има значителни ползи поради факта, че ЕМА има много сериозна информационна система и всички досиета се подават електронно, което води до изключителна защита на този интелектуален труд. IT поддръжката следва да се осъществява с локален ресурс, а България разполага с такъв.

9. ЕМА работи с 36 пациентски организации, които представляват ключови заболявания, и това също ще доведе до привличане на ресурс и знания в тази област.

Кои държави са заявили интерес за домакинство на ЕМА

• Дания: съгласно информация от FirstWord Pharma от септември т.г. Копенхаген има вероятност да „влезе в играта“ за домакинство на ЕМА. Но там е позиционирана Европейската агенция за околната среда (ЕАС).

• Швеция и Холандия: според Financial Times още през м. май интерес проявяват Стокхолм и Амстердам, но там стандартът е много висок и цените, които ще плати ЕС за всички сгради, наеми, логистика на самите дейности и такси, многократно ще надвишават тези в България. У нас може да се изгради доста сериозна инфраструктура за ЕМА поне за половината бюджет от този, който ще се инвестира в другите страни членки.

• Италия: не бива да подценяваме, че в момента в ръководство на ЕМА италианците имат предимство. От друга страна, в Парма се намира другата агенция - European Food Safety Authority (EFSA). Този вид обединяване на агенции засега не е политика според законодателството на ЕС. В Италия е позиционирана и Европейската фондация за обучение (ETF).

• Испания: заявява интерес не само за ЕМА, но и за финансовия хъб. Но там са ситуирани 6 европейски организации и институции, сред които Европейската агенция за безопасност и здраве при работа; За контрол на рибарството; Службата на ЕС за интелектуална собственост (EUIPO) и др.

• Ирландия е настроена за „битка“ след Brexit с пет други страни от ЕС, за да бъде мястото на новата централа на ЕМА. Към момента в Ирландия е ситуирана Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд (EUROFOUND).

Нека да разгледаме и какви са предимствата за ЕМА от преместването ѝ в страната като България

1. В ЕС следва да има баланс, дори и в разпределянето на институциите, което ще спести средства дори само от поддръжка и логистика на самите експерти и целия сграден фонд, което в България ще е 3-4 пъти по-изгодно от която и да е страна членка.

2. Много добро обслужване в сферата на информационните технологии, тъй като страната ни е с много високи позиции в ранглистата на тези услуги.

3. Много добра жилищна и хотелска инфраструктура, с нови сгради на изключително изгодни цени.

4. Експертите в ЕМА, които получават европейско заплащане, със своите доходи ще могат да поддържат стандарт и качество на живот, който многократно ще надвишава този в Обединеното кралство или Дания.

С удовлетворение отчитам, че предложението ми България да се бори за привличане на ЕМА в София е забелязано и взето под внимание както от правителството, така и от неправителствени организации.

От информации в медиите разбирам, че българското правителство вече изготвя аргументация защо след Brexit ЕМА трябва да бъде преместена в България. След посланието на министър Петър Москов от 27.10.2016 г., че нашето правителство ще кандидатства за преместването на ЕМА у нас, виждам, че има очевидно раздвижване и много разчитам да не се спира дотук. Вече има и писмо от председателя на Българската стопанска камара (БСК) Божидар Данев до вице-премиера Меглена Кунева с настояване страната ни да предприеме необходимите стъпки за привличането на централата на ЕМА. От просветното министерство също има позитивна реакция, тъй като министър Меглена Кунева се е обърнала по този въпрос към министрите на външните работи и на здравеопазването. Надявам се, че българското правителство би могло да предложи и инвестира в нова сграда в София по изискванията на ЕМА, тъй като тя следва да отговаря и технически, и административно на най-високите изисквания. Ако с адекватни и навременни преговори успеем да привлечем ЕМА в София, ще си гарантираме сериозна инвестиция в имиджа и бъдещето на страната, като това ще осигури финансов ресурс и експертиза в сектора за години напред.

Струва си всички политически формации да се обединят около това предложение и да изготвят с нашите евродепутати стратегия и платформа за действие на локално и европейско ниво.

*Проф. Бенишева първа предложи публично и обоснова възможността ЕМА да бъде разположена в София (бел. рег.).

Операция „Жълти стотинки“ подава отново ръка на младежи без родителска грижа

VIVACOM стартира за седми път дарителската кампания Операция „Жълти стотинки“. Последните три години инициативата подпомага младежи, които при навършване на пълнолетие напускат социалните домове. Обикновено тези млади хора се оказват „на улицата“, нямат дом, често нямат завършено образование, липсват им социално-битови умения. Те се враждат трудно в обществото, изключително трудно си намират работа и среда.

Всяка година около 300 младежи без родители, навършили 18 години, отпадат от системата на Държавна агенция за закрила на детето и трябва да напуснат домовете. Кампанията на VIVACOM им подава ръка, дава им шанс да бъдат настанени в наблюдаваните жилища „Дом Възможност“ на „Фондация за социална промяна и включване“ (ФСПВ). Тези жилища са за тях не само временен подслон. Те са място, където младежите започват да изграждат у себе си способности и умения за живеене, за труд и интегриране, да стават самостоятелни. Те получават шанс да търсят и намерят работно място, да управляват лични финанси, да се справят с домакинство, да бъдат информирани и отговорни за здравето си, да развият и поддържат позитивни социални взаимоотношения. Програмата „Дом Възможност“ гради мрежа от



жилища от семеен тип за младежи, базирана е на добри практики от Западна Европа. Тя има потенциала да прекъсне най-честия нежелан цикъл на развитие на съдбата на изоставените, които, излезли веднъж

навън, се оказват лесна жертва на редица рискови поведения и практики. Оказват се тласнати към живот с просия, престъпност, проституция.

В подкрепа на благородната кауза през 2016-а заста-



Едно от наблюдаваните жилища - в Русе

ват чаровната певица Белослава и легендарният спортист Йордан Йовчев. Техният знак и призив са да загърбим егоистичното в себе си, да се опитаме да помогнем и на други хора наоколо.

Националните дарителски кампании на VIVACOM Операция „Жълти стотинки“ стартират първо през 2010 година. Инициативата набира средства за различни социални каузи, като дава възможност на всеки човек да помогне с малки суми по свой избор, а телекомът и неговите партньори в инициативата удвояват събраните в магазините средства. Даренията от ресто – както дребни монети, така и други суми - се събират в специално изработените за целта касички в магазините на VIVACOM и партньорските обекти. Тази година кампанията продължава до декември.

Дарения могат да се правят и чрез SMS на кратък

номер 17 777 с текст DMS DOM (1 лв.*), обаждане на 0 900 5 11 15 (1 лв.), банков превод по сметка IBAN BG26RZBB91551005874084 или през сайта на фондацията.

В уникалната за България инициатива VIVACOM е заедно с други значими компании като Burger King, Ciela, Cinelibri, Colibri, Дентална клиника „Петър Дучев“, DHL, Domino's Pizza, Grand Optics, Inmedio, KOM, Miele, Mr. Bricolage, Nike, 1 minute, Praktis, Relay, Renault-Nissan, SDI Broker, Sport Depot, Texas Chicken, кино АРЕНА, МЕТРО, Оптики Joy, Пикадили.

Официалната страница на Операция „Жълти стотинки“ във Facebook е www.facebook.com/Операция-Жълти-Сотинки. Още информация можете да намерите и на www.vivacom-fund.bg, както и на сайта на ФСПВ: www.fscibulgaria.org

*1,20 лв. за регистрени услуги.

Христо НИКОЛОВ

2235 лева месечно са нужни на четиричленно семейство в България, за да живее нормално през третото тримесечие на годината, т.е. средната издръжка на живота на едно лице е 558,82 лв. Това показва редовното проучване за издръжката на живот на Института за синдикални и социални изследвания към КНСБ.

В средната издръжка се включват разходите за храна, за поддържане на жилището, здравеопазване, образование, транспорт и почивка.

През последното тримесечие издръжката на живота отчита леки колебания нагоре с 0,4%, но все още на годишна база се наблюдава спад с 0,4%, се посочва в изследването. Сумата на практика следва инфлацията и според анализаторите издръжката на живота до края на

Прагът на абсолютна бедност достигна 297 лв. месечно

2016 г. ще следва тенденцията на намаление или нулев ръст на инфлацията. Лекото увеличение за третото тримесечие се получава главно заради сезонните колебания в цените на някои храни.

Далеч по-важен показател обаче е прагът на абсолютна бедност, базиран на потребителска кошница от 100 жизненоважни стоки и услуги за физическото оцеляване. През третото тримесечие на годината този праг достига 297 лв. на едно лице според КНСБ. В сравнение с предишното тримесечие има нарастване с 0,6%, а на годишна база - с 0,4%. Това се дължи най-вече на обстоятелството, че има по-активно поскъпване на т. нар. стоки от първа необходимост, които имат висок относителен дял в потреблението на бедните.

Като се вземат предвид прагът на бедност и издръжката на живота, излиза, че в момента в България 78,5% от домакинствата живеят с под

необходимите средства за издръжка на живот. Запазва се високият дял на домакинствата, които са принудени да се самоограничават в разходите, след като доходите им изостават от необходимите средства за издръжка на живота.

30,5% от домакинствата са с общ доход на едно лице дори под прага на бедност от 297 лв., или това са близо 2,2 млн. лица. Техният брой намалява в сравнение с предишното тримесечие с около 57 хил. лица, но темпът на намаляване е твърде бавен. 48% от домакинствата у нас в момента са с общ доход на 1 лице от 297 до 559 лв., или това са около 3,4 млн. лица. Това е всъщност групата на хората, които са в риск да попаднат отново в групата на бедните, и броят им е твърде голям. Те са много повече от онези 21,5% от домакинствата, които са с общ доход над издръжката на живота (559 лв.).

България е начело и по дял на

лицата, живеещи в тежки материални лишения (34,2%), следвана от Румъния (22,7%) и Гърция (22,2%), отчита изследването.

От института правят извода, че няма основание да се твърди, че има чувствителни промени в икономическото благосъстояние на населението. Броят на живеещите лица в бедност намалява, но българското общество не е станало по-богато предвид факта, че делът на лицата, живеещи в риск от бедност и социално изключване, се запазва на високи нива.

Все още темповете на нарастване на средната работна заплата са крайно недостатъчни, за да се почувства осезаемо подобрение на пазара на труда и оттам на жизнения стандарт на населението, отчита анализът. Причините са изключително ниска база, от която започват да растат възнагражденията, а така също и задълбочаващите се регионални разлики в заплащането.

Евгени Михайлов завършва кинорежисура в Москва през 1980 г. Автор е на филмите „Дом за нежни души“, „Смъртта може да почака“, „Сезонът на канарчетата“. Депутат в 37-ото Народно събрание, избран с листата на СДС. Бил е главен художествен ръководител на „Ефир 2“ в БНТ, директор на Киноцентъра „Бояна“. Заснетата от камерата му през декември 89-а реплика „най-добре е танковете да дойдат“ предизвика голямо обществено брожение, довело и до оставката на Петър Младенов като председател (президент). Огромният документален материал, личен архив от първите години на прехода, е основата за седмичното предаване в ефира на ViT „Минало (не)свършено“. „Зрителският интерес към всяко издание е голям, защото хората правят връзка между миналото и сегашното“, казва Евгени Михайлов:

Колкото повече се връщаме към истинския разказ за първите години на прехода, толкова повече разбираме, че още тогава са заложили основите на това, в което живеем днес. Още по-лошо, че много от героите на онези първи години са и герои на днешния ден и ако тогава бяха постреснати, поуплашени, то сега управляват бизнеси, медии, някои дори са кандидат-президенти. Разбираме - от това, че тогава не си разказахме истината, следват всички събития, които днес определят нашия живот и за съжаление ще определят живота и на децата ни.

- Едно нещо е вече със сигурност в свършено време - обсебването на националния капитал.

- Преходът най-общо е това. Превръщане на политическата власт на комунистическата партия в икономическа власт. Но всъщност основната причина за всичко, което ни се случва, е, че България за разлика от всички други социалистически страни не извърши декомунизация, не извърши лустрация и под предлог за мирен преход се позволи на бившата висша номенклатура на комунистическата партия и на Държавна сигурност да обсебят всички лостове на управлението, особено на медиите, на банките, на едрия капитал.

- Много зрители възприемат документалните кадри в предаването ти като болезнено напомняне на собствената им наивност и вяра, че тоталитарната власт може да се самодемонтира, добро-волно.

- Документалните кадри не са просто нечий разкази и спомени. Виждаш с очите си парчета от събития през първите години и осъзнаваш, че докато хората се радваха по митингите, заливаха площадите, правеха демонстрации и стачки, погребваха комунизма, в същото време едни други хора са се подсмивали, потривали са ръце и сърчно и безскрупулно са извършвали тази трансформация на националния капитал. Точно по това време са се създавали банките и групировките, източването на предприятия.

- Как цялата тази несвършеност - и на общата ни работа - се оглежда в президентската надпревара?

- Най-много ме боли от слабата памет на българина. Слаба памет за историята, за края на XIX и началото на XX век. Това, че не сме си разказали истинската история или съзнателно някои искаха тя да се забрави. Но когато предупреждавахме през годините за много събития, се казваше - а, клиновеци, параноици, съзирайте във всичко сценарий. Например през 1992 година, когато Филип Димитров от трибуната на Народното събрание говореше, че в България се ражда мафия, че трябва да ѝ се опълчим, тогава тези думи бяха посрещнати несериозно, дори с подигравки. След което се видя, че две години по-късно, по времето на Беров, мафията взе властта и създаде свое правителство. Когато Едвин Сугарев предупреждаваше с гладната си стачка, че се създава точно икономиката на мафията и че това е правителство на групировките, също му се подиграваха. Години по-късно се оказа, че е било именно така. Ето ярък пример за слабата ни памет, за лековерното доверие във фалшиви лозунги - сега кандидат-президентът на БСП обещава с девиза си, че ще работи за доброто на България. А от контекста на цялата им програма се разбира, че това „добро“ ще е излизане от НАТО и влизане в Евразия. Ако си припомниш лозунгите на същата партия от началото на 90-те, ти става страшно. „Сполука за България“ беше лозунгът на първите избори през 1990-а, които комунистите спечелиха и дойде гладната Луканова зима. Нощните опашки с купони за хляб и мляко, огромната инфлация, това беше сполуката за България. Хората бързо забравиха резултата от тази лъжа и през 1994-а БСП отново спечели - този път с лозунга „Хляб, работа, сигурност“. Само две години по-късно стигнахме до зърнена криза, фалит на банки, ограбване на вложителите, огромна финансова и икономическа катастрофа, главоломно обезценяване на лева. Същото стана и при след-

Плащаме скъпо за късата памет и лековерието

● С Евгени Михайлов разговаря Галина Спасова



И докато не си дадем сметка, че трябва да имаме памет за всичко, ще продължим да кретае, подбутвани от европейските правила в малко по-нормални релси

ващите два избора, които БСП спечели и управляваше вече в коалиция - през 2005 и 2013 г. - спиране на еврофондовете, фалит на КТБ, изолация от цивилизования свят.

- Въпреки пропаданията досега пренареждането ни в геополитическия пейзаж беше немислимо, беше извън дискусия. Сега искача на дневен ред и прави залога в изборите наистина голям.

- Да, тъжно е да го признаем, но от 21 кандидати 19 призоваваха точно за това - за скъсване със Западна Европа, за напускане на Европейския съюз, плашат ни с Америка, внушават, че единственото ни спасение е Русия. Които не са ходили по-далеч от Петербург и Москва, не знаят, че голяма част от Русия все още е в началото на XX век, че там магазините са празни, че няма пътища, че живеят експлоатирани, потискани хора, приучени да търпят всичко с мантрата „само мир да има“. Но сега виждаме, че дори и на война са съгласни. И плашат с война, и то с ядрена война. Дискутираме много правомо-

щията на президента, но сега ще се види каква е ролята, как влиза в правомощията си българският народ. И ако се окаже, че мнозинството избира регреса, това е страшното и това ще бъде огромен шамар за България пред света. Ние непрекъснато повтаряме, че сме най-бедната страна от ЕС, най-изостанала от бившите социалистически страни. Но не си задаваме въпроса какво направиха те и какво не направихме ние. Нито една от тях не започна със загуба на две години да прави измислена конституция изцяло под диктовката на комунистическо мнозинство. Конституция, бетонира старата съдебна система, която до ден днешен е препъникамък за развитието на България. Липсата на справедливост, на възмездие спънаха България. Нито една бивша соцстрана не си позволи да преизбира бившите си комунисти. Никъде бившите управляващи не си позволиха да се гордеят с миналото си на насилници, не си позволиха да честват кървавия си преврат, както у нас продължават да честват 9 септември. Ние се дърпаме сами назад, след това се вайкаме, че сме последни. Явно не ни стига силата да се оттласнем, наистина да наложим в страната ни да възтържествува справедливостта.

- Последните седмици показаха сякаш друга тенденция, на тотално обръгване на демагогията.

- В началото на прехода имаше една много популярна песен на трио „Спешен случай“ - за деветте милиона мишлета

и котарациите, които си играят с тях и подхвърлят досиета. Тогава по-скоро ни забавляваше. Днес текстът действа убийствено актуално и страшно по няколко причини. Първо, защото вече не сме 9 милиона, а 2 милиона и половина образовани, мислещи българи напуснаха точно поради несъгласие с демагогията, с лъжата и потърсиха реализация в нормалния свят, където се уважават човешките ценности. Тук останаха хора, които се надяват, че може да се промени нещо все още в България, другата част е едно доста бедно, възрастно и податливо на манипулация население и третата - огромна необразована маса, която може да бъде купувана, плашена, карана с гегата като стадо в една или друга посока. И докато не си дадем сметка, че трябва да имаме памет за всичко, ще продължим да кретае, подбутвани от европейските правила в малко по-нормални релси. Но съзнателните спънки, които се слагат пред развитието на България, не са случайни, те целят хората да не вярват, че нещо зависи от тях, да не харесват демокрацията, да замечтат за силната ръка. И вероятно в един момент на нашите партньори в Европа може би ще им омръзне да ни дърпат в правилната посока и ще кажат: ами то насила хубост не става.

- Поставянето под съмнение на лоялното членство в даден съюз също има граници...

- Не може хем да искаш да си пълноправен партньор в НАТО и ЕС, хем непрекъснато да играеш андрешковски номера. Ако можеш да излъжеш, ако може така сега да минеш между капките - ама може да не купим такива самолети, ама може да не вземем такива кораби, ама може ли тук да не спазваме съвсем правилата, защото, видите ли, ние сме много различни. Ние сме в ЕС и в НАТО. С Русия трябва да се поддържат партньорски отношения, но сме от двете страни на барикадата. Тук искам да кажа, че ми е смешно парадирването на определени формации и самоопределянето им като патриотични. Всеки българин трябва да е патриот. Но може да се различи лесно истинският от фалшивия патриот - примерно по отговора на въпроса паметникът на Съветската армия в София на окупатор ли е, или на освободител.

Мила ХРИСТОФОРОВА

През последната седмица една от най-коментираните теми бе тази за отпускните стипендии на ромски ученици. След като първоначално просветният министър Меглена Кунева обяви, че 700 ромски деца в гимназията ще получат по 60 евро стипендии, ако имат успех над 3,50, темата разбуди всички ученици от водещи гимназии.

Какъв е проблемът? По-просто казано, стипендиите, които държавата отпуска, отдавна не стигат за всички. Учениците в елитни гимназии, изкарали успех 5,50, нерядко не могат да се доредят до списъка със стипендии, въпреки че са отличници. Просто там броят на децата с шестци никак не е малък. Голяма част от отличниците пък се радват на стипендия от 20 лева, ако децата с висок успех в гимназията са прекалено много. Доскоро такива субсидии се отпускаха и в малките класове, но в последните години парите останаха само за гимназисти.

В същото време ученици от ромски училища със среден успех 3,50 ще успеят да получат повече пари

за по-ниско ниво на знания. Това накара младежи от Софийската математическа и Испанската гимназия да излязат на протест заради двойния стандарт, по който учениците получават парите си. „Искаме да се знае ясно, че при нас ученици се натоварват допълнително, за да печелят олимпиади, а въпреки това получават едва 50 лева на месец, като понякога няма и толкова“, казаха децата от СМГ.

Вероятно и общественото недоволство се превърна в една от причините, поради

Ромските стипендии - стъпка напред, две назад



които просветният министър Меглена Кунева се отказва от частта, която нейното ведомство изплащаше на учениците.

Тя оповести, че парите ще се дават само на учители и ментори на децата.

Как обаче стои въпросът с менторите?

В действителност парите, предвидени за стипендии на ромските деца, идват основно от един ромски фонд, базиран в Унгария. Оттам се отпуска малко над 60 на сто от стипендиите. Аргументите на МОН са, че тези деца идват от по-неравнопоставена среда, където родителите често пъти са неграмотни и не могат да им оказват помощ за домашни работи и контролни. „Към момента децата, които кандидатстват за ромски стипендии, са с успех около 5,00, въпреки че дирекцията, която отговаря за тези стипендии, постави минимална бариера около 3,50, защото не бива да се пада под един такъв критичен минимум. Има и деца, които кандидатстват с резултати около този праг.

Все още не се знае какъв ще бъде броят на кандидатстващите.

Но дотогава има още две седмици и ще се преборят тези ученици, които имат по-висок успех. 700 деца не са голяма бройка“, разказва заместник-министърът Диян Стаматов. „За пореден път осъзнавам, че това е много чувствителен за обществото проблем и почти никога през годините не се е приемала еднозначно подобна социална подкрепа на хора от различен етнос. В действителност у нас го има този проблем с подкрепата на деца от различни рискови групи. А те трябва да бъдат стимулирани да учат, защото при тях реализацията е много по-трудна и бавна. Ако става дума за едно семейство, в което и двамата родители са с нормална професия и заплата, всичко е наред. Но тогава, когато в семейството родителите са неграмотни или не работят, самата мотивация и у децата е по-ниска“, пояснява заместник-министърът.

Как обаче стои въпросът с парите, които отпуска МОН?

Оказа се, че те няма да бъдат давани на учениците, въпреки че първоначалната идея на МОН беше такава. Впоследствие Кунева оттегли тази част от проекта, като посочи, че парите ще се дават само на учителите на въпрос-

ните ромски деца. По-късно стана ясно, че и тази информация не е вярна – всъщност парите ще се дават на ментори, като част от тях ще пътуват до България от Унгария и Сърбия, където е позициониран въпросният ромски фонд. Излиза, че МОН с пари на държавата ще подкрепя експерти на международна фондация, които се грижат само за една конкретна етническа група. Парите са предвидени за командировъчни, издръжка на гостите у нас, пътни разходи.

Самите ментори, които ще бъдат обучавани от унгарци и сърби, ще получат по 1000 лева годишно, поясниха от МОН.

Те ще имат за задача да проверяват как децата усвояват материала, отсъстват ли от час, пишат ли редовно домашните си. „Ако за този контрол заплатим на самите преподаватели на тези деца в училище, те могат да завишат тези данни, за да не загубят сумите“, обясниха от МОН.

По данни на министерството на образованието през 2020 година всеки четвърти навлязъл на трудовия пазар млад човек ще бъде ром.

Затова и се налага тези хора да бъдат подготвени за работата, която им предстои – в противен случай те ще останат само на социални помощи. „В момента ромските и българските деца нямат равен старт“, обясни Кунева. По нейните думи ромските деца трябва да бъдат подготвени за по-сложни процеси, а не само за временна заетост, свързана с почистване на улици и паркове.

В същото време децата от ромски произход отпадат най-масово след 12-годишна възраст от училище.

Голяма част от тях остават без образование поради бедност и недостиг на пари, малка част – заради брак, и съвсем незначителна – поради емиграция. Директорката на ромското училище във Филиповци Милена Бенкова разказва, че много от отпадналите деца отиват с родителите си в Германия и Англия. „Допреди две години бяха спрели да се женят, но сега започнаха отново. Те не създават граждански бракове, просто правят сватба и отиват в дома на момчето. След това понякога и свекървите искат да изпратят 12-годишната булка на училище, но момичето просто не иска да учи повече.

Един от основните проблеми е, че българският език не им е достатъчно познат, за да разберат уроците си в погорен клас“, казва Бенкова. По нейните думи момичетата са по-честите инициатори за ранен брак, докато момчетата искат да продължат образованието си и да завършат поне прогимназия, а понякога и гимназия. Шестцици обаче в училището няма – средният успех от изпитите в седми клас е под критичното 3,00.

Европейските фондове ще подпомогнат професионалното обучение

„Дуалното обучение е изключително добре приемано както от бизнеса, така и от учениците в професионалните гимназии. Досега проектът ДОМИНО беше основната движеща сила в тази посока, но през оперативната програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ ще надградим усилията и ще увеличим многократно броя на паралелките и броя на младежите, преминали през реални работни условия по време на ученето си. Индикативната цел на програмата е до 2023 г. през практики и дуално обучение да минат 20

хил. младежи.“ Това заяви в Стара Загора вицепремиерът и министър на образованието и науката Меглена Кунева. Тя изтъкна, че средства освен по специализираната образователна програма има и по оперативна програма „Региони в растеж“, по която в момента се обработват заявките на училищата за ремонти и модернизиране на материалната база. По думите ѝ в Старозагорска

област три професионални гимназии кандидатстват, включително и за модерно оборудване на учебните зали с проекти между 1 и 2 млн. лева.

Министърът подчерта, че планира да проведе срещи във всички области по темата, като непременно е важно да се срещнат исканията на гимназиите с нуждите на бизнеса. Тя призова училищата да не се притесняват да станат общински, както сега

позволява законът, защото по този начин ще имат много по-голямо взаимодействие с реалния пазар на труда в региона. Общините, заедно с бизнеса, са тези, които могат да определят икономическото развитие на града и района в следващите години и да кажат от какви кадри ще има нужда. Това не може да стане на централно ниво и да е еднакво за всички, коментира Кунева.

● С д-р Стоилко Апостолов, управител на фондация „Биоселена“, разговаря Мирослава Кирилова

Биологичните продукти стават все по-достъпни за българина

Къде се намира България в европейската и световната карта по биоземеделие и консумация на биопродукти, д-р Апостолов?

- Пазарът на биопродукти в света се оценява на 80 млрд. долара, като Северна Америка и Европа заемат 90 на сто от него. В класацията за консумация на биопродукти обаче сме на едно от последните места в ЕС, като водеща е Дания. Положителното е, че в последно време все пак се наблюдава раздвижване на пазара на биопродукти у нас. Факт е, че от няколко години дори в малките градове има една постоянна гама от биопродукти, които редовно се зареждат в търговската мрежа. Преди пет години това беше немислимо – имаше биопродукти само в София, в един магазин в Пловдив и един във Варна.

- Кои са основните потребители на биопродукти в България?

- Има определени биопродукти, които заради цената си попадат в класа на луксозните храни, които средностатистическото българско семейство не може да си позволи. Сравнено с конвенционалното яйце от 20 стотинки, закупуването на вносно биоайце на цена от 1 лев със сигурност утежнява бюджета. Което означава, че липсва производство и повече предлагане, което би създало конкуренция и цената ще е по-ниска. Ще ви дам още един пример. Допреди 3-4 години, тъй като нямаше производител на биобрашно в България, такова се внасяше от Гърция. Въпросното брашно всъщност е само пакетирано в Гърция, а иначе е произведено в Германия. Цената му беше 6 лева на килограм. Сега вече имаме и български производител на такова брашно и цената на продукта е доста по-поносима. Така естествено пазарът се регулира при повече предлагане и родно производство. Отпадат големите разходи за транспорт и логистика и това щади джоба на крайния потребител.

- Къде е България по размер на площите за биоземеделие?

- Хубавото е, че през последните години сме в предните страници на световния доклад за развитие на биоземеделieto и ни дават за пример. Биопроизводителите в България са над 6000. Общата площ е 118 000 хектара, което никак не е малко. Миналата година бяхме на второ място след Русия по ръст на площите за биоземеделие. Така че сме във фокуса на хората, които следят сектора.

- Разкажете ни малко повече за проекта „За Балкана и хората“, който получи наградата „Натура 2000“ на ЕК в категорията „Социално-икономически ползи“ в началото на октомври.

- Щастливи сме, че за първи път проект, който не е финансиран от ЕК, получава такава награда. „За



Балкана и хората“ се финансира основно от българо-швейцарската програма за сътрудничество. Става въпрос за комплексен проект с широк спектър от дейности – от опазване на редките породи в България до производство на фермерски продукти. Целевият район на проекта е Централна и Западна Стара планина, като през обучения и консултации са преминали над 400 фермери. Идеята е да покажем чрез няколко пилотни ферми, че е възможно животновъдно стопанство в изостанал икономически, но екологично чист район да печели добре. Тези фермери са отдалечени от големите консуматорски центрове и продават на безценница продукцията си на преработватели. Целта ни е стопаните сами да могат да произвеждат краен продукт от собствените си суровини. Така се къса веригата производител – изкупвач – преработвател – търговец на едро – търговец на дребно – потребител и се скъсява пътят от фермата до трапезата. По този начин се спира и практиката чистото и качествено мляко да се смесва с останалото в дадена мандра. Пречките пред целта ни бяха много, но успяхме да помогнем за въвеждане на по-гъвкави политики за малките производители. Инспекторите от контролния орган започнаха да гледат по друг начин на малките предприятия: в тях видяха амбицирани фермери, които произвеждат нещо малко и качествено. Изискванията към малките стопанства станаха различни и на практика за тях вече важи гъвкавият подход, който ЕК препоръчва.

- До кога продължава проектът?

- Продължава още една година, но трябва доста неща да свършим. Имаме регистрирани 19 такива производители, девет други очакват регистрация. Надяваме се между 30 и 35 ферми да бъдат регистрирани до края на проекта. Следващото нещо, което правим, е дискусия за регистриране на колективна марка, с

която тези продукти да се отличават от всички останали. Много голяма част от индустриалните предприятия започват да прилагат различни търговски трикове, с които примамват потребителите, затова искаме да се разграничим от тях. Например пише „фермерски продукт“ на етикета, правят се опаковки, които имитират нашите. Със създаването на марката ще се гарантира определен стандарт, който ще бъде контролиран от външна фирма.

- Какви са основните трудности пред българските биопроизводители?

- Наблюдаваме през годините няколко основни грешки на хората, които искат да се захванат с биоизводство. Първо, те не търсят експерт, който да им обясни какво трябва да направят при започване на такова начинание. Най-често намират някоя от 14-те сертифициращи организации в България и директно се свързват с нея без предварителна подготовка. Тези частни фирми обаче извършват контрол, те не са консултанти. Ролята им е да дойдат, да проверят дали изискванията по закона са спазени в дадена ферма и да направят предписания. И оттам идва първата грешка – фермерите подписват споразумение, договарят се за цената, идва първата инспекция и се започват едни безкрайни предписания, тъй като в повечето случаи има много неща, които трябва да се променят. Другата трудност е, че много често, най-вече от незнание, се пристъпва към сертификация на биоизводство, въпреки че фермерите не са готови за това. Смятат, че като заменят химическите торове с биологични, работата е свършена, но това не е така. Препоръчваме винаги да се направи едно обстойно проучване на стопанството, след което да се изработи детайлен план за плавен преход към биоземеделие. Добре е да се отделят 2-3 месеца само за планиране, за да е сигурно, че резултатите ще са удовлетворителни. Иначе другият

проблем на биоземеделците са ниските добиви. Имаше години, в които прибираха едва по 150 кг пшеница от декар, при положение че в Европа се жънат 500-600 кг на декар от биостопанство. Добивите няма как да са високи при родните биопроизводители, при положение че имат лошо планиране, недостатъчно торене, неправилно сеитбообръщение и прилагат остаряла агротехника. При биоземеделieto има доста специфични неща. Например изискването, че биоземеделците не могат да използват хербициди за борба с плевелите, нито никаква химия срещу болести и неприятели. Те обаче могат да прилагат други техники за защита на растенията, които трябва да се изучат, за да се приложат. Сред основните стъпки е и закупуването на нова, специализирана и качествена техника.

- Къде в страната „Биоселена“ организира обучения по агроекология и биоземеделие?

- Като фондация вече 20 години се занимаваме с биоземеделие. Правим професионално обучение и консултация на място във фермите за биоземеделие. Курсовете ги правим основно в Карлово. При заявка на повече от 10 души организираме и изнесени обучения. Консултираме също преработвателни предприятия, така че по-лесно да мине процесът по сертификация на биопереработка. Много важно – всяко преработвателно предприятие може да се сертифицира за производство и на биохрани. Само трябва биопереработката да се отдели от останалата преработка по време или по място. Например една пекарна може да прави биохляб два дни от седмицата, през останалото време да си работи с конвенционални продукти.

- Какво ще посъветвате хората, които се замислят за възможността да се занимават с биоземеделие?

- Убеден съм, че в биоземеделieto е бъдещето. Ако има някакви политики за подкрепа на земеделския сектор, когато традиционните плащания за земеделие секнат през 2020 година, то те ще са в посока биоземеделие, зеленото производство и различни агроекологични дейности. Това е сигурно, тъй като потребителите в Европа и в развитите страни искат точно това. Бих препоръчал на бъдещите биоземеделци също така да не планират производството си на основата на европейската субсидия. Тя не се дава на стопаните, за да си вържат бюджетите, а за да подпомага в случай на криза или ниски добиви – да компенсира отчасти загубите. Но субсидията не би трябвало да бъде основен доход. Затова съветвам биопроизводителите да седнат на масата със своето семейство или партньори и да си направят едно добро планиране, което е основата на качествено то производство.

След 8 години в Белия дом Обама си отива, оставяйки спорно наследство

Барак Обама ще остане в историята с две важни неща. Едното безспорно е, че той е първият чернокож президент на Съединените щати. А другото – че по време на двата му мандата в Белия дом, само за 8 години, ролята на Америка на глобалната сцена се промени из основи. А също и вътрешното ѝ политическо статукво.

През изглеждащата вече толкова отдавна 2008 г. сенаторът от щата Илинойс първо изненадващо победи Хилъри Клинтън за номинацията на Демократическата партия за президентските избори. А след това се справи и с тежката артилерия на републиканците – сенатор Джон Маккейн.

Обама спечели симпатии на по-голямата част от американските избиратели с позитивните си послания – „Надежда“ и „Промяна“. Той обещава край на подетите от предшественика му републиканец Джордж Буш-младши „вечни“ войни в Афганистан и Ирак. Заричаше се и да прекрати вечното партийно противопоставяне на вашингтонския Капитолий, което непрестанно държи великата сила на ръба на пълна политическа блокада.

През първата година от мандата му обаче над 4 милиона американци загубиха работните си места в резултат на нестихващата икономическа буря, а стотици се простиха с живота си в битките срещу талибаните и „Ал Кайда“. Демократите и републиканците не постигна-

ха компромисни решения за каквото и да било. Поведението на политическите опоненти на Обама в Конгреса бе обяснено от изявление на лидера на тогавашното републиканско малцинство в Сената Мич Макконъл: „Най-важното нещо, което искаме да постигнем, е Барак Обама да е от малкото президенти, изкарали само един мандат“.

Противопоставянето се задълбочи след първите междинни избори през 2010 г. Носени на вълната на радикалното консервативно движение „Чаено парти“, републиканците нанесоха съкрушително поражение на демократите. Последните загубиха 63 места в Камарата на представителите – рекорд след Голямата депресия от 30-те години на XX век. И оттогава имат мнозинство в камарата. Сенатът през 2010-а остана под контрола на демократите, но след загуба на 6 места там.

През следващата година Обама изпълни обещанието си да изтегли американските войски от Ирак. Но от дистанцията на времето сега критиците му твърдят, че така е способствал за безпрепятственото възникване и



възхода на „Ислямска държава“. До минимум бе сведено и военното присъствие на САЩ в Афганистан.

След „лошата услуга“, която му направи Норвежият нобелов комитет – да го удостои с най-престижната награда в света още през първата му година като президент, Обама подходи сериозно към задачата да отърси САЩ от имиджа им на „глобален полицей“. Той приветства от дистанция серията от социални революции в Северна Африка и Близкия изток, придобила популярност с прозвището Арабска пролет. Намеси се само в Либия, но твърде нестандартно за Америка – като помощна сила, „водеща от ариергарда“ европейските си съюзници.

Рязкото намаляване на загиналите във войни американци и иновативните методи за преодоляване на Голямата рецесия – фискални стимули вместо затягане на коланите, и т.нар. количествено облекчаване осигуриха на Обама втори президентски мандат.

Четири години по-късно обаче отговорът на въпроса доколко позитивна е „Промяната“ на Обама е спорен. На международната сцена вече няма хегемон – САЩ вече не играят характерната за тях след края на Студената война главна роля.

Серия от нехарактерни пасивни позиции по въпроси, които винаги са засягали американските национални интереси – като кризите в Украйна и Сирия, доведоха

до възход на Русия и Китай. Подценен беше фактът, че в лицето на Владимир Путин и Си Цзинпин те притежават най-силните си лидери от времената съответно на Леонид Брежнев и Мао Цзедун. А същевременно най-естественият съюзник на САЩ – Европа, бе оставена да отслабва и да се раздира от проблеми от всякакво естество.

На вътрешния фронт наследството на позитивиста Обама е плашещо. Предизборната битка на Хилъри Клинтън и Доналд Тръмп демонстрира съизмерими с тектонски движения промени.

От 90-те години насам американската политика беше доминирана от окопни войни между лявото и дясното и консерватори и либерали. Това обаче днес изглежда прочетена страница. Битката вече е между популизма и либерализма, както и между национализма и глобализма.

Едно със сигурност е ясно – че Обама направо е цвеле в сравнение с двамата най-непопулярни и твърде необнадеждаващи кандидати-президенти в историята на САЩ – Доналд Тръмп и Хилъри Клинтън.

Смяната на властта във Вашингтон по традиция става на 20 януари – 73 дни след изборите.

Само два дни след извънредните парламентарни избори в Исландия специална 5-членна комисия от представители на законодателното събрание, върховния съд и министерството на финансите препоръча почти удвояване на депутатските заплати. Ако бъде прието, увеличението ще е с 44 на сто – до 9000 евро месечно. Обяснението е, че ако са по-добре платени, народните представители ще имат далеч по-малък мотив да се корумпират, отколкото досега.

Нестандартната мярка беше предложена 7 месеца след безславното падане от власт на премиера консерватор Сигмундур Гунлаугсон. Харизматичният лидер на Прогресивната партия се принуди да подаде оставка в началото на април. Това стана след публикуването от международна група разследващи журналисти на т. нар. досиета „Панама“.

44% скок на депутатските заплати в Исландия

Те разкриха, че съпругата на Гунлаугсон държи огромни суми в офшорни компании и не само укрива данъци, а и се явява един от кредиторите на трите най-големи исландски банки, които бяха национализирани заради глобалната финансова криза през 2008 г. Общо 600 банкери, бизнес лидери и политици бяха замесени в скандала с офшорките.

Това издигна до върха на електоралните предпочитания популистите от Пиратската партия. Създадената през 2012 година формация имаше трима представители в 63-местния парламент в Рейкявик. А преди вота на 29 октомври социолозите предричаха, че тя ще стане първата подобна партия в света, която не само вкарва депутати в национален парламент, а и печели мнозинство.

Но макар и да утрои броя на депутатите си до 10, Пиратската партия сподели второто място с Ляво-зеленото дви-

жение. А първа – с 21 депутати, финишира Партията на независимостта на досегашния финансов министър Бярни Бенедиктсон, който също бе замесен в досиетата „Панама“.

Преговорите за съставяне на правителство са изключително сложни, тъй като нито досегашните партньори в управлението – партиите на Гунлаугсон и на Бенедиктсон (общо 29 депутати – б.р.), нито водената от Пиратската партия четворна коалиция (27 места) имат необходимото мнозинство, за да съставят стабилно правителство. И нищо чудно новосъздадената формация „Възраждане“, която влиза в ролята на балансатор със седемте си депутати, да излъчи следващия премиер.

30 от новите исландски депутати са жени, което издига страната остров в северната част на Атлантическия океан до първо място в Запада по пропорционално парламентарно представителство на нежния пол. Жени са лидери на

3 от седемте партии, които влязоха в парламента, включително на „пиратите“.

Само 5 дни преди изборите над 20 000 исландки демонстративно напуснаха работните си места в 14:38 ч. – по-малко от 5 часа след началото на работния ден. По официални данни точно по това време приключва равностойното заплащане между половете за един и същ труд.

Протестната акция се проведе точно 41 години след масовата женска стачка в Исландия. На 24 октомври 1975 г., в обявената от ООН Година на жената, 90 на сто от исландките не отидоха на работа, а домакинските задачи и грижите за децата оставиха на мъжете си. В местния мъжки фолклор този ден се помни като „най-дългия в историята“.



АКАД. ИВАН ГАЗДОВ В НОВА ИЗЛОЖБА

в изобразителното пространство се съчетава по оригинален начин талантът му на график със способностите му на ерудит – новатор и мислител. Галеристката Краси Алексиева споделя: „Газдовите графיקатури притежават удивително чувство за поезия и хармония. Художникът контролира знаковите понятия, намира точната конкретност, за да състави зримо зрелище върху листа, и всичко това въплътено в ритма на красивото. Това са само част от констатациите, които определят високото майсторство в творчеството на професора“.

При откриването на изложбата бе представена и книгата „Черно сияние“ на д-р Петко Петков. В това обемисто изследване на визуалните качества на графיקатурите и личния графичен стил на Иван Газдов



акцентът пада върху интелектуалните идеи и психологическите нагласи, естетическите и житейските възгледи, които се синтезират в опита на акад. Газдов. Доказва се и приносът на художника като визуален мисли-

тел, въплътил философията си в графични цикли. Самата графיקатура е ново и неизследвано поле на кондензиран визуален опит на един интелектуалец и художник с повече от 40 години творчество.

Пловдивската галерия „Възраждане“ отвори вратите си за новите творчески търсения на проф. Иван Газдов, академик при БАН. Авторът отдавна е еталон в съвременната българска графика. Създател е на собствен графичен стил, наречен *графיקатура*, в който

МИХАИЛ БИЛАЛОВ СКАНДАЛИЗИРА С ИМЕТО НА БЪДЕЩИЯ СИ СИН

• Три комедии за три поредни дни предлага Сатирата

И през ноември Сатиричният театър продължава да прави реверанси към Н. В. Зрителя. Той ще може да гледа три комедии в три последователни дни срещу три билета на обща стойност 18 лв. Ако тридневният театрален марафон ви идва в повече, може да подарите единия билет на ваши приятели или близки.

На 11 ноември (петък) от 19:30 ч. е спектакълът „Bella Donna“. Сюжетът е страшно смешен, защото се върти около неприличния въпрос: „Какъв е срокът на годност на мъжете?“. Нона Йотова е във вихъра си в тази криминална комедия. Героинята ѝ често сменя любовниците си – не без помощта на отровна bella donna в чашата с вино, но за разлика от нея дъщеря ѝ – ролята е поверена на Милена Аврамова – се пази девствена за първата си брачна нощ. В поредицата от забавни обрати се намесва и детектив под прикритие (Роберт Янакиев). Той трябва да разбере какво се случва с любовни-



ците на Кармен – един от тях е Кирил Ефремов, – след като изтече срокът им на годност...

В съботния спектакъл „Столетие мое“ главната роля е на неуморимата Стоянка Мутафова. Героинята ѝ чества стотния си рожден ден, което е повод цялата ѝ фамилия да се събере на тържествена вечеря. Около шармантната някогашна парижка знаменитост кръжат дъщеря ѝ (Йорданка Стефанова), внучката ѝ (Росица Александрова) и правнучката ѝ (Полин Лалова). Изваждането на стар грамофон отприщва разплитането на дълбоко скрити интимни тайни... Стоянка Мутафова и нейната героиня пак се връщат в младостта, когато са били център на обожание. С неприкрито кокетство се разказва за участието на доста по-младите любовници...

В „Името“ също става дума за семейна вечеря, но тя протича много бурно. Докато Елизабет (Ана Вълчанова) приготвя мароканска кухня, мъжът ѝ Пиер (Николай Урумов) и неговите приятели от детството Клод (Богдан Казанджиев) и Венсан (Михаил Билалов) решават да си запълнят времето с играта „отгатни името на детето“. Когато най-накрая Венсан поднася изненадата как ще кръсти бъдещия си син, името предизвиква смут и вълна от протести. Спорът се разгорещява и преди още да бъде поднесен десертът, наяве излизат дълбоко погребани тайни и дълго таени обиди...

Какво е „Името“ ще разберете на 13 ноември (неделя) от 19:30 ч.



ЦЯЛА СУТРИН СИ ТАНАНИКАХ ЕДНА И СЪЩА МЕЛОДИЯ

Това е заглавие на една от картините, включени в изложбата на Дафина Моллова – отличаваща се с бълбукащо настроение. Изложението представлява ансамбъл от произведения от акрил върху платно. Изкуствоведът Чавдар Вълков е убеден, че Дафина прави съвършено различно изкуство. „Това е живопис, съчетаваща прозрачност и хармоничност, непосредственост и убедителност, дълбочина и близост. Повествованието на този тип картинност е неочаквано и магнетично, като утринно кафе с непознат на незнайна улица...“

Дафина Моллова е родена в София. Завършва Националното училище за изящни изкуства „Илия Петров“ и курс по анимация към ВИТИЗ. Работила е като художник-аниматор в Студия за анимационни филми „София“, Студия за игрални филми „Бояна“ и студио за анимационни филми „Панония“, Унгария. Картините могат да бъдат разгледани в Галерия 10 до 16 ноември 2016 г.



Гергана ПЕТКОВА

Едно, две, три... дванайсет! Само след няколко месеца ще настъпи онзи момент, когато по улиците ще започнат да се чуват щастливите възгласи на абитуриентите, които ще броят от 1 до 12 и ще се радват, че идва краят на училището. Тази последна година за тях е колкото емоционална, толкова и напрегната, защото настъпва часът на истината. Преди да вземат диплома за средно образование и да продължат по-нататък живота си според собствените си амбиции, учениците имат пред себе си едно голямо препятствие - държавните зрелостни изпити (ДЗИ).

Абитуриентите имат две ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ (без освобождаване) матури. Първата е по български език и литература (БЕЛ), а втората е по избор. Те могат да се явят и на трета матура (не е задължителна). За втория задължителен държавен изпит и за третия допълнителен учениците могат да избират измежду предметите: математика; география и икономика; биология и здравно образование; философски цикъл; история и цивилизация; физика и астрономия; химия и опазване на околната среда; чужди езици (английски език, френски език, немски език, испански език, руски език, италиански език).

Учениците не трябва да се успокояват, че тези изпити са лесни. Резултатите от предходната 2015/2016 учебна година бяха отчайващи: най-висок процент двойки по БЕЛ от началото на провеждането на матурите; средна оценка на задължителния изпит по този предмет - 4,17; 15% от дванадесетокласниците не са достигнали минималното ниво, за да получат диплома за средно образование. Така че трябва здрава подготовка.

Матурите са важни не само за да вземеш диплома. Те служат и като вход за някои ВУЗ-ове.

Издателство „Просвета“ предлага серия помагала, които ще помогнат на учениците не просто да вземат успешно държавните изпити, но и да изкарат отлични

Бъди в час за матурата

оценки, които да ги класират за място в университет.

Български език и литература

Книжката „18 нови теста по български език и литература за матура“ (Нели Дамянова и др.) е



едно от най-успешните помагала за подготовка за задължителния изпит по този предмет. Изпитните варианти са съставени изцяло по модела на тестовете за държавните зрелостни изпити по български език и литература. Упражненията с „18 нови теста...“ позволяват на зрелостниците да добият реална представа за формата на изпита. В девет от тестовете задачите по литература са свързани с творчеството на един отделен автор. Последните шест пък са обобщаващи, което дава възможност да проверят какви знания имат по този предмет.

„Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ (Калина Михова) е



друго помагало за добро представяне на зрелостния изпит. Книжката е структурирана по следния начин: информация за всеки автор на една страница и информация за всяко произведение в отделна таблица. Информацията за авторите е представена по модела - Епоха; Литературен период; За какво говори творчеството на автора?...

Информацията за изучаваните произведения в таблиците е съобразена с вида въпроси в тестовата част на матурата. Това дава възможност на учениците по лесен начин да научат най-важното за автора и неговите произведения, за героите и ключовите образи от изучаваните произведения...

Традиционно сред зрелостниците е „Матура за отличен. Български език и литература“ (И. Пелева и др.). Сборникът има 6 теста, съобразени с учебно-изпитната програма за държавен зрелостен изпит по БЕЛ. С част от задачите във всеки тест се проверяват уменията за възприемане на информация от текст, с друга част се установява степента на владение на правописните, пунктуационните и лексикалните езикови норми.

Поредицата „Всичко за матурата по български език и литература“ е в три части и е сред най-предпочитаните от учителите помагала. Първата книжка включва творчески портрет на изучаваните в училище автори - Христо Ботев, Иван Вазов, Алеко Константинов и др. И още: анализ на произведения, речник на литературните термини, въпроси и задачи към отделните текстове. Втората книга е съставена на същия принцип, само че съдържа други произведения и автори - Хр. Смирненски, Гео Милев, Ел. Багряна и др. В третата част от поредицата ще намерите 10 теста, текстове за анализ и т.н.

„Българският език в правила и задачи“ (Р. Станчева) е друго подходя-



що помагало, защото служи за упражняване върху основните правописни, пунктуационни и граматични правила. Включени са и съвременни текстове, които развиват уменията за разбиране на текст.

Математика

За изпитите по математика „Просвета“ предлага помагала, разработени от университетски преподаватели и доказали се учители по този предмет. Те са подходящи и за работа през учебната година.

„Матура за отличен. Математика“ (проф. Запрян Запрянов и др.)



включва 25 примерни теми, всяка от които съдържа задачи с избираем отговор, със свободен отговор и такива, на които е необходимо да се изложи пълното решение. Авторите представят теми, давани в предишни години на ДЗИ, и решенията за тях. Те отправят и полезни съвети при решаването на тестови задачи, а също така припомнят основни методи, застъпени в училищния курс по математика.

„Всичко за матурата. Математика“ (проф. З. Запрянов, Н. Райков и др.) е книжка с 12 теми, в началото на всяка от които



е даден минимален обем от теоретични знания: определения, теореми и формули, примерни задачи с техните решения. В края на всяка тема има тест за упражнение, който съдържа тестови задачи с избираем и отворен отговор. В този сборник също има задачи, дадени в няколко поредни години на държавните изпити.

Сборникът „Лесно накратко за матурата по математика, косинусова теорема“ е дело на Иван Георгиев и Стелиана Кокинова - изявени учите-



ли, подготвили някои от най-успешно представилите се ученици на матурата по математика. Видно и от заглавието, в книжката се представя КОСИНУСОВА ТЕОРЕМА - една от основните теми от учебно-изпитната програма за ДЗИ.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik.com, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

ДАТИ ЗА МАТУРИТЕ

Сесия май-юни:

Български език и литература - 19.05.2017 г.
Втори задължителен държавен зрелостен изпит - 22.05.2017 г.
Третата матура не е задължителна. Датите за нея по отделните предмети са в периода 26.05.2017 г. - 01.06.2017 г.

Сесия август-септември

Български език и литература - 29.08.2017 г.
Втори задължителен държавен зрелостен изпит - 30.08.2017 г.
Трета матура по избор - в периода 31.08.2017 г. - 02.09.2017 г.

(Кои са най-добрите помагала на „Просвета“ за матурите по другите предмети четете в следващ брой.)

**С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов**



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, какво знаем за масовите миграционни процеси по света и коя е причината за тяхното възникване?

- В исторически план е известно Великото преселение на народите през периода IV-VI век през н.е. То се изразява в преселението на евразийски племена от няколко индоевропейски езикови семейства, които принадлежат към иранската средноазиатска група племена като аланите, чиито потомци са днешните осетинци, прабългарите, скитските, славянските, германските племена. Освен тях в преселението участват и маджарите (унгарци), които се числят към уралските племена, тук са и алтайски племена - авари и хазари, както и тюркоезичните в лицето на печенегите и куманите. Те започват да мигрират в края на VI век и по-късно.

- Днес обаче сме свидетели на нова масова миграция...

- Да, и тя по своите мащаби може да се нарече Второ велико преселение на народите. Днешният миграционен процес включва два различни потока от хора: първият са бежанци, прогонени от ужасите на гражданската война в Сирия, Ирак, Йемен и Либия, втората са трудови имигранти, принудени да напуснат своите страни по икономически съображения - такива са мигрантите от Афганистан, Пакистан и от Северна Африка, като арабските държави Алжир, Мароко, Тунис...

- Какви са очакванията на наблюдателите за броя на евентуалните мигранти?

- Сегашната миграция според специалистите демографи може да възлезе на около 6 000 000 души. Затова тази вълна с право може да бъде наречена Второ велико преселение на народите.

- Кои конкретно са причините за тази гигантска миграция?

- На всички е известно, че

Започна ли Второто Велико преселение на народите?

до Втората световна война съществуваша няколко държави - Великобритания, Холандия, Португалия, Белгия, Франция, които си бяха поделили страните от т.нар. Трети свят. След края на войната колониалната система се разпада и на световната политическа сцена излизат два геополитически гиганта - САЩ и СССР. Като между тях възникна военно, икономическо, политическо и културно (идеологическо) съперничество, което се проявява със стремеж за господство в света. Това доведе до формирането на два конфронтационни се военно-икономически блока. Единият е на САЩ, в който са включени страни, изповядващи идеите на либералната демокрация и пазарна икономика от Западна Европа, плюс Гърция, Турция и Канада, като се създава военноотбранителен блок - НАТО. Другият блок е на СССР, в който са включени окупирани източноевропейски страни, в които под диктовката на Москва се изграждат общества и държави, основани на комунистическата идеология. Този блок също създава военноотбранителен съюз - Варшавски пакт. Възникналото противоборство бързо се разпространява и обхваща всички възможни области на политиката, икономиката, културата и отбраната. В тази гигантска конфронтация САЩ обявя СССР за „Империя на Злото“ и успя да предизвика промени, които завършиха, както знаем, с разпад на съветската държавата на няколко самостоятелни и независими републики. Така от първоразрядна страна новосъздадената Руска федерация се превърна във второразрядна велика държава.

- Успоредно с това в Азия се формира нова военнополитическа група...

- Да, това са страни, които притежават атомно оръжие, обявяват се за независими държави, става дума за Китай, Индия и Пакистан. Тези фундаментални промени в световното геополитическо пространство се явяват предпоставка на гигантския миграционен процес, наречен с право Второ велико преселение на народите.

- Кога според Вас се постави началото на този миграционен процес?

- Предпоставки за голямата миграция трябва да търсим в събитията в Афганистан

през 1979 г. Тогава там бе установен прокомунистическият режим, който, за да се закрепи на власт, покани на помощ съветски войски. Съветското правителство се отзова и изпрати в Афганистан 40-а съветска армия, която практически окупира страната. Това предизвика остра реакция на протест, изразена в декларация на 34 страни - членки на ООН. Веднага след това САЩ и страни - членки на НАТО, започнаха да изпращат оръжие и инструктори в Афганистан в помощ на ислямските борци, станали известни като талибани. През 1989 г. съветската армия се изтегли от Афганистан. Местната икономика е в пълна разруха. В страната се установява ислямски фундаментален режим, който положи на кървава вакханалия местното население и особено привържениците на бившия режим. Това е причината да се формират първите групи от мигранти, които напускат територията на Афганистан.

- Кои други фактори подготвиха тази бежанска вълна?

- Трябва да прибавим към тези фактори и следния факт. На 20 март 2003 г. САЩ и Великобритания атакуват Ирак по въздух, суша и море под претекст, че режимът на Саддам създава оръжия за масово поразяване. Военната операция бе подкрепена от Австралия, Дания, Полша и Испания. Започването на тази война е силно критикувано от редица държави по света поради липсата на нужната декларация от страна на Съвета за сигурност на ООН, която да узакони инвазията на коалиционните сили. Самата война продължава почти 1 месец и успява да постигне една от двете си основни цели - сваляне на режима на Саддам Хюсеин. Съюзниците обаче не откриват обявените от американската пропаганда запаси от оръжия за масово унищожение, нито лаборатории за тяхното произвеждане.

- Какви бяха геополитическите последствия?

- Тази окупация на Ирак допринесе за въоръжено конфронтане на двете основни ислямски религиозни фракции в страната - шиити и сунити. Сентенцията „разделяй и владей“ намери нова демонстрация в американската политика в Ирак. Тези

събития отново доведоха до масова миграция на бежанци в съседните страни. Следва нова акция на американската дипломатия за налагане на господство, разигравайки театър за демократизиране на африканските държави, известна под името „Арабска пролет“. Всеки непредубеден съвременен човек знае, че ислямската религия създава предпоставки за формиране на специфична форма на управление в арабските страни, където авторитаризмът на президентите се подкрепя от духовенството, основавайки се на текстовете на Корана за единоначалието в държавата. Така че диктатурата е общоприета форма на управление в тези държави.

- Какво се случи след избухването на Арабската пролет?

- След гражданските вълнения и свалянето на т.нар. диктаторски режими настъпва граждански хаос. Започват да се формират ислямски въоръжени групи, които тероризират населението. Икономиката на тези страни се блокира. На улицата са изхвърлени хиляди безработни, които търсят път за оцеляване. Така се формират големи контингенти от хора, които чакат някой да им посочи пътя към оцеляването.

- Къде е мястото в този пъзел на събитията в Сирия?

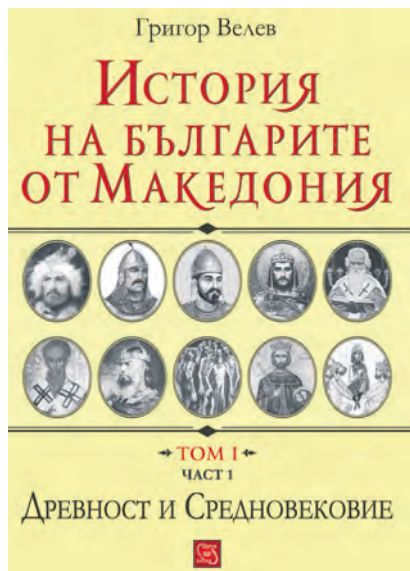
- Събитията в Сирия също силно дразнят американските стратегии. Те не могат да понасят президента Асад, чиято фамилия в продължение на повече от 30 години

управлява държавата в тясно сътрудничество със СССР, а по-късно Русия. И още нещо важно - Сирия е предоставила военни бази на Русия. Това е достатъчно основание САЩ да подкрепи и въоръжи недоволните от режима на Асад и да предизвика гражданска война. И ето: създава се нов поток от мигранти, от бежанци, които масово нахлуват и търсят подслон в Турция. След всички тези ситуации, които се развиват в страните от Близкия и Средния изток, както и в Северна Африка, се оказва, че има достатъчен материал за мигрантския вулкан, който може да избухне всеки момент.

- Но огромната мигрантска вълна вече се надига и заля Западна Европа...

- През последните десет години в САЩ се засилва мнителността на техните дипломати и стратегии, които започват да изпитват безпокойство от мощното икономическо развитие на ЕС и неговата конкурентоспособност. Чуват се гласове за създаването на собствени въоръжени сили на Европейския съюз. Американските стратегии започват да изпитват страх, че тяхното водчество на НАТО ще стане излишно. Тази политическа и икономическа конюнктура според анализаторите отключва сагата на гигантската миграция. Пушането на огромната мигрантска вълна ще залее Европа и страните от ЕС и ще блокира нейното икономическо развитие. Ето това е нужно на американските конкуренти, за да застанат отново начело на най-богатите и силни страни по света.

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.



На каква възраст и при какви условия се пенсионираме



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Все по-нарастващата средна възраст на населението у нас и ниската раждаемост в последните 20 години, както и задържането на тези тенденции са причини, които налагат динамичните промени в условията за пенсиониране. Те се изразяват в постепенно нарастване на възрастта, която дава право на пенсия.

Към настоящия момент, т.е. до края на тази календарна година, възрастта, която трябва да бъде достигната, за да е възможно пенсиониране, е 60 години и 10 месеца за жените и 63 години и 10 месеца за мъжете. Считано от 01.01.2017 г., тази възраст ще започне да се увеличава. Тя обаче няма да се увеличава безгранично, а до достигане на определена граница.

При мъжете възрастта ще се увеличава с два месеца през 2017 г., а после всяка следваща година с един месец до достигане на границата от 65 години. Тази възраст ще бъде достигната през 2029 г.

При жените възрастта за пенсия ще се увеличава с 2 месеца на година до 2029 г. включително.

От 01.01.2030 г. възрастта ще се увеличава с 3 месеца до достигане на границата от 65 години. Тази възраст ще бъде достигната през 2036 г.

Всъщност целта е мъжете и жените да се пенсионира

на една и съща възраст, като нейният предел ще се достигне по различно време за двата пола.

Считано от 01.01.2016 г. и мъжете, и жените имат право да се пенсионират до 1 година по-рано от предвидената възраст, като в този случай обаче пенсията ще се намалява по размер.

Какъв е минималният стаж за придобиване на пенсия?

Осигурителният стаж е сложно понятие. Повечето хора са свикнали да го асоциират с трудовия стаж и това не е съвсем погрешно. Той обаче се придобива и в много случаи, в които не се работи на трудов договор. Това се отнася например за периода, през който е изпълнявана наборна служба или се е ползвал отпуск по майчинство или бащинство, както и при много други хипотези. Общото правило е, че за осигурителен стаж се зачита времето, през което всеки е бил осигурен или пък неговият работодател е трябвало да внася осигурителни вноски.

Всеки и по всяко време има възможност да направи справка за натрупания осигурителен стаж

в Националния осигурителен институт (НОИ). За да се направи такава справка, е необходимо да се използва персоналният идентификационен код (ПИК), който се получава на място в съответното местно териториално поделение на НОИ.

Минималният осигурителен стаж, който е необходим, за да се придобие правото на пенсия, се определя от законодателя със закон и в момента, също както възрастта, е в процес на увеличаване. До 31.12.2016 г. той е 35 години и 2 месеца за жените и 38 години и 2 месеца за мъжете. От 01.01.2017 г. осигурителният стаж ще започне да се увеличава с два месеца на година до достигане на 37 години за жените и 40 години за мъжете.

Важно е да се знае, че

за да се получи право на пенсия, е необходимо да бъдат покрити едновременно

двата критерия –

да е достигната и необходимата възраст, и да е наличен изискуемият осигурителен стаж. Ако не е достигната необходимата възраст, не може да се придобие пенсия дори и да е налице повече от необходимия осигурителен стаж. Обратното обаче не е съвсем вярно.

Ако не бъдат покрити критериите за минимален осигурителен стаж, ще се придобие право на пенсия при достигане на малко по-висока възраст, ако все пак са налице поне 15 години осигурителен стаж. Тази възраст е еднаква за мъжете и жените и към 2016 г. тя е 65 години и 10 месеца. Всяка година тази възраст ще се увеличава с 2 месеца до достигане на 67 години.

По отношение на различни лица има множество облекчения, които са установени от закона поради характера на тяхната работа. Такива са например военнослужещите, някои държавни служители, полицаите и пожарникарите, балерини и балетисти и др.

Как се изчислява размерът на пенсията към днешна дата?

Изчислението на пенсията за осигурителен стаж и възраст е сложна работа, която зависи от няколко различни фактора:

1. Средномесечния доход за страната за последните 12 месеца преди пенсионирането;
2. Личния средномесечен доход за три последователни години преди 1997 г.;
3. Средномесечния доход за страната за съответните три години;
4. Личния средномесечен доход след първи януари 1997 г.;
5. Средномесечния доход за страната след първи януари 1997 г.;
6. Натрупания осигурителен стаж.

Колкото по-висок е бил осигурителният доход, толкова по-висока пенсия ще се получава. Размерът ѝ се определя от Националния осигурителен институт към момента, в който лицето реши да се пенсионира.

Как се изчислява пенсията:

На първо място трябва да се изчисли индивидуалният коефициент. Той зависи от съотношението между средномесечния осигурителен доход на лицето и този за страната. За определяне на индивидуалния коефициент са от значение два периода – преди и след 01.01.1997 г. Ако е налице осигурителен стаж преди 1997 г., трябва да се избере период от три последователни години, за които да се изчисли съответният индивидуален средномесечен доход. Например да приемем, че за периода от 1993 до 1996 г. за даден човек е налице доход, който се е равнявал на 400 деноминирани лева (или 400 000 тогавашни лева), а средният за страната е бил 444 лева. Съотношението между индивидуалния доход и средния е 400, разделено на 444, а именно 0,9. Ако след 01.01.1997 г. човекът е имал осигурителен доход до 01.01.2014 г., това са 17 години, или 204 месеца. Средният му доход за тези 204 месеца е бил 1200 лева, а за страната – 1000 лева. Съотношението е 1,2. След като са изчислени тези две съотношения, трябва да се умножат по броя месеци, за които се отнасят. Това са 36 месеца преди 1997 г. и 204 месеца след това. След умножаването се получава съответно 32,4 и 244,8. Двете числа се събират и се получава 277,2, след което това число се разделя на общия брой месеци – 240, и се получава 1,15, което е съответният индивидуален коефициент.

От 1 януари 2002 г. съгласно изискванията на социалното осигуряване

задължително се осигуряват за допълнителна пенсия в универсален пенсионен фонд лицата, родени след 31.12.1959 г., ако са осигурени във фонд „Пенсии“ на Държавното обществено осигуряване, с малки изключения. За тези лица индивидуалният коефициент се

намалява на базата на съотношението между размерите на осигурителните вноски за универсалния пенсионен фонд.

Следващата стъпка е да се сметне доходът, който е основа за изчисляване на пенсията. Той е равен на средномесечния доход за страната през последните 12 месеца преди съответното пенсиониране, умножен по индивидуалния коефициент. Да кажем, че средният доход е 1000 лева, който, умножен по 1,15, прави 1150 лева.

За определяне на пенсията е необходимо да се изчисли още един коефициент,

който е функция на съответния осигурителен стаж. Годишните натрупан осигурителен стаж се умножават по 1,1, а за всяка година след 2017-а - и по 1,2. Ако лицето е продължило да работи след придобиването право на пенсия, всяка година след този момент се умножава по 3, а от 2012 г. нататък – по 4. Да кажем, че лицето не е работило след придобиването право на пенсия и има 35 години осигурителен стаж. Умножава се 35 по 1,1 и така се получава 38,5.

След това полученото до момента число се представя в проценти, за да се получи 38,5 процента. Накрая трябва да се пресметне колко са тези проценти от дохода, от който се изчислява пенсията, т.е. в конкретния случай 38,5% от 1150 лева. И така се стига до размера на съответната месечна пенсия, който е 442,75 лева.

В закона е определен и минимален размер на пенсията при осигурителен стаж и възраст, но този размер твърде често се променя във времето.

Тази статия не е изчерпателна, целта ѝ е да даде основни и приблизителни насоки за определяне на размера на пенсията и възрастта за придобиването ѝ.



Г-н Драганов, какви са най-честите нарушения, които пътната полиция в София констатира?

- Едва ли ще учудим някого с констатацията, че най-често нашите служители се налага да санкционират водачи, управляващи с несъобразена скорост, което е нарушение на чл. 20, ал. 2 от Закона за движение по пътищата. Обръщам внимание, че този текст предвижда пътното превозно средство да се управлява съобразно конкретните условия, а не винаги с максимално разрешената скорост. Често установяваме неспазване на дистанция, отнемане на предимство и за съжаление - управление на превозно средство от неправомерно водач.

- Имате ли вече технически средства, с които да установявате не само употреба на алкохол, но и на наркотици и други упойващи вещества?

- Да, екипите ни са снабдени с такива средства и неслучайно сме установили много водачи, нарушили забраната за прием на подобни вещества.

- Известно е, че засичането на нарушения с камери е много ефективно. Работят ли в момента всички камери в София и предвижда ли се увеличаването на броя им?

- Камерите в столицата са два вида - мобилни, които са инсталирани в автомобили на

Стъпил на зебрата, пешеходецът има предимство

• С Калоян Драганов, началник на сектор в отдел „Пътна полиция“ при СДВР, разговаря Камен Здравков



отдел „Пътна полиция“, и стационарни. Всичките ни камери работят и информацията от тях редовно се обработва. Към настоящия момент не е предвидено увеличение на броя на камерите, но наличните засега са достатъчни.

- Продължавате ли да публикувате кой ден къде ще са разположени мобилните ви камери?

- Разбира се, на сайта на МВР предния ден се публикува списък с местата, където ще

бъдат разположени мобилните ни екипи с камери. Нашата цел е да осъществяваме превенция, не просто да санкционираме водачите. Когато на рискови участъци е известно, че разполагаме камери, там нарушенията са по-малко и съответно произшествията намаляват.

- Използването от леките автомобили на бус лентите продължава. Как може да се преустанови това?

- Постоянно имаме полицейски операции, в които наши

автомобили са специално насочени за работа около лентите за движение на масовия градски транспорт. При тези операции всеки ден имаме между 10 и 50 санкционирани водачи. Това също има превантивна роля, защото останалите участници в движението виждат полицейските патрули и знаят, че евентуално нарушение няма да остане без последиствие. Това е един от приоритетите на пътната полиция - да осигурим нормалното използване на бус лентите от тези превозни средства, за които те са предназначени. За съжаление част от водачите се подвеждат заради затрудненията в движението от строежа на метрото и се опитват да заобиколят задръстването по този начин. Разбирам, че придвижването в момента е по-трудно, но това е временно заради развитието на града ни. Ще бъдем безкомпромисни и към този тип нарушения.

- След като започнаха

юридически спорове дали предимството на пешеходците на пътеки е абсолютно, разколебаха ли се водачите в толерантността си на пътя? Какъв е съветът на КАТ?

- Пешеходецът няма шанс при конфликт с автомобил, няма какво да го предпази при сблъсък с тонове желязо! Последиците от такъв сблъсък всички ги знаем - най-малкото телесни повреди или фатален изход. Вярно е, че има решение на едно от българските съдилища, което стана повод за различни тълкувания, но искам да уверя всички, че Законът за движение по пътищата е категоричен - правото, след като е стъпил на пешеходната пътека, е на пешеходеца. Не съветвам никой водач на превозно средство да рискува в това отношение и да разчита на други тълкувания. А и трябва чисто по човешки да сме толерантни към хората. Всеки водач е и пешеходец!

- В момента се обсъжда утежняване на санкциите срещу пияни и/или неправомерно водачи, подкрепяте ли по-сериозни наказания, например отнемане на автомобила?

- Категорично да, явно с наличните санкции не можем да възпрем част от нарушителите. За тази година до момента имаме установени само в столицата над 3000 неправомерно водачи, което излага обществото на сериозен риск. Това трябва да спре!

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



Д-р Михаил Абаджиев, началник Клиника по урология в УМБАЛ „Св. Анна“, София

Липсата на работеща профилактична програма в България е основен проблем в цялостния подход към рака на простатата. Опитът показва, че у нас значителна част от пациентите се диагностицират късно и стигат до болнично лечение, когато карциномът е в напреднала фаза. „В рамките на профилактиката много важна е ролята на личните лекари, които периодично трябва да проследяват стойностите на простатоспецифичния антиген (PSA) и да насочват пациента към уролог“, подчертава д-р Михаил Абаджиев, началник на Клиниката по урология в УМБАЛ „Св. Анна“.

Профилактичният преглед е важен за здравето на простатата

Какви изследвания включва профилактичният преглед

PSA е маркерът, който може да подсказва за наличието на злокачествено заболяване на жлезата. Изследването се назначава от личния лекар, като е препоръчително да се прави веднъж в годината. За нормални се приемат стойности от 0 до 4 ng/ml, а когато те са завишени, решаваща е ролята на уролога. Консултацията със специалиста включва още разговор с пациента, ректално туширане и ехография. В случай на съмнение за рак на простатата диагнозата се потвърждава чрез биопсия. „Разполагаме с напълно изчистен диагностичен алгоритъм, но според мен връзката се къса някъде. В лечебните заведения често постъпват пациенти в напреднал стадий на заболяването, когато прогнозата е по-лоша“, обяснява д-р Абаджиев. Той припомня, че ако бъде открит рано, ракът на простатата може да бъде излекуван напълно.

Операцията дава добри резултати

Приема се, че златен стандарт в лечението на простатния карцином е радикалната простатектомия. При

тази манипулация простатната жлеза се премахва, заедно с раковия процес. Съществуват и други терапевтични подходи, които дават добри резултати, но специалистите препоръчват операция.

Клиниката по урология в УМБАЛ „Св. Анна“ е една от най-модерните в страната и в нея се прилагат всички съвременни методи за диагностика и лечение на злокачественото заболяване. „Имаме възможност да извършим биопсия под ехографски контрол, където нещата са много по-надеждни и по-качествени. Разполагаме и с апаратура за т.нар. безкръвни операции. Тенденцията през последните години е да се набляга на лапароскопските интервенции, но те зависят и от опита на лекаря. Моето мнение е, че класическата отворена операция е незаменима“, разказва д-р Абаджиев.

Какво трябва да знаят мъжете

Възрастта е основният рисков фактор за рак на простатата, като с напредването на годините се увеличава и честотата на заболяването. „В последно време карциномът се среща и при по-млади мъже. Според мен това се дължи на стреса, който е неизменна част от динамиката на

съвременния живот“, предупреждава специалистът. Наследствеността и расата също могат да бъдат причина за развитието на рака на простатата. Установено е например, че афроамериканците боледуват много по-често от азиатците.

Важно е да се подчертае, че в ранните стадии заболяването протича без симптоми. Затова д-р Абаджиев съветва мъжете да не подценяват годишните профилактични прегледи и да проявяват повече отговорност към собственото си здраве. Всеки мъж над 50 г. задължително поне веднъж в годината трябва да си изследва стойностите на PSA и да посети уролог.

Университетската многопрофилна болница за активно лечение „Св. Анна“ и Клиниката по урология организират безплатни урологични прегледи. Кампанията ще се провежда от 14 до 28 ноември 2016 г. в кабинет 1А в ДКЦ на болницата. Желаетелите да бъдат прегледани трябва да носят предварително направено изследване за PSA. Повече информация можете да получите на тел. 02/9759 319.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 15.11.2016
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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

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

-25%

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



-15%

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в 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



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



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

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.

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

-18%

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%

~~5,90 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 „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

Витамини за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5 µg
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.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди



-10%

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

~~16,02 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** 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.



Йорданка Фандъкова: „Единение“ е думата, която в днешния ден трябва да наложим



Думата „Единение“, изписана на кирилица и глаголица върху стените на подлеза и моста под бул. „Цариградско шосе“, водещ към бул. „Брюксел“, оживява пред очите на всички преминаващи през тази част на града, както пешеходци, така и чрез превозни средства. Тя е част от проект „Единение“, реализиран по програма „Младежки дей-

ности“ на Столичната община.

По повод Деня на народните будители кметът на София Йорданка Фандъкова присъства на представянето на проекта, който е изпълнен от „Фондация за градско изкуство“, с ръководител Ясен Гешев.

„Това е знаков български празник на всички, които се занимават с просвещение и духовност. Като

човек от сферата на образованието оценявам изключително този проект, който реализираме заедно с „Фондация за градско изкуство“, и неговото послание - посочи кметът Фандъкова. - „Единение“ е думата, която в днешния ден трябва да наложим. Българският народ е успявал, когато е бил единен“, под-

черта също кметът на София.

„Единение“ е ключовата дума, която ще ни направи силни. Написана на кирилица и на глаголица, тя показва единството ни като нация, като духовност през вековете и това, което ни обединява и ни съхранява. Писмеността е кодът на нашето битие“, каза Ясен Гешев.

Столичани избират асфалта пред павета по „Дондуков“

В нова анкета на Столична община каква да бъде настилка по бул. „Княз Александър Дондуков“ повечето от гласувалите са избрали асфалт пред паважа. Първото гласуване беше свалено от сайта заради техническа грешка, която позволяваше манипулации в резултатите. Този път от „Московска“ 33 са взели необходимите мерки и анкетата може да бъде попълвана само веднъж от едно устройство. Само за няколко часа над 72 000 души са дали своя глас. Булевардът ще се ремонтира през следващата година в участъка между Младежкия театър и ул. „Кракра“, а всеки има възможност да даде гласа си на sofia.bg. Изборът е от три варианта: първият предвижда паветата да останат навсякъде, като бъдат пренаредени, за да се отстранят всички хлътвания и пропадания по пътя. За това са гласували 34 806 човека, което е 48,18%. При втория калдъръмът ще остане само около трамвайните релси и местата за паркиране, докато асфалт ще се излее по пътните платна. Този вариант е на второ място, като за него са дали гласа си 19 714, или 27,29%. Вариант №3 пък предвижда изцяло да се извадят паветата и всичко да е с асфалт. Засега той води класацията с 61 468 гласа.

Независимо кой вариант изберат столичани, ще се положат нови релси за едно от първите трамвайни трасета в столицата.



Първа дигитална платформа срещу насилието в училище

Сдружение „Институт за насърчване на професионалното образование и обучение“ проведе официално представяне на проекта и интерактивната дигитална платформа „РеАнимация“, който се реализира с финансовата подкрепа на Столична община, Програма „Европа 2016“, в партньорство с район „Надежда“.

„РеАнимация“ е педагогико-социален проект, чиято главна цел е превенция на агресията и подобряване на училищната среда и култура. Събитието събра специалисти, учители, педагози и общественици. Елена Танева-Николова, ръководител на проекта, и Йордан Ходжев, член на екипа, представиха проблема с насилието и агресията в училище и изло-

жиха пред публиката стъпките за постигане на успешна комуникация за личностно развитие на деца и младежи чрез тяхното активно участие с цел подобряване качеството им на живот.

Първата дигитална платформа за борба с агресията и насилието в българските училища беше представена от партниращия на „РеАнимация“ екип „Прознание“. Беше направена демонстрация, в която ученик подава сигнал, на който се отзовава опитен експерт. Интерактивната презентация беше последвана от детайлна дискусия, в която присъстващите задаваха професионални въпроси и изразяваха мнения за разрешаването на проблема с насилието и агресията в българските училища.

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





Нов живот за знаковите градски зони

Основен инициатор на проекта „Иновативна градска трансформация чрез архитектурно наследство и култура“ е арх. Цвета Кирова, която работи дълги години в Париж. Българо-френското ателие с това наименование се организира от Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“, Висшето училище по архитектура „Ла Вилет“ - Париж, Университета по архитектура, сградостроителство и геодезия - София, както и кооператив „Цветоскоп“.



Ръководителките на българо-френското ателие

Както съобщава сайтът podtepeto.com, „Трансформиране“ е платформата, която разработва нови подходи в образованието на младите хора, но също пряко се отнася и до преобразяване и подобряване на градските пространства. Целта на българо-френското ателие е да предложи на студентите градски терен, за да работят по проблематика, която се отваря към ролята на архитектурата, наследството и културата за развитие на града. Проектът предвижда да се събере информация за Пловдив и неговите важни места, тяхната социална и комуникативна функция, като

се наблюдават и описват знаковите места и архитектурните образци от миналото, както и всичко, свързано с тях. Това ще даде възможност да се разработят проекти за тяхната трансформация и представяне пред широка публика. Създаването на база данни в рамките на работата в ателието ще позволи да се разработи телефонно City Smart приложение, чрез което градските места, техните изображения и информация за тях да се представят на туристите и на преминаващите през Пловдив.

Арх. Кирова е убедена, че българското архитектурно наследство трябва да се запази не просто като музей-

на ценност, но и чрез трансформация. Почвата за подобна инициатива е благоприятна тъкмо в Пловдив и тъкмо сега – заради позитивното и активно отношение на общината, на университетските среди. „Важно е какъв е Пловдив в очите на един чужденец и в очите на хората, които прекарват живота си в този град – казва арх. Кирова. – Възможно ли е тези два погледа да се срещнат и кои проекти могат да направят това? Много болезнен момент за града е състояние-

то на тютюневите складове, които са много интересни сгради и които са първото нещо, което виждат пристигащите на гарата. Така че „тютюневият град“ е един от важните обекти в този проект, като, разбира се, функциите на трансформираните сгради ще бъдат определени от гражданите и бизнеса, според нуждите на общността.“ Темата на българо-френското ателие се вписва в клъстер „Градски мечти“ в проектната платформа „Трансформиране“ от прог-

рамата на „Пловдив 2019“. Задачата на включените в проекта студенти от специалностите архитектура, урбанизъм и етнология е да създадат интердисциплинарни екипи и чрез колективна работа да обменят опит, изследователски методи и практически умения за събиране на сведения (разкази, фото- и видеоматериали и др.) и създаване на база данни за наследството на Пловдив. Във фокуса ще бъдат активно действащите или позабравени места като тютюневите складове, Старият град и Капана, кино „Космос“, крайречните пространства по Марица, Панаирният град.

В първия етап на проекта ще се направи диагностика, след което студентите ще имат 4-5 месеца за създаване на база данни за наследството на Пловдив, имайки предвид активно действащите или позабравени в различна степен места. През февруари идната година ще бъде организирана конференция с лектори от чужбина, която ще завърши с изложба на подготвените проекти.

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



Д-р Георги Ибришимов е завършил медицина през 1995 г. Специалност Уология има от 2010 г. В момента работи в Отделението по урология на МБАЛ „Св. Георги“ – Пловдив. Извършва абдоминална ехография, инвазивна ехография, трансуретрални (безкръвни) операции, класически урологични оперативни интервенции (отворени операции).

Д-р Ибришимов отбелязва значителното зачестяване на туморните процеси на пикочния мехур, като в същото време в практиката си се среща редовно с negliжирането на симптомите на това заболяване. Става въпрос примерно за хематурията (наличието на кръв в урината), особено когато не е съпроводена с болка. А това е класически симптом за тумор на пикочния мехур. Много често пациентите предполагат, че са отделили някаква песчинка, че имат

Първите признаци за тумор на пикочния мехур често се пренебрегват

цистит – независимо от липсата на болка. И обикновено търсят помощ, когато вече нещата са доста напреднали – и това, което е можело в началото да бъде решено с една трансуретрална намеса, вече се нуждае от повторна, от друга терапия и т.н.

Втората тенденция, на която акцентира д-р Ибришимов, е асоцираността на заболяването: „Много често карциномът на пикочния мехур тръгва от някакви циститни оплаквания. След антибиограма и урокултура се установява причинител, провежда се антибиотичен курс и пациентът остава с впечатление, че вече няма никакви проблеми. Това комбинирани с циститни изяви е абсолютно нетипично развитие на симптоматиката.“ Без да се ангажира с причините за увеличената заболяемост, урологът смята, че те се крият в промяната в начина на живот, голямото количество обработени храни, изобилие в присъствието на голямо количество химически продукти навсякъде около нас. От друга страна, профилактиката напредва (макар и с доста по-бавни темпове, отколкото в други стани), а това също увеличава броя на откритите заболявания. Те са еднакво разпространени и при двата пола. Категоричната препоръка е – при поява на кръв в урината, макар и инцидентно, задължително да „светне лампичката“ и да се отиде на преглед при специалист.

Добрата новина е, че профилактичните ехографски прегледи откриват заболяването в ранен стадий, без наличието на каквито и да било оплаквания. „Имам вече 7 такива пациенти – казва д-р Ибришимов, – не са имали нито циститни изяви, нито хематурия, каквито и да било признаци. Изменението се вижда единствено ехографски. Доста стресиращо е за пациента, но задължително предполага извършването на цистоскопия, биопсия и лечение. Но благоприятното в тези случаи е, че туморният процес е съвсем начален, което дава възможност проблемът да бъде решен много по-бързо.“

Обикновено туморните процеси на пикочния мехур се наблюдават при възрастни хора, но в последните няколко години картината се променя – има все по-млади пациенти, дори доста под 40 години.

Идеята за профилактични прегледи е много добра, но само при условие, че се извършват качествено. И този извод д-р Ибришимов прави въз основа на случаите, с които всекидневно се среща в болницата – защото ако при прегледа не е добре изпълнен мехурът, често резултатът е заблуждаващ.

Както е известно, тези профилактични прегледи не се заплащат от здравната каса, но много фирми ги осигуряват за своите служители. От друга страна, един преглед заедно с

ехографията без направление от личния лекар струва 25 лева, сумата не е чак толкова голяма, но човек може да си спести и страдания, и значително повече разходи. Характерно за самото заболяване е, че то много често рецидивира. „Въпреки класическия терапевтичен подход – трансуретрална резекция, медикаменти, контролни прегледи през определен период от време и т.н. Понякога обаче туморът се завръща много порано и затова е желателно да се правят съответните изследвания. Има много варианти и подходи за лечение с добър ефект. Сред тях е и повишаването на общия имунитет на пациента. Много по-рядко има рецидиви при приложението на тип БЦЖ ваксина, пригодена точно за прилагане при тумори на пикочния мехур.“ Нещата се усложняват, посочва д-р Ибришимов, когато пациентите с такива заболявания имат и някакви имunosупресивни състояния, свързани с друг проблем – било диабет, белодробни, бъбречни проблеми и т.н.

Д-р Г. Ибришимов преглежда и в МЦ „Кючук Париж“, ул. „Г. Конголов“ 43, тел. 032/516 773 и 0896 88 77 38

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 15.11.2016
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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

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

-25%

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



-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 „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

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.**

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 „36,6“, аптеки „Запад“,
аптеки „Субра“

-18%

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“

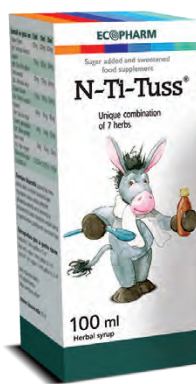
-25%

~~5,90 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп 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

Витамины за бременни



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

~~12,96 лв.~~

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

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стимулай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди



-10%

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

~~16,92 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** 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%

~~23,96 лв.~~

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



179 талантиливи ученици се борят за 100 стипендии Nota Bene

179 пловдивски ученици са кандидатите за стипендия на Общество Nota Bene. Те ще се борят за 100 стипендии от дарителския фонд на Обществото. Повече от 100 известни пловдивчани и големи компании през септември се включиха в старта на най-мощната стипендиантска програма, провеждана в Пловдив.

Талантливите деца са предложени от училищните ръководства и Менторския съвет, който вече работи към организацията. Приемът на документи приключи, като срокът за кандидатстване бе удължен с две седмици, за да могат всички училища в града да имат достъп до програмата.

До 30 октомври кандидатите изпратиха свое видео, в което представят себе си и таланта си. С него те участват във втория кръг на конкурса. Менторските екипи вече започнаха разглеждането на кандидатурите и ще изберат най-талантливите от тях.

Сред кандидатите има ученици с



музикални дарби, художници, спортисти, танцьори, бъдещи актьори. За стипендиите на Nota Bene ще спорят победители в литературни конкурси, олимпиади по математика, програмисти. Имената на стипендиантите ще бъдат известни през ноември, а същия месец ще започне и изплащането на стипендиите, които са в размер на 100 лева.

Всеки от стипендиантите ще знае името на предприемача, отпуснал неговата годишна стипендия, и ще

има възможност за пряк контакт с него. Освен финансовата подкрепа Общество Nota Bene ще предлага ученически стажове в базите на компаниите, чиито собственици са членове на Обществото. Желанието на дарителите е да подпомагат бъдещото професионално развитие на талантиливите деца на Пловдив, а стипендиантите да станат част от общество от млади професионалисти.

Стипендиантите ще участват в доброволческите акции на Nota Bene и на Българския Червен кръст, който е партньор на организацията.

Основното послание на Общество Nota Bene към младите хора, които завършват своето средно образование, е, че те имат възможност да развият своя потенциал в България.

Първа по рода си бизнес конференция насърчава инвестициите

„Възраждането на Пловдив се случва пред очите ни. Пловдив променя съдбата си“ – с тези думи президентът на Република България Росен Плевнелиев откри първата по рода си конференция „Doing Business in Bulgaria“. Той допълни, че тази феноменална трансформация, на която сме свидетели, се случва пред очите ни.

По думите на държавния глава инвеститорите в региона в сектори като информационните и комуникационните технологии, аутсорсинга на бизнес процеси и автомобилния бранш се ползват от много добри условия, които ги правят по-ефективни и конкурентни спрямо техни подразделения в редица други държави. Заместник министър-председателят по европейските фондове и икономическата политика Томислав Дончев заяви, че най-ценното като резултат от тази среща ще е да се извлекат неща, които да бъдат полезни за другите региони. Далеч съм от мисълта, че има универсална рецепта, защото всеки регион е много различен. Но със сигурност има една-две универсални препоръки, които да бъдат полезни за всички останали, допълни вице-премиерът.

„За нас е голяма гордост да бъдем домакини на подобен форум, защото това означава, че за Пловдив се говори извън региона. През последните години

преминахме през много големи препятствия, приложихме нещо, което е за първи път в България – работим заедно, обединени в общи цели, задачи, споделяйки успехите си със съседните общини“, заяви кметът на Пловдив инж. Иван Тотев и даде за пример Тракия икономическа зона – обединение на 9 общини с 6 индустриални зони и кластери, с наличие на 9 висши учебни заведения.

„Според статистиката през последните години са инвестирани над 4 млрд. евро. Регионът на Пловдив достигна първото ниво на развитие на индустрията – преработвателна промишленост, производство, автомобилостроене, и това заема 50% от местната икономика. Вече сме готови да направим втората крачка, а именно по-високо технологично производство, което да допринесе за една по-голяма добавена стойност и което да кореспондира с нашите политики – една от които е привличане на много млади хора“, допълни кметът на Пловдив инж. Иван Тотев.

Първата годишна конференция „Да правиш бизнес в България: успехът на Пловдив и кои са новите региони с потенциал“ предизвика голям интерес и успя да привлече над 300 представители на бизнеса и местната власт, инвеститори от България и чужбина, консултанти и др.



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

Председателят на Съюза на подводничарите капитан I ранг Станко Станков все още се надява да чуе командата „По места за потапяне!“, издадена от български командир на нова подводница в родния боен флот. С това той отбеляза, че тази година ветерани и морски офицери са чествали сто години подводно плаване в България без бойна подводница.

Последният български подводен кораб – „Слава“, беше изведен от експлоатация на 1 ноември 2011 година. „От Съюза на подводничарите настояваме пенсионираната „Слава“ да бъде превърната в кораб музей. Такива има в големите морски градове по целия свят и привличат огромен брой туристи“, обясни капитан Станков пред в. „Животът днес“. Според него идеята не е лесна за реализиране, защото ще отидат доста разходи както за възстановя-

Последната българска подводница заслужава да се превърне в музей



ването на подводницата и превеждането ѝ във вид на музей, за подготовката на терена, където тя ще се позиционира, така и за техническите средства, с които ще бъде извадена от водата. От Съюза на подводничарите смятат, че превръщането на единствената ненарязана българска подводница в музей на вода би било по-скъпо и по-трудно, отколкото, ако се извади изцяло на сушата. „Ако остане във вода, ще трябва да се плаща наем за стоянка, поддръжката ще е по-скъпа и достъпът до вътрешността на „Слава“ ще бъде ограничен“, отбеляза председателят на организацията. Според него трябва да се направи конкурс за проект и да се избере най-доброто

предложение. Сред възможните варианти за позициониране на кораба музей са Втора буна, в атракционната зона на пристанище Варна, на Алея Първа, в Морската градина до Военноморския музей и в „Аспарухово“.

„Варна ще подобри имиджа си и ще се превърне в истинска черноморска столица с такъв кораб музей. Не се съмнявам, че всеки турист, който дойде във Варна, ще иска да посети подводницата. Грехота е една държава със 100-годишна история на подводното плаване с лека ръка да я зачерква. Напротив, трябва да пазим традициите, културното наследство и постиженията на предишните поколения“, каза капитан Станко Станков. Той е

убеден, че един ден България ще има нова подводница и ще има кой да я управлява. Според него страната ни все още разполага с огромен потенциал – има обучени специалисти по подводно плаване и не бива да губи този ресурс, граден с десетилетия. „Подводницата е многофункционален, много гъвкав и мобилен кораб, който може да отговори на всички съвременни задачи на флота, като борба с нелегална миграция, с трафик на наркотици, с контрабанда. Нищо друго не може да защити нашето море така добре както подводницата. Тя може да наблюдава големи морски пространства на отдалечено разстояние от базите“, обясни председателят на съюза на подводничарите.

Той с радост отбеляза, че въпреки свиването на българския флот интересът към морската професия не стихва. „Имаме страхотни, умни, много качествени млади момчета, които завършват специализираните морски училища и университетите и се реализират по целия свят. Затова съм убеден, че ще имаме капацитет да

управляваме един ден и наша собствена подводница“, допълни събеседникът ни. Като бивш директор на морско училище и настоящ преподавател той твърди, че младежите от Варна, от Черноморския и Дунавския регион традиционно имат особен интерес към морската професия, защото любовта към морето е в кръвта им и познават особеностите на водните басейни. „Българските моряците, които практикуват в гражданския флот, се реализират много добре навсякъде по света, добре заплатени са, защото има остър недостиг на такива кадри в глобален мащаб. Що се отнася до военноморските сили – и там има интерес на младите хора, но със свиването на флота се свиват и бройките за прием на курсанти“, отбеляза капитан Станков.

Според него всяка криза си има край, така че с подобряването на икономическото състояние на страната той се надява България бързо да върне и боеспособността на военноморските си сили.

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

Лечението на хеликобактер пилори намали язвената болест

но изследване след изслушването на пациента и общия преглед е ехографията на коремните органи. Със съвременните апарати тя е изключително информативна. При част от заболяванията това безвредно и безболезнено изследване е достатъчно, за да се постави диагнозата с точност над 95 процента – например холелитиазата (жлъчнокаменната болест). Стеатозата – омазняването на черния дроб също се вижда отлично на ехографа. Апаратът насочва и за други увреждания на паренхимните органи – кисти, хемангиоми, метастази. Но в тези случаи често се налагат и други образни изследвания – компютърна томография или ядрено-магнитен резонанс, както и лабораторни проби, за да се прецизира диагнозата. Ехографията има роля в много случаи и за откриването на рак на дебелото черво, защото той се изобразява като едно патологично уплътнение, наричано от специалистите „кокарда“. Ако има такова съмнение, задължително д-р Георгиева насочва пациентите за колоноскопия – единственото изследване, което с категоричност установява има ли злокачествен или друг патологичен процес в дебелото черво. Както гастроскопията установява точните проблеми в хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника. И за двете изследвания се насочват пациенти, които отговарят на определени клинични и лабораторни критерии.

Едно от най-големите постижения на съвременната гастроентерология е откриването на връзката между хеликобактер пилори и язвената болест, категорична е опитната лекарка. Прилагането на различни лечебни схеми срещу този микроорганизъм е позволило на специалистите не просто да контролират обострянията и усложненията на язви-

те и гастритите, а напълно да излекуват голяма част от пациентите. Преди години хирурзите често са оперирали болни с перфорирани и кървящи язви, а с днешна дата тези интервенции са драстично намалели благодарение на консервативното лечение с антимикробни лекарства в комбинация с така наречените инхибитори на протонната помпа, които намаляват киселинността в стомаха. Затова при пациенти с оплаквания от киселини, тежест, болки в горната част на корема д-р Георгиева винаги назначава тест за хеликобактер пилори. Има различни тестове – кръвен, културелен, дихателен, фекален. Най-достъпен е кръвният тест, но след прилагане на лечението тя препоръчва фекална проба, защото заради изработените от организма антитела повторният кръвен тест може да се окаже фалшиво положителен. След ерадикацията на хеликобактер пилори много рядко се случва повторно заразяване.

Съветът на д-р Георгиева към всички хора е да подбират храната си и да се опитват да се хранят редовно в разумни количества с изобилие от пресни плодове и зеленчуци. Такъв режим би намалил значително оплакванията от страна на гастроинтестиналния тракт.

Д-р Иваничка Георгиева приема пациенти в два центъра:

**МЦ „Младост“ – тел. 052/555 751,
и МЦ „Аспарухово“ – тел. 052/373 900**

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



Д-р Иваничка Георгиева е завършила Медицинския университет – Варна. Първата ѝ специалност е Вътрешни болести. След това взема и специалност Гастроентерология в ИСУЛ. Тази специалност я привлича, след като работи по разпределение в габровската болница, която по това време е сред най-добрите в страната като база, апаратура и екип. И до днес д-р Георгиева говори с голямо уважение за завеждащия на габровската гастроентерология през 80-те години - д-р Владимир, от когото е научила много.

За повече от 40 години лекарски опит д-р Иваничка Георгиева е свидетел на огромното развитие, което нейната специалност е претърпяла. В работата много ѝ помага и това, че първо е специализирала вътрешни болести, защото това дава много по-широк поглед върху състоянието на пациентите. В гастроентерологията първото задължител-



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 15.11.2016
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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

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

-25%

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



-15%

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „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

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.**

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

-18%

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.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стимулирай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди



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

-10%

~~16,92 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** 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.



Кои са най-опасните места за пресичане във Варна? Ето как са ги подредили варненци в седмичната анкета на сайта bnt.bg.

Булевард „Христо Смирненски“ в района на болниците

На пето място зрителите на БНТ2 са поставили булевард „Христо Смирненски“ в района на болниците. Големият поток от хора към лечебните заведения допълнително създава предпоставки за пътен инцидент.

Кръстовището до техникумите

Четвъртото място е за опасното кръстовище до техникумите. То е едно от най-натоварените в града,

често водачите карат и с превишена скорост.

Спирка „Копитото“ по пътя за квартал „Виница“

Третото място в анкетата е за спирка „Копитото“ по пътя за квартал „Виница“. Там няма нито пешеходна пътека, нито светофарна уредба, а пресичането на платното е игра на руска рулетка.

Булевард „Мария Луиза“ между Община Варна и площад „Съединение“

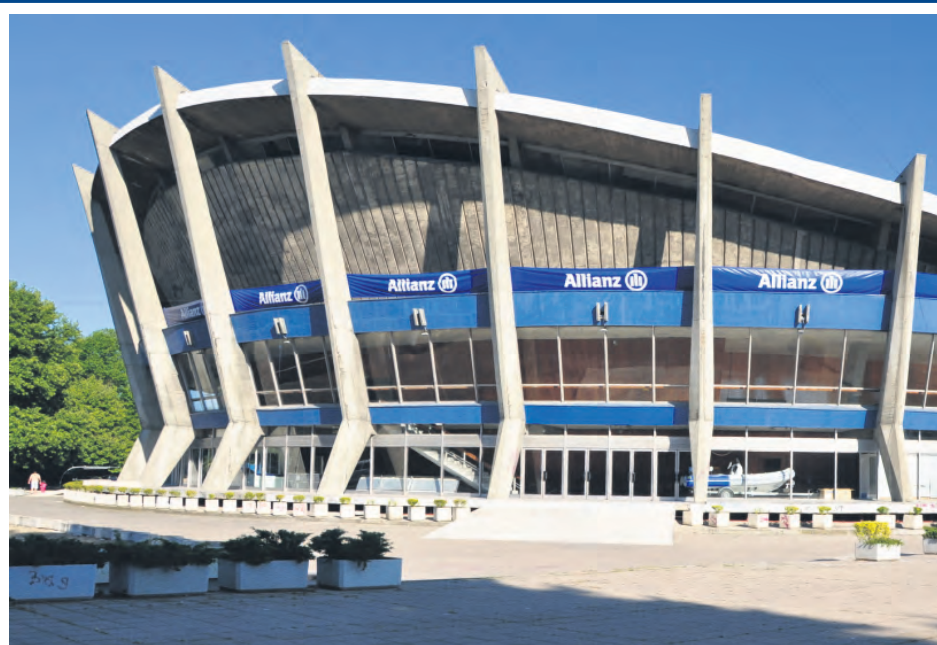
На второ място зрителите на БНТ2 класираха булевард „Мария Луиза“ между Община Варна и площад „Съединение“. Това е един от най-натоварените пътни участъци, защото целият трафик към центъра минава от тук.

ТОП 5 на най-опасните места за пресичане в морската столица

Улица „Д-р Пискулиев“ до училище „Цар Симеон“

На първо място в рубриката ТОП 5 варненци са поставили района на улица „Д-р Пискулиев“ до училище „Цар Симеон“. В района живеят и учат много деца, които невинаги прекосяват пътното плат-

но по най-безопасния начин. Трафикът е постоянно натоварен по оживеното платно, а за хората остава надеждата, че срещу тях е съвместен водач, който ще спре на пешеходната пътека и ще даде предимство на другите участници в движението.



Световната лига по волейбол се завръща

Зала „Конгресна“ в Двореца на културата и спорта бе предпочетена пред „Арена Армеец“, съобщи за bTV генералният секретар на БФВ Владимир Николов.

През лятото мъжкият национален отбор ще приеме световния шампион Полша, олимпийския първенец Бразилия и Канада.

Морската ни столица е предпочетена от родната федерация по икономически причини. Наемът на „Арена Армеец“ в размер на 17 000 лв. на ден е отчетен като твърде неизгоден.

Централата трябва да организира втория от общо трите турнира в комерсиалната надпревара между 9 и 11 юни. В останалите два нашите състезатели ще гостуват в Русия и Аржентина.

През тази година България не бе домакин на двубои от Световната лига, а тимът на Пламен Константинов запази мястото си в елитната дивизия благодарение на единствената си победа - 3:2 срещу Австралия. Волейболистите ни ще играят в „Конгресна“ за първи път от 2015 г.

Двойно повече посетители е привлякъл музеят в Девня

Само през активния туристически сезон тази година 15 хиляди души са посетили Музея на мозайките в Девня, съобщиха от пресцентъра на общината. Това е двойно повече в сравнение с лятото на 2015-а, отчете директорът на културното учреждение Иван Сутев. Причината за този бум е както отварянето на нашия пазар за руски туристи, така и провеждащите се непосредствено до музея археологически разкопки на късноантичния и ранновизантийски град Марцианопол, което е истинска атракция за ценителите на древната история по нашите земи.

Не по-малко интересна за чужденците, особено за западняците, е уникалната експозиция „Музей на индустрията“ от времето на социализма, която се намира на втория етаж. Тя разказва със снимки и предмети

историята на девненските заводи и обособяването на промишления комплекс в Долината на голямата химия. Сред експонатите е изложен и Ключът на града, който това лято навърши 47 години.

Музеят на мозайките съхранява и веществен доказателство за гладиаторските битки, които са се провеждали в амфитеатъра на древния град Марцианопол. Става въпрос за надгробната плоча на гладиатора Тосин Марциан, който според археолозите е загинал при зрелищен бой през III век от н.е.

Кметът на Девня е твърдо решен да инвестира в проучванията на хилядолетното културно-историческо наследство на града, защото то има потенциала да засенчи индустриалния му имидж и да го превърне в атрактивна туристическа дестинация.

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





Мирослава КИРИЛОВА

Около 25 икони от фонда на Регионалния исторически музей – Бургас, се нуждаят от спешна реставрация, съобщи пред в. „Животът днес“ Иванка Делева, уредник в Историческата експозиция на музея. Сред тях са големи икони от т.нар. Царски ред на иконостаса, изобразяващи Богородица с Младенеца, Благославящия Христос, както и почитаните от целия български народ св. Георги Победоносец, св. Димитър и други.

„Повечето от тях са изрисувани от майстори на Тревненската школа през XIX век. Отличават се с пъстрота и изящен рисунък. С годините обаче състоянието им се влошава, живописният слой постепенно се разрушава и губи блясъка си“, обясни Иванка Делева. За съхраняването на иконите се изисква определена температура и влажност на въздуха, но за съжаление музеят в Бургас не разполага с такова специализирано помещение и няма средства за изграждането му. „Това, което е по силите ни, е

Регионалният исторически музей се нуждае от помощ

от време на време да ги почистваме и да ги мажем с предпазен лак против дървояд, но то не е достатъчно“, убедена е нашата събеседничка. Във фонда на музея има 56 икони. Те всички периодично се нуждаят от консервиране и реставрация. Средства за това обаче няма и затова само 50% от иконите могат да се видят от посетителите.

„Цяла колекция от икони беше предадена през 2000 година на музея. Те попадат тук благодарение на съвместна акция на митницата и полицията. Иконите са откраднати и впоследствие намерени и конфискувани. Нямаме сведения от кои църкви са, предполага се, че са от селата в Карнобатския край. Но точно кои са е трудно да се каже, голяма част от селата са обезлюдени, така че няма и кого да се попита. Заради това след приключване на всички съдебни дела са предадени по закон на музея за съхранение“, обясни Иванка Делева. Част от иконите са консервирани непосредствено след акцията и е трябвало да бъдат възстановени изцяло по-късно. „Вече 16 години обаче не можем да съберем средствата, необходими за това“, каза с тъга уредникът на историческата експозиция в музея. Преди две годи-



ни започва кампания за набиране на средства за каузата. Откликват много граждани на Бургас и гости на града, както и сдружение „Социален център - Бургас“. Благодарение на техните дарения реставраторът Стоян Забунов възстановява три икони от колекцията.

Екипът на музея е изключително благодарен и на художника Митко Иванов, който се включва в спасяването на застрашените икони и напълно безвъзмездно реставрира една от тях, която е в най-тежко състояние – „Св. Богородица“. Обгоряла и със значително повреден живописен слой,

след намесата на твореца образът на Божията майка връща своя блясък и достолепие. На реставрираната икона е отделено специално място в експозицията на Историческия музей.

„Кампанията по набиране на средства продължава. Иконите от нашия фонд наистина радват посетителите. В тях някои от хората припознават своите небесни покровители, чужденците пък научават за майсторството на тревненската иконописна школа“, отбеляза Иванка Делева. Тя сподели, че през последните години Регионалният исторически

музей се радва на повече посещения от млади хора, както и на семейства с деца. „На всички им е много интересно и никой не си тръгва безразличен. Нашият музей е малък, но показваме един цялостен и пъстър поглед върху историята на региона. От праисторическата епоха, през която имаме сведения, че са се заселили първите хора по тези земи, до края на XX век“, каза нашата събеседничка.

Въпреки многократните призови на институцията да се поставят рекламни означения и указатели към музея на ключови места в града до този момент това не е направено. „А бихме могли да привлечем много повече туристи. Като наближат избори, обикновено кандидати от различни партии периодично обещава да сложат рекламни знаци, но след вота сякаш много бързо забравят“, допълни Делева.

Билетът за посещение на всички постоянни и гостуващи изложби, разположени в музея, за възрастни струва 5 лева. За учащи и пенсионери таксата е 2 лева. Семейният билет излиза 8 лева. Уредникът на историческата експозиция кани всички жители и гости на Бургас да разгледат безплатно музея в Деня на града – 6 декември.

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



Д-р Иван Данов практикува в ДКЦ II в Бургас и в МЦ I в Айтос. Има специалности по вътрешни болести и по ендокринология. Специализирал е в Университетската болница по ендокринология „Акад. Иван Пенчев“, където негови ръководители са доц. Шинков, проф. Танкова и доц. Еленкова. Има специализация по ехография на щитовидната жлеза.

Захарният диабет се възприема от съвременната медицина не просто като ендокринен проблем, а като заболяване, тясно свързано с висок сърдечносъдов риск, дори като еквивалент на исхемичната болест на сърцето. Причината за това разбиране е значително повишият брой на пациентите с диабет, които заболяват от инфаркт и инсулт в сравнение с общата популация. Затова е от изключителна важност хората с нарушен глюкозен толеранс, както и с вече развит диабет да бъдат откривани и лекувани навреме. Най-достъпните изследвания са на кръвната захар на гладно, както и на урината. При повече от един съмнителен резултат следва да се направи орален глюкозотолерантен тест и да се изследва гликираният хемоглобин, защото той ни дава представа за средните нива на кръвната

захар през изминалите два месеца.

През последните години в практиката навлязоха някои нови средства за лечение на захарен диабет тип 2, които имат различен механизъм на действие от познатите преди това. Два от тези медикаменти са дапаглифозин и емпаглифозин, които блокират натриево-глюкозния транспортер (SGLT2).

SGLT2 е протеин, който осъществява 90% от реабсорбцията (обратното всмукване) на глюкоза в бъбреците. Неговото блокиране води до повишено отделяне на глюкоза с урината и до спадането на нивото ѝ в кръвта. Тези ефекти се реализират независимо от инсулиновите стойности. На практика медикаментите могат да бъдат включвани в лечението и при изчерпани инсулинови резерви. Проучванията върху сърдечносъдовата безопасност показват и

Модерни терапии помагат срещу захарен диабет

някои допълнителни ползи, като понижаване на артериалното налягане и повишаване на сърдечносъдовата преживяемост без риск от хипогликемии (понижена кръвна захар).

Друг нов препарат е от групата на GLP-1 рецепторните агонисти. Те наподобяват чревен хормон, който се отделя по време на хранене, като в същото време стимулира инсулиновата секреция само при повишена кръвна захар (хипергликемия). Резултатът е понижаване на кръвната захар без риск от хипогликемия. Регистрирани са и допълнителни ползи, една от които е намаляване на телесното тегло – средно с 15 килограма. Това се дължи на потискането на центъра на апетита в мозъка, както и на забавено изпразване на стомаха. Освен това е установен и спад в артериалното налягане.

Ключова роля в доброто проследяване на захарния диабет тип 2 имат периодичните изследвания при лекуващия лекар. Според изискванията на НЗОК два пъти годишно пациентите трябва да си правят кръвноразхарен профил и гликиран хемоглобин, а веднъж в годината – разширен пакет, който включва изследвания за креатинин и

микроалбуминурия (проверка за наличие на албумин в урината). Моят препоръка е кръвноразхарен профил и хемоглобин да се правят на всеки три месеца.

Диабетиците трябва да знаят, че освен медикаментите и редовните изследвания при лекуващия лекар е необходимо да се спазва и подходяща диета. Тя трябва да включва предимно въглехидрати и варива, но и съвсем малко количество протеини (белтъци) – около 1 грам на килограм. Например в свинската пържола на 100 г чисто месо се съдържат около 50 г белтъчини. Задължително е също така пациентите да извършват умерена физическа активност, в рамките на около 150 минути седмично. Намаляването на телесното тегло се смята за важна част от комплексния подход в лечението на захарния диабет тип 2.

**За запазване на час при д-р Данов:
ДКЦ II (бившата 3 поликлиника) -
056/82 01 45.**

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 15.11.2016
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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

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

-25%

Препоръчителна нова цена **1,38 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%

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%

Препоръчителна нова цена **3,50 лв.**

КУПИ ИЗГОДНО В:

afya
pharmacy

7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

Subra
anmeku

3 аптеки в Бургас

Тел.: 02/854 9701

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%

Препоръчителна нова цена **19,06 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 „Афиа“,
аптеки „Субра“

-18%

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 „Афиа“, 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 „Афиа“, 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 „Афиа“, 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 „Афиа“, аптеки „Субра“

-20%

~~12,96 лв.~~

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

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопурай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди



-10%

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

~~16,02 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



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

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

-20%

~~23,96 лв.~~

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



Блок №7 в бургаския комплекс „Изгрев“ вече има нова визия след цялостното му саниране по Националната програма за енергийна ефективност.

На официалното откриване на сградата присъстваха министърът на регионалното развитие и благоустройството Лиляна Павлова, министърът на околната среда и водите Ивелина Василева, кметът на Бургас Димитър Николов, зам.-кметовете Чанка Коралска и Красимир Стойчев, председателят на Общинския съвет Костантин Луков, народни представители и общински съветници, експерти от Община Бургас.

Цялостното саниране на блок 7 го превърна в модерна сграда, в която са приложени съвременни тенденции за пестене на енергия. Енергийната ефективност вече е на много по-високо ниво след облицоването на външните стени с изолация от висок клас. Подменена е дограмата на стълбището и апартаментите.

„Ефектът от цялостното саниране на блока вече се усеща. Въпреки че температурите паднаха през последната седмица, в апартаментите ни е топло. Спокойни сме, че покривът няма да тече, както преди. Водата от климатиците сега се събира в отводнителните тръби и не капе върху хората по тротоара“, казват собственици на жилища в обновената сграда.

Блок 7 в комплекс „Изгрев“ е с изцяло нова визия



Министърът на регионалното развитие връчи на домоуправителите на всеки от входовете удостоверение за извършените строителни дейности.

„Идеята е не само отделни сгради, а цели квартали да изглеждат така - с нов облик. Втората голяма полза е за самите семейства - 50% намаляване на сметките за отопление най-вече през зимата. Благодаря лично на кмета на Бургас и на целия му екип за тяхната актив-

ност. Бургас е сред шампионите по изпълнението на програмата“, подчерта министър Лиляна Павлова.

Първите 10 блока, одобрени по

програмата в Бургас, ще бъдат поощрени за активността си с благоустрояване на околното пространство, съобщи кметът Димитър Николов.

„Призовавам представителите на сдружения на собственици да се обръщат към Община Бургас, за да можем не само да ускорим процеса, но и своевременно да реагираме при нужда и да сме взискателни към строителните компании. И не на последно място ще подчертая, че това е и социална програма, защото виждате колко много хора са ангажирани в този процес“, допълни Николов.

В момента в Бургас по Националната програма за енергийна ефективност се извършват строителни дейности и подготовка за саниране на 52 сгради. До този момент за безплатно саниране са одобрени 193 блока. На всички вече е извършено енергийно обследване. Програмата за енергийна ефективност продължава и през 2017 година.

Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ с номинация от Оксфорд

Европейската бизнес асамблея - Оксфорд номинира Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ в категория „Най-добър регионален университет“. На ректора на университета – доц. д-р Магдалена Миткова, се присъжда титлата „Най-добър мениджър на годината в сферата на науката и образованието“, за която тя ще получи и личен сертификат.

Церемонията по връчването на наградите ще се състои на 20 декември 2016 г. в Оксфорд, Обединено кралство.

Университет „Проф. Асен Златаров“ – Бургас обучава студенти по 33 бакалавърски и 60 магистърски програми по 17 акредитирани направления, обезпечени с опита и познанията на над 300 преподаватели и учени. На последния академичен съвет на университета през октомври бяха връчени свидетелства на 11 хабилитирани преподаватели в университета - трима професори в професионални направления: Комуникационна и компютърна техника, Химични технологии, Администрация и управление.



Круизните връзки с Одеса ще бъдат възстановени

Връзките по море между Бургас и Одеса ще бъдат възстановени. Преговорите за това са в напреднал етап. Вече е намерен превозвач, който е дал принципното си съгласие да осъществи маршрута, като е обсъждан вариант той да включва и Истанбул. Това съобщиха на пресконференция в Бургас посланикът на Украйна в България Н. Пр. Микола Балтаджи и почетният консул Димитър Караненов.

Заедно с дипломатите от други пет държави украинският посланик участва в конференцията на страните по Конвенцията за опазване на Черно море от замърсяване, която се проведе на 31 октомври в Бургас.

Задълбочават се и бизнес отношенията между двете страни. Украинските инвестиции у нас са ориентирани най-вече в областта на енергетиката и сел-

ското стопанство. Интересът е взаимен и непрекъснато нараства. Украинският бизнес осъзнава, че като идва в България, всъщност стъпва в Европа, уточни Микола Балтаджи. В момента се водят преговори за създаване на малки смесени предприятия, които да използват безмитната зона в Бургас. Със строителната камара са обсъдени варианти за участие на български фирми в инфраструктурни проекти в Украйна. Там предстои изграждането на нови магистрали. За отсечката Одеса – Рени с дължина 220 км вече е договорено участието на български, румънски и украински фирми. Конкретни параметри на бъдещото сътрудничество ще бъдат набелязани на предстоящия българо-украински бизнес форум, който ще се проведе в Бургас в началото на следващата година.

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





Нова възможност за почасова работа предоставя Община Стара Загора за лични и социални асистенти на деца и възрастни с увреждания по евро-проект, който стартира в началото на октомври и ще продължи 21 месеца. Проектът „Заедно за независим живот“ е по оперативна програма „Развитие на човешките ресурси 2014-2020“ и е на стойност 499 937,41 лева.

Документите на кандидатите ще се приемат в сградата на общината от 7 до 18 ноември 2016 г. включително, а формуляри могат да се изтеглят от сайта й.

Ще може да се кандидатства както за лични, така и за социални асистенти. Личният асистент ще предоставя помощ за поддържане на лична хигиена, при хранене, вземане на лекарства, рехабилитационни или други специализирани услуги в дома на потребителя. Ще го придружава също до учебно заведение или болница, обясниха от общината за „Животът днес“. Социалният асистент, от друга страна, ще помага на човека с увреждане при социални контакти, ще го придружава при посещения на кино, театър, изложби, ще помага за писане на писма и заявления и подаването им до съответните институции.

За двете позиции могат да кандидатстват лица, които не са пенсионери. Търсят се безработни и трудовозаети лица - наети или самонаети, които могат да извършват допълнителен почасов труд. Молби могат да подават и студенти или лица в трудоспособна възраст, придобили право на професионална пенсия за ранно пенсиониране.

Асистентите ще бъдат назначени на трудов договор на 4-часов работен ден, като възнаграждението е почасово на база минималната работна заплата за страната.

В проекта е предвидено обучение за кандидатите, които не са преминали такова по други програми. Хората ще се обучават в група по разработена програма, като всеки, преминал курса, ще получи удостоверение. Всички назначени асистенти ще бъдат включени и в поддържащо обучение

Безработни ще могат да работят почасово



и наблюдение.

Няма специални изисквания за асистентите на деца или младежи с увреждания. За обявените позиции могат да кандидатстват и родителите на деца с увреждания. Подборът на асистентите ще се проведе на два етапа – допуск по документи и интервю. Всеки кандидат ще бъде оценен от комисия по утвърдени критерии, уверяват от общината.

В рамките на проекта от 21 месеца услугата личен или социален асистент ще се пре-

доставя в продължение на 18 месеца.

По проекта подават заявления и лица с трайни увреждания, които имат нужда от асистент.

Те трябва да отговарят на следните изисквания:

- Лица с 90 на сто и над 90 на сто трайно намалена работоспособност или вид и степен на увреждане с определена чужда помощ; лица с 90 на сто и над 90 на сто трайно намалена работоспособност или вид и степен на увреждане без

чужда помощ;

- деца на възраст до 16 г. с 50 на сто и над 50 на сто вид и степен на увреждане или деца на възраст от 16 до 18 г. с 50 на сто и над 50 на сто степен на трайно намалена работоспособност, които се нуждаят от обслужване.

По проекта ще се извърши оценка на потребностите на подалите заявления хора с увреждания. След това ще се формира индивидуален бюджет за ползване на услугата и ще се извърши подбор на най-нуждаещите се потребители. Индивидуалните оценки ще се извършват в дома на хората с увреждания.

В заявлението за ползване на асистент, което подава човекът с увреждане, се дава възможност за избор на лицето, което ще го обслужва. Ако в заявлението си кандидатът за потребител не е посочил предпочитание за лице, след извършване на оценка на потребностите ще му бъде предложен асистент.

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



Д-р Атанас Матев е завършил медицина през 1994 г. От 2000 г. има специалност Хирургия, а от 2004 – Онкология. Има квалификации по ендоскопска хемостаза на кръвоизливите от гастроинтестиналния тракт, абдоминална ехография, лапароскопска хирургия, доплер насочено лечение на хемороиди. Над 25 хиляди пациенти от цялата страна и от чужбина са се доверили на МЦ „Матев“ в Стара Загора през последните 16 години - заради професионализма и коректността в подхода при лечението на проблеми в ректалната област. В центъра са извършени повече от 6 хиляди процедури.

Колопроктологията, която изучава заболявания, локализиращи в дебелото черво и ректума, у нас не е обособена като самостоятелна хирургична специалност, а проктологията е още по-ясно ориентирана - към заболяванията на правото черво и ануса. Въпреки че те са многобройни, хората обикновено смятат, че става

Лечението при хемороиди трябва да се прецизира внимателно

въпрос за хемороиди. Хемороидите действително са много широко разпространено заболяване, засягащо и двата пола. „То има циклично протичане, хронично прогресиращо е – тоест напредва бавно, неусетно, докато състоянието стане нетърпимо, най-вече поради пролапс на хемороидите“, обяснява д-р Матев. Те излизат навън при всяко изхождане, трудно се прибират или не се прибират в последната, IV степен, при която често се налага и хирургична намеса.

В център „Матев“ се използва богат арсенал от методи за лечение на хемороиди, което позволява то да бъде индивидуализирано според състоянието на всеки отделен пациент. Спектърът варира от консервативна, медикаментозна терапия, през съвети по отношение на хигиената и храненето, през неоперативните методи (основно банд лигиране, прекъсващо кръвоснабдяването към всеки хемороидален възел, като процедурата е амбулаторна и не изисква упойка) и се стигне до хирургичните процедури, които могат да бъдат извършени и по безкръвен път. На важния въпрос при каква част от пациентите са резултатни нехирургичните методи отговорът на д-р Матев е: категорично при по-голямата част, тоест всички, при които заболяването е във втори или трети стадий. Според него обаче за съжаление се залита към нехирургично лечение и при случаи, които са

явно за хирургично - в четвърти стадий: „Всеки от методите, които прилагаме при хемороиди, има своите индикации и те трябва да се спазват стриктно, за да има добри резултати. Желанието на пациентите естествено е винаги проблемите да бъдат решени по неоперативен път, но нашата цел е да постигнем излекуване“.

Това страдание се корени най-вече в генетичната предразположеност. Най-общо казано, кръвоносните съдове в областта на ануса се разширяват, препълват се, започват да се приплъзват навън, което се дължи на разтягане на връзки, придържащи ги прикрепени към подлежащите слоеве. И основният симптом е кървене. Ако то е епизодично и при помлади хора, обикновено не буди тревога, но в много случаи по-продължителното кървене може да предизвика анемии. „Имал съм млади пациенти с хемоглобин 50 именно заради кървящи хемороиди, дори такива, чиято степен дори не се квалифицира като тежка“ – посочва д-р Матев.

Първата грешка, която много често се прави, е negliжиране на симптомите. На второ място – грешка е човек сам да си поставя диагноза и сам да се лекува. В повечето случаи има временно затишие и това може да продължи месеци, дори години, да се изразява в периодични кризи. Това заблуждава, че проблемът е отминал. „Неблагоприятният развой на заболяването може да бъде пред-

отвратен, ако се провеждат консултации със специалисти, които владеят различни методи. Защото идват при нас немалко пациенти, на които е препоръчана хирургична интервенция, а състоянието им съвсем не дава такива индикации“ – казва д-р Матев. Той посочва още, че заболяването има собствена еволюция и ход и не може да се предотврати или забави, но могат да бъдат облекчени симптомите чрез спазването на определена диета. Най-общо казано, червеното вино, лютите храни, черният пипер и други остри подправки дразнят и трябва да се избягват.

Второто по честота заболяване в аналната област са аналните фисури и те често се бъркат с хемороидите. Популярното схващане, че хемороидите са много болезнени, общо взето, не отговаря на истината. През повечето време, ако не са усложнени, хемороидите не предизвикват болка. При аналните фисури обаче болката е нетърпима и постоянна. Тук също съветът е да се направи консултация с квалифициран и коректен специалист.

МЦ „Матев“ се намира на ул. „Цар Иван Асен“ 117 в Стара Загора, тел. 0888 375 060.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 15.11.2016

Продукти на
ECPHARM

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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ
ТАБЛ. 500 mg X 20

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

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

-25%Препоръчителна нова цена **1,38** 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 „Марви“,
аптеки „Фрамар“,
аптеки „Субра“

-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 „Марви“,
аптеки „Фрамар“,
аптеки „Субра“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



17 аптеки в гр. Стара Загора,
гр. Сливен, гр. Свиленград, гр. Павел
бана, гр. Гълъбово, гр. Пловдив
Тел.: 042/655 100

АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки в гр. Стара Загора
Тел.: 042/991 179, 0893 530 093



4 аптеки в
Стара Загора
Тел.: 02/854 9701

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“

-20%Препоръчителна нова цена **19,06** 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 „Фрамар“,
аптеки „Субра“

-18%Препоръчителна нова цена **4,45** лв.

Продукти на ECPHARM

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 „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.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопурай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди



-10%

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

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

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

-25%

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

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

АЛФАЛИПОМАКС

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



-20%

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

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



Операта с отличие „Кристална лира“ за постановката „Лучия ди Ламермур“

На официална церемония, която се състоя на сцената на Държавния музикален и балетен център - София в Деня на народните будители 1 ноември, бяха обявени и връчени за 20-и път годишните награди на Съюза на българските музиканти и танцови дейци (СБМТД) и Класик ФМ радио за ярки постижения в музикално-изпълнителското и танцовото изкуство.

Престижното отличие „Кристална лира“ получи постановъчният екип на спектакъла на Старозагорската опера „Лучия ди Ламермур“ от Доницети в състав: диригент Ивайло Кринчев, режисьор Огнян Драганов, художник на декора Димо Костадинов, художник на костюмите Салваторе Русо, диригент на хора Младен Станев, ас. диригент Крис МакКракън, ас. режисьор Денис Иванов, пом.режисьор Пенка Александрова, корепетитори

Светлана Денева и Деница Петрова. Премиерата на спектакъла се състоя на 5 декември 2015 година в рамките на Фестивала за оперно и балетно изкуство - Стара Загора.

„Кристална лира“ и грамота бяха връчени на директора на Старозагорската опера и режисьор на постановката Огнян Драганов, придружен от художника Салваторе Русо. Огнян Драганов сподели от сцената, че тази награда е особено специална за Старозагорската опера, защото със спектакъла на операта „Лучия ди Ламермур“ театърът даде заявка за своя стремеж да върви напред. Режисьорът благодари на целия екип, създал наградения спектакъл, на състава на Старозагорската опера и на всички, които повярваха и подкрепиха операта през един от най-важните за театъра моменти. Наградата е за всички. Салваторе Русо благодари за високото отличие, което е оценка за работата на толкова много хора. Именитият художник отбеляза, че „Лучия ди Ламермур“ е третата постановка, която е осъществил заедно с режисьора Огнян Драганов, и е доволен от съвместната работа със Старозагорската опера.



Осем кандидати за митрополит

Осем са кандидатите за Старозагорски митрополит, съобщиха от Светия синод. Един от тях ще бъде избран да заеме мястото на Галактион, който бе освободен от поста заради влошеното си здравословно състояние. Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, който е временно изпълняващ длъжността митрополит на Старозагорска епархия, внесе в Светия синод писмо с имената на кандидатите. Това са Месемврийски Иаков, Велички Сионий, Драговитийски Даниил, Траянополски Киприян, Главинишки Йоан, Бранички Григорий, Белоградчишки Поликарп и Агатополюски Йеротей. Предстои съгласно Устава на БПЦ-БП чл. 85 заместникът да разпрати с окръжно писмо листата с достоизбираемите епископи до всички епархийски избиратели и да се определят дати за Епархийски избор и за Каноничен избор. На Епархийски избор епархийските избиратели ще излъчат двамата кандидати, събрали най-много гласове. След това на свое заседание Св. синод ще разгледа изборните книжа и ако Епархийския избор бъде преценен като изрядно проведен, в следващата неделя в параклиса на Св. синод ще се проведе каноничният избор, на който митрополитите от Светия синод с гласуване ще изберат един от двамата епископи за нов Старозагорски митрополит.



Започва проект „С грижа за децата и техните семейства“

Община Стара Загора започва работа по проект „С грижа за децата и техните семейства“. Проектът е на стойност 586 02555 лв. и е с продължителност 26 месеца. Целта е чрез подобряване на готовността на децата за включване в образователната система и подкрепата за формиране на родителски умения сред уязвимите групи родители, да се ограничи предатването на бедността между поколенията, съобщи на пресконференция д-р Антония Тодорова, ръководител на проекта.

В рамките на проекта деца в ранна детска възраст и семействата им ще получат подкрепа за подобряване на достъпа до здравни грижи, формиране на родителски умения,

подобряване на семейната среда, повишаване на училищната готовност на децата за включване в образователната система, както и предотвратяване на настаняването на деца в специализирани институции. Разкритият в рамките на проекта Център за ранно детско развитие ще продължи дейността на Общностен център за социална подкрепа, изграден по Проект „Социално включване“ на Министерство на труда и социалната политика, който се финансираше чрез заем от Международната банка за възстановяване и развитие (Световна банка). Тодорова обясни, че през периода, в който ще се изпълнява проектът, се очаква в него да се включат над 800 бенефициенти.

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

8 - 14 НОЕМВРИ 2016

Не подценявайте групата

Специалистите отново предупреждават, че грипът е сериозно заболяване и никой не е застрахован от развитието на усложнения. Каква е профилактиката срещу вируса, как да се лекуваме и кои са рисковите групи? Отговорите

на стр. 20

Опасни ли са камъните в бъбреците



Бъбречнокаменната болест е често срещан проблем, но при липса на адекватно лечение може да се стигне до сериозни проблеми. Дали сте предразположени към камъни в бъбреците ще разберете от теста

на стр. 24

Миомата – митове и истина

Миомата на матката е изключително разпространена, но много жени са в плен на някои заблуди относно това заболяване. Какви са митовете и каква е истината вижте

на стр. 27

Кожата не обича студовете



Кожата е на първа фронтова линия срещу ниски температури, вятър и пек. Лошите атмосферни условия дърпат влагата от нея и я изсушават. Как може да ѝ помогнете четете

на стр. 28

Американската академия по педиатрия издаде ръководство за родителите с препоръки за допустимото за децата време, прекарано пред екрана на телевизора, лаптопа, таблета и смартфона. Педиатрите подчертават, че прекаленото застояване пред екрана лишава децата от необходимото време за игра.

Според препоръките за децата под 18 месеца е допустимо единствено видеообщуване по Скайп. На родителите на деца на възраст от 18 месеца до 2 години, които решат да ги запознаят с дигиталните медии, се препоръчва да избират висококачествени програми, да ги гледат заедно с тях и да им помагат да разберат какво точно се случва на екрана. Съветът към родителите на деца от 2 до 5 години е да ограничат времето им пред екрана до 1 час дневно. За децата над 6 години трябва да се разрешат точно определени часове за прекарване пред екрана. Заниманията с дигитални медии не бива да стават за сметка на дейностите, които са важни за здравето, като физическите упражнения и съня. Според препоръките родителите трябва да определят т.нар. „свободно от медии“ време за семейството, като например часовете за хранене. Някои помещения в дома, като спалнята, също трябва да бъдат обявени за зона без медии. В препоръките се дават насоки на родителите за начина, по който е подходящо да обсъждат с децата си тяхното online поведение. (ЖД)

КОЛКО ЧАСА ТРЯБВА ДА ПРЕКАРВАТ ПРЕД ЕКРАНА ДЕЦАТА



МЛЕЧНИЯТ ШОКОЛАД ЩЕ СТАНЕ ПО-ПОЛЕЗЕН ОТ ЧЕРНИЯ

Отдавна е известно, че тъмният шоколад е суперхрана заради изключително полезните си ефекти върху човешкия организъм. Но по отношение на млеч-

ния шоколад специалисти определено са скептични, смятайки го за един от вредните продукти. Специалисти от университета в Северна Каролина обаче твърдо

са решили да реабилитират любимото лакомство на хората по цял свят и да го направят по-полезно даже от черния

шоколад. Те ще използват черупки от фъстъци, за да получат млечен шоколад, превъзхождащ по хранителна стой-

ност и ниво на антиоксиданти тъмният шоколад. При това без да загуби от вкусовите си качества. (ЖД)



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

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

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

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

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

ИМУНОСТИМУЛАТОР и МОЩЕН НОНИ АНТИОКСИДАНТ

ЗА ЗДРАВА ИМУННА СИСТЕМА

Моноконцентрат



НОНИ съдържа повече от 150 натурално активни съставки.

Моноконцентратът от Нони запазва всички функционални вещества, присъстващи в растението, в т.ч. скополетин, антраквинион, терпеноиди, дамнакантал, урсолова к-на, иридоиди, Вит.А, Вит.С и В3 (ниацин).

Нони съдържа 18 аминокиселини и ензими.

Прекрасно допълнение към нормалното хранене.

Може да се приема от диабетици и онкоболни.

ABO PHARMA ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

ПРИ ГРИП ВИРУСЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ БЛОКИРАН СЪС СПЕЦИФИЧНИ ЛЕКАРСТВА

Д-р Дурева, кои пациенти са най-застрашени да развият усложнения от грипа?

- Това са най-вече хората с хронични заболявания на дихателната и сърдечносъдовата система, имунокомпрометираните болни, пушачите. Но грипът по принцип е сериозно заболяване и никой не е застрахован от тежко протичане и развитие на усложнения, дори и принципно здравите хора. Затова моят съвет е представителите на рисковите групи, работещите в многолюдна среда, децата и хората от третата възраст да се ваксинират. А при заболяване от грип без забавяне да

● **С д-р Елена Дурева, специалист по вътрешни болести и пулмология от Специализираната болница за активно лечение по белодробни болести „Св. София“ в столицата, разговаря Камен Здравков**

започнат адекватно лечение.

- Често обаче хората се колебаят дали симптомите им се дължат на грип или на друго вирусно заболяване...

- Грипът рядко дава повод за колебание. Започва остро, обикновено с втрисане и значително повишаване на температурата – над 38.5 – 39 градуса, болки по мускулатурата и ставите на цялото тяло, бързо влошаване на общото състояние. Но когато симптомите са от драскане в гърлото, хрема, леко



повишена температура, които се развиват за няколко дни, това едва ли е грип.

- При описаните грипни симптоми какво трябва да е поведението?

- Колкото по-рано

започне специфичното противовирусно лечение, толкова по-ефективно е то. В България имаме богат опит с противогрипните препарати като римантадин хидрохлорид. Има схема на прием, описана от производителя, която трябва да се спазва. Тези лекарства блокират развитието и разпространението на самите грипни вируси в организма. Така човек се предпазва и от усложненията, които могат да засегнат дихателната, сърдечносъдовата, нервната система, бъбреците, средното ухо. Антибиотиците нямат място в първите дни от лечението на грипа, защото той се причинява от вируси, а не от бактерии. Ако в хода на заболяването, на третия, четвъртия ден се появят нови симптоми, температурата отново започне да се повишава, тогава може да се е развила бактериална

инфекция, за която по преценка на лекаря може да се предпише антибиотик. Болните от грип могат да приемат и антипиретици срещу високата температура, като римантадин хидрохлорид е добре да се комбинира с добре познатия метамизол, а не с парацетамол или ацетизал. Разбира се, срещу болките в гърлото и кашлицата могат да се вземат различни таблетки за смучене и сиропи. Важен е и приемът на много течности, но със стайна температура. Това често се приема като банален съвет, но високата температура обезводнява организма и така той много по-трудно се освобождава от токсините, натрупани вследствие на заболяването.

- Кога се налага болнично лечение?

- Ако се получи усложнение, което налага венозно лечение и при случаите, в

които налично хронично заболяване се влоши сериозно. Най-често хоспитализация се налага при малките деца и при по-възрастни хора. Но и млади хора, които са пренебрегнали състоянието си, могат да се влошат в хода на един грип.

- Какво може да направи човек, за да се предпази от грипа?

- Специфичното предпазване е чрез ваксинация! Разбира се, тя не може да даде 100 процента гаранция, но е най-доброто средство. По време на епидемия трябва да се избягват по възможност контактите с болни и посещенията на масови мероприятия, често да се мият ръцете. За пациенти, които са рискови, и при контакт с болни от грип може да се приложи така наречената екстрена профилактика с по-ниска доза - 1 таблетка дневно от медикамента за лечение на грипа римантадин хидрохлорид максимално до един месец. Важно е и рационалното, богато на витамини меню.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



ЯЙЦАТА НАМАЛЯВАТ РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Специалисти от САЩ анализират данните от изследвания, проведени в периода от 1982 до 2015 г. Целта на учените била да открият връзка между употребата на яйца, исхемичната болест на сърцето и инсулта. Резултатите недвусмислено показали, че редовната употреба на едно яйце на ден снижава риска от инсулт с 12%.

Учените твърдят, че яйцата са изключително полезен продукт. В едно голямо яйце се съдържат 6 грама белтъчини, антиоксидантите лутеин и зеатаксин, както и витамините E, D и A.

Както е известно, антиоксидантите защитават от окислителния стрес и възпаленията. А белтъчините помагат да бъде понижено кръвното налягане.

Въпреки тези резултати учени от Масачузетския университет предупреждават, че прекалената употреба на белтъчини от животински произход повишава риска от преждевременна смърт при хора, които водят нездравословен начин на живот, страдат от затлъстяване или са прекалено слаби. (ЖД)



8 - 14 НОЕМВРИ 2016

Проф. Генчо Начев е безспорно сред най-известните имена в българската медицина. Прави стотици сърдечни операции годишно въпреки ангажиментите като директор на болница „Св. Екатерина“, национален консултант, ръководител на Катедрата по сърдечносъдова хирургия към МУ – София и т.н. Специализирал е в най-престижни кардиохирургични центрове в света. Почетен гражданин на София и на родния си Казанлък, носител на орден „Стара планина“, на многобройни професионални отличия, автор на повече от 220 научни публикации. А че е човек на реда, конкретните идеи и действия, личи и от пръв поглед в болницата, която ръководи. Точно тази седмица проф. Начев става на 65 и вижда изминалото време така:



Щастлив човек съм. Съдбата е била с мен винаги - в личен и в професионален план. Имал съм късмет с добри ръководители, да специализирам на изключително престижни места и след това да се реализирам с това, което съм научил. Семейството ми имаше патриархални традиции и качества, които сега изглеждат смешни - патриотизъм, родолюбие са насаждани у мен от малък. И най-важното, да съм честен с другите, въпреки че понякога може да изглежда като грубост. Когато има изградена база още от детството, критичността е по-висока и човек може да приема само това, което мирогледът му казва, че е добро. Защото в края на краищата всеки се променя през целия си живот.

- Вие как се променихте?

- Промяната е в помъдряването, в това да изчакаш, да не бързаш със собственото си мнение, защото много често, преценявайки това, което другите казват, разбираш, че твоето мнение не е съвсем правилно. С годините стана това, по-склонен съм да слушам какво казват другите.

- Ако се върнете 2-3 десетилетия назад, какво от желаното не се осъществи?

- В личен план се сбъднаха повече неща, отколкото съм очаквал. А за България... Когато станяха промените през 1989-а, бях в САЩ на специализация при проф. Дебейки. Трябваше да остана 12 месеца, а на осмия му казах, че искам да се върна, защото тук стават важни неща. Той каза: „Ти си първият, който иска да си тръгне порано. И може би си прекален оптимист, не вярвам, че бързо може да се промени нещо“. Бил е прав. Аз очаквах, че първичното натрупване на капитала няма да стане по този начин. Има до голяма степен разочарование, но всеки трябва да се адаптира към фактите и да продължава.

- Говоря с десетки medici, мениджъри и не намирам отговор - как при толкова чужд и собствен опит, подготвени хора здравеопазването не дръпва нагоре?

- Аз нямам точно обяснение. От 15 години говоря едно и също - какво трябва да се направи, как да се направи, в

ТРЯБВА НИ СТРОГА СИСТЕМА ЗА КАЧЕСТВО В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

● С проф. Генчо Начев разговаря Галина Спасова

какви интервали от време. Всички казват „точно така е“ и нищо не става. Хората, от които зависи промяната в здравеопазването, смятат, че всичко преди тях е за отрицание. И почват от нулата. Следващите също. Няма последователност и приемственост в целия този ход. Според мен това е основна причина. Всеки идва с някакво виждане, много често не е свързано с екип, който да създава идеи, който да е направил анкета в обществото, да види тези идеи дали ще се приемат и... задължително почва от нулата.

Второ, казваме - можем да вземем нещо откън, ама трябва да го съобразим с българските условия. В Европа сме, бели сме, какви са различните условия? Освен че сме много завистливи и омразата е може би по-силна, отколкото другаде. Завистливи са всички народи, то е човешко, но там има правила на взаимоотношения, които те карат да вървиш в коловоза. Защото, ако речеш да действаш както тук, получаваш шамар от обществото. Има доказали се, готови модели в Европа, които трябва просто да приложим.

- Логично, стига поне гилдията да го поиска активно, осъзнавайки своята отговорност. Мнозина казват обаче, че именно отвътре е отпорът на промяната.

- Има лекарски съюз. Той трябва да обединява, да налага някои неща. Явно не си върши добре работата. Освен това не всички идеи са обособени. Някои са утопични, други са в конфликт с интереса на хората. Трети са много положителни, но срещат отпор, защото нарушават финансов интерес на отделни групи. За да настъпи промяна, е нужен политически консенсус. Но трябва да се предложи нещо, което всички ще

приемат. Досега според мен се работи повече на парче. Винаги се надявам, че ще вървим към добро, като се уповавам на здравия разум (който в България не е много силен). Казваме - за да се оправи нещо, трябва много да се обърка. Мисля, че се е объркало дотам, че материалното взе връх. Трябва да се вкара строга система за качество на работата, защото знаем за нелоялната конкуренция по отношение на привличане на пациенти, плащане под маса и т.н. Превръщаме медицината даже не в търговия, а в търгашество. Няма такъв бизнес като медицината в България - преди да си започнал да предлагаш услуга, да знаеш, че тя ще бъде купена 100% независимо от качеството.

- Тази обърканост - лична и обществена - как се отразява на сърцата ни чисто физически?

Няма такъв бизнес като медицината в България - преди да си започнал да предлагаш услуга, да знаеш, че тя ще бъде купена 100% независимо от качеството

- Във всички случаи нещо, което не е наред покрай нас, се отразява негативно върху сърцето. Независимо дали е в личен план, в работата или в обществото. Дори ако на някое гише ви погледнат лошо, което е нормално в България, това се отразява зле и на сърцето. Най-сигурното средство да го предпазим е да не обръщаме внимание на тия неща. По-добре се чувстват, а и изглеждат за възрастта си хора, които се

радват и на малкото. Понеже всяка емоция се отразява на сърцето под формата на пулс, казваме, че душата е в сърцето. Във всички случаи сърцето реагира първо. Злобата е най-страшното, което разбива здравето. Негативното, което се отправя нанякъде, се връща със страшна сила обратно. Не се храним правилно, здравословно. Не се движим. Особено когато е позастояла или по-стресираща умствено работата, задължително трябва да има физическа активност. Третото, но може би е на първо място - не сме свикнали да следим здравето си, немарливи сме. Винаги си мислим - това няма да ми се случи на мен.

- Утрешният ден на българската кардиология?

- Кардиологията и кардиохирургията у нас са на достатъчно високо ниво, работим със съвременни методи. Има много добра специализация - примерно два пъти годишно се правят училища за специалистите, разиграват се реални случаи, виждат механизма на реакция спрямо болен. Държавата трябва да отделя повече пари за внедряването на методи, етаблирани на Запад, за да не се чувстват българските пациенти втора ръка. Всяко ново нещо е скъпо, но то се измерва в здраве и продължителност на живота, и то в добро здраве. Относително е какво значи скъпо, когато връщаш хора към тяхната работа и в семейството. Куца ни внедряването на нови методи. Не защото не ги можем. Например изкуствените сърца, правим го от 2003 г., през 2008-а на конгрес в Берлин представихме резултата и бяха много въодушевени западните колеги, че в Източна Европа се случва. След това обаче нямаше средства, 200 хил. струва едно такова сърце. В момента се отделиха пари и ще сло-

жим още две, досега сме сложили над 30. Министерството се отзовава на нашите молби, свързани с живота на млади хора. Но пътят е да се регламентират нещата и да се отдели специален фонд.

- И неясните доплащания остават, а хората се чувстват измамани.

- Хората са точно изпълвани и измамани. Ама виновни са и те. Има две страни. Първо тези, от които зависи, не са строги в контрола. Второто - преди десет години предлагаме да има съучастие в определени услуги и да се знае кое е регламентираното доплащане и никой да не може да вземе повече. Защото има контрол и от самия пациент. Има фонд за енергийни помощи, нека да има фонд и за здравни помощи. Частните болници трябва да отговарят на същите условия, да носят същата отговорност както държавните. Различните видове собственост са равнопоставени по конституция, би трябвало да са равнопоставени и в спазване на правилата. А като влезеш в частната болница, първото нещо е какво трябва да доплатиш. Интересното е, че хората не се сърдят, защото смятат, че получават по-добро качество. Трябва да проверим, може би наистина е така.

- Важна и безплатна част от здравната услуга си остава дефицитна у нас - човешкото отношение към пациента, вниманието.

- Това е разковничето, с него трябва да се почне. В болницата човек попада в несвойствена среда. Той и така е уплашен заради болестта си и когато вижда едни мрачни хора, минаващи покрай него, хвърлящи му таблетки, я му премеят кръвното, я не - той още повече се стресира и вместо да се подобрява, заболяването се задълбочава. Обучаваме нашите кадри за отношение към пациента. Аз по това ги оценявам. Ако една сестра знае всичко за дадения пациент, за семейството му, за живота му, значи си върши работата. Ако пациентът не знае кой е лекуващият му лекар, значи той не е влизал при него. Не се искат пари, а строга система и възискателност.

Д-Р МИХАИЛ ПРОТИЧ: ПРЕДСЪРДНОТО МЪЖДЕНЕ ПОВИШАВА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Д-р Михаил Протич е роден през 1974 г. в София. Завършва медицина в Медицинския университет в София. От 2008 г. е научен сътрудник в Клиниката по кардиология. През 2013 г. придобива специалност Кардиология, а през 2014 г. и специалност Електрофизиология - експертно ниво. От 2014 г. работи в Болница „Тракия - парк“ - Стара Загора като електрофизиолог към отделението по кардиология.



Д-р Протич, какво представлява предсърдното мъждене?

- Предсърдното мъждене е най-често срещаната аритмия сред хората. Това е заболяване, което се проявява със симптоми като сърцебиене, задух, причерняване, лесна умора. Най-често се среща сред по-възрастните хора, както и при тези с генетична предразположеност. Съчетава се и с други сърдечни заболявания като исхемична болест на сърцето, вродени и придобити клапни заболявания, някои

ендокринни проблеми.

- Какви са рисковите фактори за появата на предсърдно мъждене и на аритмиите?

- Сред рисковите фактори освен генетична предиспозиция са артериалната хипертония, захарният диабет, затлъстяването, най-общо казано, метаболитният синдром. Начинът на живот също оказва влияние, както и честата употреба на алкохол.

- До какви усложнения може да доведе аритмията?

- Аритмията не е опасна

сама по себе си и в повечето случаи може да бъде контролирана с медикаменти. Но тя причинява образуване на тромби. Затова най-честите усложнения са мозъчен емболия (така нареченият мозъчен инсулт), както и други емболии в тялото - запушване на артерии на краката, ръцете, на вътрешните органи. Повишен риск имат пациентите над 65 години, както и тези с хипертония, диабет, други сърдечносъдови заболявания, предходни инциденти с тромбообразуване. Жените също

така са с повишен риск заради пола си.

- Защо хората с високо кръвно и диабет са по-предразположени към аритмия?

- Защото тези проблеми могат да доведат до редица други заболявания. Тези пациенти са в по-голям риск да развият атеросклероза, а тя е заболяване, което може да влоши аритмията, както и да доведе до появата на други, застрашаващи живота заболявания.

- Какво е лечението на аритмиите?

- Предимно медикаментозно, като подходите са с така наречените антиаритмичи. Има медикаменти, които поддържат една нормална сърдечна честота при пациентите - имаме контролирана аритмия. Радиочестотната аблация е друг метод на лечение, който се препоръчва и от Европейското аритмологично дружество. Това е немедикаментозно лечение на предсърдното мъждене. Методът се развива и е с все по-добри клинични резултати.

- В какво се изразява радиочестотната аблация?

- Методът се състои в изолиране на виновните за появата на аритмията места в сърдечния мускул. Нанасяме малки ранички в сърдечния мускул и по този начин изолираме „виновната“ тъкан. Още по-просто казано - изгаряме с ток болната тъкан.

- Колко време след процедурата човек може да се възстанови и да води обичайния си живот?

- Самата процедура отнема средно около 4 часа. Но времетраенето е абсолютно индивидуално и зависи от самия пациент. След интервенцията болният трябва да лежи известно време, след това се раздвижва и може до няколко дни да се върне към нормалния си ритъм на живот.

Интервюто е със съкращения. За да се свържете с д-р Михаил Протич, потърсете профила на болница „Тракия - парк“ в credoweb.bg.

ВЛИЗАМЕ В БОЛНИЦА ВЕЧЕ САМО С ПРЪСТОВ ОТПЕЧАТЪК

Приемът в болница вече ще е изцяло чрез системата за т.нар. пръстова идентификация, която стана задължителна от 1 ноември. Тя беше въведена пробно още през лятото в някои лечебни заведения. Всички болници в страната, партньори на Националната здравноосигурителна каса, вече са подписали допълнителните споразумения, с което декларират готовност да работят с нея, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.

При отказ на пациента да даде пръстов отпечатък болницата ще трябва да уведоми районната здравна каса, която да изпрати инспектори на място да убеждават човека в ползата от тази мярка. Ако пациентът все пак не иска да се чекира с пръст, той ще може да се регистрира с ЕГН и лична карта или с персоналният идентификационен код от НАП, ако има такъв. Тази възможност беше дадена, след като Комисията за защита на личните данни излезе със становище, че трябва да има алтернатива, която да гарантира, че отказът от пръстова идентификация не води до отказ от лечение.

Самото чекиране отнема по-малко от

минута. При него се сканират точки от пръста, които се шифроват още в устройствата. По този начин се генерира уникален код, който ще стои срещу името на здравноосигурения. От юли досега над 300 хиляди здравноосигурени са се регистрирали чрез системата. Категорично са отказали да го направят по-малко от 100 пациенти, съобщава здравната каса.

Здравното министерство иска алтернативната регистрация на хората, които отказват да се чекират с пръст при прием в болница, да става с карта, за издаването на която пациентите да си плащат. Тази идея беше лансирана преди дни от здравния министър Петър Москов и заместника му и председател на Надзорния съвет на касата Ваньо Шарков. Министър Москов обаче обясни, че алтернативно решение - с карта или чрез друг носител, за малък брой пациенти ще струва изключително скъпо. Първо ще бъдат събрани данни за отказите и след това ще бъде избрано решение и ще стане ясно колко ще струва, смятат от министерството.

За още здравни новини потърсете CredoMedia в credoweb.bg.



БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ПРИ ЗЪБОЛЕКАР ЗА ДЕЦА ВЪВ ВАРНА

Асоциацията на студентите по дентална медицина - Варна организира за пети пореден път една от най-успешните си инициативи - кампанията „Здрави детски зъбки“. Това пише в профила на Медицински университет - Варна в социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Целта на информационното мероприятие е да разясни на децата и родителите им важноността на поддържането на оралното здраве. За най-малките участници са подготвени образователни игри, както и запознанство с приятеля на всички деца - героя „Супер Зъбчо“. За да бъдат стимулирани да прилагат наученото, да поддържат добра орална хигиена и да посещават редовно своя зъболекар, децата ще получат сертификат за участие и различни награди.

В рамките на инициативата ще се проведе и записване за безплатни профилактични прегледи на територията на Факултета по дентална медицина към МУ-Варна. Кампанията ще се проведе на 12 ноември в Мол „Варна“ от 13:00 до 17:00 ч. и на 13 ноември в Гранд Мол от 13:00 до 17:00 ч.

За записване за участие можете да се обърнете към отговорниците на пунктовете:

12.11.2016 Мол „Варна“ - Тина Трайкова, тел. 0895 556 972

13.11.2016 Гранд Мол - Ралица Тонева, тел. 0894 718 583

За още новини от МУ-Варна влезте в профила му в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА



ПРОФ. ЩЕРЕВ: ОПТИМАЛНАТА ВЪЗРАСТ ЗА РАЖДАНЕ Е МЕЖДУ 18 И 24 ГОДИНИ



Над 300 водещи специалисти от Европа споделиха опит и демонстрираха нови тенденции в областта на репродуктивната медицина в рамките на симпозиума. За десета

породна година Институтът по репродуктивно здраве и Медицински комплекс „Д-р Щерев“ организираха авторитетния научен форум, който привлича водещи български и чуждестранни специалисти по репродуктивна медицина, гинекологична онкопрофилактика, оперативна гинекология, фетална медицина, акушерство и неонатология.

Проф. Щерев се позова на европейско проучване, според което първичният стерилитет, свързан с тотална невъзможност на жените да забременеят, е 6%. Тази статистика важи за Франция, България и за много други страни. Групата на дамите, които вземат решение за бременност и раждане, обаче фатално застарява. Заради променените социални условия жените днес учат до 28-30 години, след това искат да се реализират професионално и идват на

30-40 години да раждат, което вече е проблематично, изтъкна проф. Щерев.

„Жената може да бъде млада и красива и на 50 г., и на 60 г., но след 30-ата си година тя е в напреднала репродуктивна възраст“, коментира д-р Щерев.

Това означава, че започват дегенеративни процеси, които жените забелязват по бръчките, а лекарите по яйцеклетките, които започват да стареят. Има и физиологични обстоятелства, които са предпоставка за проблеми. Първата менструация на нашите прабаби е била на 17-18-годишна възраст, а сега е на 12,5 години. Те са имали много по-малко менструации в живота си, а днешната жена има над 300 менструации, което не е физиологично, обясни проф. Щерев.

По време на форума бяха представени различни техники за оперативно вмешателство, които се излъчват директно от клиниката на д-р Щерев и на д-р Максим Малинов. Доц. Паола Пиомбони от Катедрата по молекулярна медицина в Университета на Сиена,

Италия, представи нов химически метод, при който се отделят по-добрите сперматозоиди. Очаква се този метод да дава по-добри резултати.

„Трябва да активираме дейността си, да бъдем в синхрон със здравните политики в ЕС и да дадем повече образование на акушерките и медицинските сестри за самостоятелна творческа работа в медицинската професия“, коментира д-р Щерев.

Една от новостите, акцент на форума, бе в областта на стимулацията на менструалните цикли с лекарства.

Представени бяха нов вид медикаменти, които стимулират яйчниците за производство на яйцеклетки. Новите лекарства са с различен състав в сравнение с досега прилаганите, което ги прави по-щадящи за жените, както и по-ефективни. Водещи компании представиха широка гама от продукти, включително и най-новите си предложения на пазара.

Още новини от форума търсете на CredoMedia в credoweb.bg.

Не е вярно, че се увеличава броят на двойките, които не могат да имат деца. Проблемите идват оттам, че твърде късно се тръгва към забременяване. Оптималната възраст за раждане е между 18 и 24 г., а жените идват при нас на 30-40 години. Това обясни проф. Атанас Щерев, консултант по репродуктивна медицина към Медицински комплекс „Д-р Щерев“, на X симпозиум по репродуктивна медицина в София. Новостите от форума бяха публикувани в социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Д-Р ДЕНИЗ ЗИЯ: ВСИЧКИ МЕДИЦИНСКИ СЛУЧАИ В „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“ СА ОТ ПРАКТИКАТА В БЪЛГАРИЯ

Д-р Дениз Зия е хирург в УМБАЛ „Св. Анна“ в София. Активно участва като консултант при снимките на втория сезон на сериала „Откраднат живот“. Д-р Зия завършва медицина в МУ – София през 1997 г. От 1998 до 2000 г. е реаниматор в ДУБ „Св. Анна“, а от 2000 г. работи като ординатор хирург в УМБАЛ „Св. Анна“. Придобива специалност Хирургия през 2005 г. В „Св. Анна“ извършва операции по спешна и обща хирургия, специализира и лапароскопска хирургия.



- Д-р Зия, вторият сезон на сериала „Откраднат живот“ върви към края си. С какво той е по-различен от първия?

- Не съм бил консултант на снимките през първия сезон, но съм запознат с епизодите. Като всяко начало, и тук трябваше да се надгради на базата на постигнатото през първия сезон. Това се опитахме да направим. Включихме лапароскопски операции и също доста усложнения при някои от медицинските случаи.

- Разкрийте нещо от кухнята на втория сезон.

- Не съм единственият медицински консултант на сериала. Помагам на сценаристите, като

участвам в изграждането на сценария на всеки епизод. На снимките обаче не присъствам, тъй като много често медицинските сцени се снимат преди обед, когато съм на работа. Там присъства друг колега – д-р Рязков, неврохирург. Той ми разказа за случай, в който по сценарий трябва да се произнесе терминът „кавум дъгласи“ (от латински – малък таз). Актьорът Димо Алексиев (д-р Калин Геннадиев) постоянно си повтарял „кавум дъгласи, кавум дъгласи“. Накрая, след като започнали да снимат, той изненадващо казал „кавум даласи“...

Нерядко през втория сезон се налагаше да „удържам“ сце-

наристите по отношение на развитието на медицинските случаи. Понякога искаха даден случай да се развие по начин, който не е много реалистичен в медицинския свят.

- А имаше ли грешки във втория сезон?

- Сериозни гафове във втория сезон няма, но има някои размивания от медицинска гледна точка. В един от последните епизоди имаше лапароскопска операция, която въведоха по мое настояване. При снимките хирургът беше застанал от грешната страна на пациента. При операция на жлъчен мехур операторът трябва да е от лявата страна на пациента, а беше застанал от дясната. Възможно е и оттам да се оперира, но е много неудобно и не е редно.

- Достатъчно натуралистичен ли е сериалът сега? Спомням си сцена, в която д-р Василев е седнал на столче и придържа с две ръце аневризма в отворения корем на пациент, докато дойде съдов хирург.

- Много добре помня сцената. Този случай е мой, преживял съм го лично. Има и случаи

на мои колеги от болницата. Държа да подчертая, че в сериала няма измислена медицинска патология. Не се задават неща, които не са правени в България. В конкретния случай с аневризмата в отворения корем на пациента екипът го беше пресъздал доста добре – като реквизит, разбира се.

- В епизодите са показани и някои редки болести. Имаше ли рядка болест от Вашата практика?

- Да, имаше една обтура торна херния, която е изключително рядка. Хирурзи с огромен стаж от нашата болница не бяха виждали такава. На мен ми се случи да оперирам жена с такава херния на дежурство, въпрос на късмет. Д-р Романова казва в епизода от филма, че от тази болест годишно има по 4 случая на 120 млн. население в Япония.

- Филмът реално ли пресъздава картината на спешната помощ у нас? Да си спомним епизод, в който ром се подписва, че не иска да му спасяват крака, защото няма медицинска застраховка.

- Тук нещата малко са преувеличени заради сюжетната

линия. Случаят бе развит така, за да се покаже изборът на бащата, който се жертва заради сина си музикант.

Ако се абстрахираме от конкретния сюжет, проблемът със скъпоструващите консумативи е сериозен, тъй като те не се поемат от здравната каса. Например идва човек със счупен крак и трябва да се сложат пирони. Лекарите ще обяснят на пациента – тези пирони струват, да речем, 2000 лв. В противен случай кракът може да зарасне накриво и пациентът да окуее. Ако човекът каже, че няма средства, единственият начин е лекарят да направи операцията, като извади парите от джоба си. Иначе кракът само се гипсират и – каквото стане.

- Разбирам, че вече работите по третия сезон на сериала...

- Да, работи се по сериите. Филмът ще бъде пуснат догодина, още не мога да кажа точно кога.

Още новини за „Откраднат живот“ потърсете в профила на сериала в credoweb.bg.

Интервю на Петя ДИКОВА

ТЕСТ ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНИ ЛИ СТЕ КЪМ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ

Бъбречнокаменната болест е често срещан проблем. Част от хората дори и не подозират, че имат камъни в бъбреците, ако те до момента не са им причинили никакви оплаквания. В тези случаи заболяването се открива случайно при изследване с рентген или ехограф по друг повод или при профилактичен преглед. Но много често камъните в уринарния тракт могат да предизвикат тежки болкови кризи, понякога изискващи спешна помощ и венозно лечение. Възможни са и различни усложнения, като остри, а след това и хронични пиелонефрити, обструкция на пикочните пътища с опасност от „надуване“ на засегнатия бъбрек – хидронефроза, и др.

проблеми. В крайна сметка при липса на адекватно лечение може да се стигне до нарушаване на бъбречната функция. Точно затова е важно бъбречнокаменната болест да бъде открита и лекувана своевременно. В някои случаи се налага отстраняване на камъка, например чрез съвременната екстракорпорална литотрипсия. По-малките камъни могат да се стопят чрез прием на подходящи хранителни добавки и много течности, но е много важно при рисковите пациенти да не се допуска образуването на големи камъни.

Чрез попълването на теста по-долу можете да проверите дали сте предразположени към бъбречнокаменна болест.



Стойностите на кръвното Ви налягане обикновено са:

- а) до 130/80
- б) до 140/90
- в) над 150/100

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

Имате ли установени хронични заболявания – диабет, подагра, хиперфункция на щитовидната жлеза:

- а) не
- б) имам едно от тези заболявания
- в) повече от едно от тези заболявания

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

Колко литра течности на денонощие приемате (вода, сок, чай, кафе и т.н.):

- а) над 1,5 литра
- б) до 1 литър
- в) под 1 литър

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

Колко често консумирате кафе, шоколад, месо и млечни продукти:

- а) не употребявам
- б) понякога
- в) редовно

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

Страдате ли от възпалителни заболявания на отделителната система (пиелит, пиелонефрит, цистит):

- а) никога не съм имал такива проблеми
- б) понякога
- в) често боледувам

Имате ли близки с диагноза бъбречнокаменна болест:

- а) в рода ни няма страдащ от бъбречнокаменна болест
- б) имам роднини с бъбречнокаменна болест
- в) имам родител с бъбречнокаменна болест

Резултати: а) 0 т.; б) 1 т.; в) 2 т.

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



ЛЕГЕНДА:

0-1 точки – Поздравления. Вие живеете природосъобразно, нямате генетична обремененост и вероятността за образуване на камъни в бъбреците е малка.

От 2 до 9 точки – Ежедневието и начинът Ви на хранене говорят, че сте предразположен към образуване на камъни в бъбреците. Препоръчваме Ви да проследявате поне два пъти годишно лабораторните си показатели на кръв и урина. Желателно е да започнете прием на естествен уриколитик (Реналит), който е подходящ както за предотвратяване на образуването, така и за разтваряне на камъните и за естественото им изхвърляне.

Над 9 точки – Вероятността за образуване на камъни в бъбреците е голяма. Препоръчваме Ви да наблюдавате цвета на урината си и в най-скоро време да се консултирате с нефролог.

Последни изследвания на учените установиха връзка между обезводняването и постоянното преяждане. Това дава нови възможности в борбата със затлъстяването.

Причини за затлъстяването

Желанието за ядене се обуславя от две основни усещания – глад и жажда, които се предизвикват от хистамина. Според специалистите въпреки общоприетото мнение често жаждата се възприема като желание за ядене. Сигурен знак за жаждата е усещането за сухота в устата, но то обикновено се появява само след хранене. За да се разграничат гладът и жаждата, трябва да се пие вода преди ядене. Животните поддържат подобна последователност инстинктивно. Въпреки високото съдържание на вода в тревата те започват да пасат едва след водопой. Хората обикновено постъпват обратно – първо се хранят и след това пият вода, а преработването на твърда

ВОДАТА ПОМАГА СРЕЩУ НАДНОРМЕННОТО ТЕГЛО

храна значително претоварва организма. Много учени смятат, че този ред е основна причина за затлъстяването. Те препоръчват да се пият по две чаши вода половин час преди хранене и 2 часа и половина след хранене. Обикновено след половин час може да се различи физиологичната потребност от вода от нуждата от храна. Тогава човек се чувства сит и посяга към храната, ако действително организмът му се нуждае от нея. Хората рядко сядат на масата, променя се и самият характер на потребността от храна. Освен това при поемане на достатъчно количество вода организмът изпитва глад за повече белтъчини, отколкото за въглехидрати, които са главните виновници за наднорменото тегло.

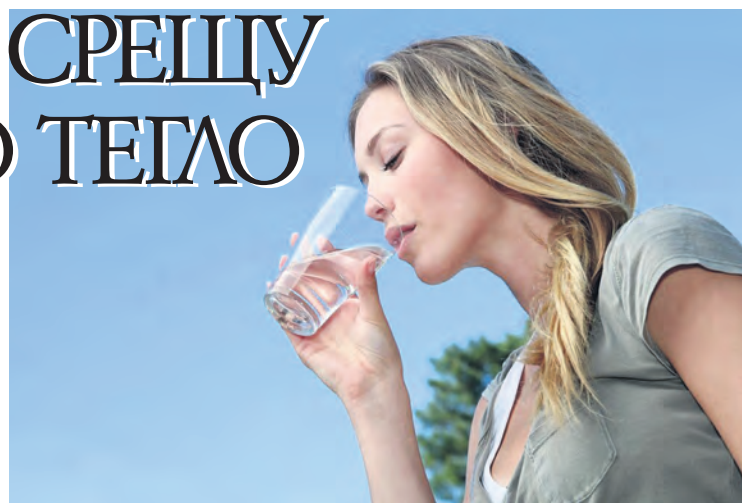
Учените доказваха, че приемането на повече вода помага за стопяването на излишните килограми. За загубата на 3-6 килограма са необходими по-малко от 3

седмици. Когато се пие повече вода, застоялите течности в тъканите се отделят и управлението на системата за обратно снабдяване на жизненоважните клетки с вода се улеснява. Също така ферментите, които топят мазнините, се активизират.

Как водата помага в борбата срещу килограмите?

Правилното хидратиране на организма може не само да лекува, но и да предотвратява затлъстяването. Излишните мазнини са една от основните причини за обезводняването и за объркването на жаждата и глада и замаяната на пиенето на вода с приемането на храна. Само една пета от енергията, която се доставя от храната, достига до мозъка, а останалата непременно трябва да бъде изразходвана с помощта на физическо натоварване. В противен случай мазнините се натрупват.

При този подход за регулиране на килограмите изто-



щителните диети са излишни, защото организмът започва сам да определя безпогрешно кои храни са му необходими. С него се повишава и чувствителността на селективните рецептори, които определят потребностите на организма.

Борбата с излишните килограми с прилагане на адекватна хидратация, употреба на по-малко сол и физически упражнения е за предпочитане пред тежките диети. Те затормозяват организма и го лишават от жизненоважни микроелементи, което води до изтощение. Водата е основен източник на чиста енергия. Излишните

количества вода се изхвърлят с урината, докато при диетите се усложнява процесът на изгаряне на мазнините до въглероден диоксид, който се изхвърля през белите дробове.

За стопяването на мазнините е важно и правилното отношение към употребата на сол. Обезводненият организъм може да се възстанови само при наличието на сол, която допринася за увеличаване на количеството на междуклетъчната вода. Когато организмът е обезводнен, той търси храна с надеждата да поеме с нея сол. Това търсене на сол е още един фактор за преяждане. (ЖД)

КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПРАВИЛНИЯ ПРОБИОТИК?

Пробиотиците вече сериозно са се наложили като важна хранителна добавка при прием на антибиотици, при стомашно-чревни разстройства, диарии и за поддържане на здрава и балансирана чревна флора. Това е само малка част от техните благоприятни действия, а всеки ден излизат нови проучвания с други техни ползи за здравето. Науката вече със сигурност доказва, че те имат позитивно въздействие не само върху чревната микрофлора, но и върху общия имунитет.

Пробиотиците се съдържат в храни като киселото мляко, киселото зеле и кефира например, но трябва да се приемат значителни количества храни, богати на пробиотици, за да се постигне позитивният им ефект. Освен това в голяма част от индустриално произведените хранителни продукти липсват полезните пробиотични бактерии или те са в незначителни количества. Затова най-удобният и сигурен вариант е да си набавите пробиотици чрез прием на хранителна добавка.

Но как да изберете точния пробиотик?

Състав

Важно е не толкова колко, а кои точно са щамове полезни бактерии в дадения продукт. Науката не е установила дали по-голямото количество бактерии имат по-благоприятно действие за организма. Още повече, все още не са описани и всички видове щамове, намиращи се в гастроинтестиналния тракт. Затова в случая „повече“ невинаги означава „по-добро“. Различните щамове имат различни функции и действат по различен начин. Проучванията показват, че комбинацията на няколко пробиотични щамове има синергични ефекти. Щамове на лактобацилите и бифидобактериите задължително трябва да присъстват в състава на избора от вас пробиотик.

Когато избирате пробиотици, също така е важно те да съдържат и пребиотици, които подпомагат тяхното действие, тъй като създават в храносмилателния тракт оптимални условия за развитието и размножаването на пробиотиците.

Опаковката и начинът, по който бактериите се доставят до организма

За да бъдат ефективни, пробиотиците трябва да са живи. Опаковка, пълна с мъртви бактерии или бактерии, които бързо ще бъдат унищожени от стомашните киселини, са пари на вятъра. Ето защо е важно каква е опаковката и изискванията за съхранение на пробиотиците, както и методът на доставянето им до организма, щом ги приемете. Преди време за голяма част от пробиотиците се изискваше съхранение в хладилник, но вече има нови и ефективни методи на производство и опаковане, които гарантират, че до вас ще достигнат живи бактерии дори препаратът да е съхраняван при обикновени условия. Създадени са и иновативни методи за освобождаване на бактериите с цел безпрепятственото достигане до съответния отдел на стомашно-чревния тракт, където бактериите трябва да бъдат активирани, без да пострадат от високата киселинност в стомаха.

С настъпването на есенно-зимния сезон, отслабването на имунната система и вероятността в даден момент да се наложи прием на антибиотици е важно да се въоръжим със здрав стомашно-чревен тракт. За да бъде той такъв, наличието на полезните за тялото бактерии е задължително.

LACTACARE PLUS

ЗА ДОБРОТО АНТИБИОТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Lactacare Plus е комбинация от 4 специално разработени, био подсилени щамове, живи млечнокисели бактерии (пробиотик), пребиотик и витамин B2 (3 в 1).

1 капсула дневно

**ВИТАМИН B2
3 в 1
МЛЕЧНОКИСЕЛИ БАКТЕРИИ**

LACTACARE PLUS

Хранителна добавка от млечнокисели бактерии и пребиотик за балансиране на чревната микрофлора, с добавен Витамин B2 (3 в 1)

230 mg капсули

LACTACARE
Здраве за всеки

Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене.

За повече информация
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29
тел.: (+359 2) 9321 732

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В природата протичат неизброимо количество химични взаимодействия. За осъществяването на всяко от тях реагиращите вещества трябва да притежават определена минимална енергия, наречена от шведския химик Сванте Арениус активираща енергия. Огромна част от тези процеси протича при висока температура. Пример за това е кулинарната обработка, която обикновено се извършва при температури от 100 до 220°C. В живите организми обаче подобни температури са немислими, тъй като човешкото тяло се състои главно от белтъчни вещества, които денатурират (губят свойствата си) при 70°C.

И тук Създателят е намерил елегантно и просто решение – многобройните взаимодействия в тях протичат с участието на т.нар. биокатализатори (ензими), които чувствително понижават активиращата енергия, ускорявайки до един милион пъти скоростта им. В човешкия организъм постоянно действат няколко хиляди вида ензими, които способстват за протичането на безброй взаимодействия, поддържащи жизнените процеси в него. И все пак за осъществяването на всички процеси в живите организми, в т.ч. и в човешкия, е нужна енергия. Даже по време на сън човешкото тяло консумира значително количество енергия (520 ккал, т.е. 2176 kJ) – за работата на сърцето, дихателните органи, бъбреците, мозъка и пр.

Откъде човешкото тяло набавя нужната му енергия?

Това е въпрос, който вълнува учените от столетия. Макар че в наши дни много от тайните на човешката енергетика вече са разкрити, все още не всичко в този сложен лабиринт от гениално замислени решения е докрай изяснено. В края на XVIII век французинът Антоан Лоран дьо Лавоазие изказва мисълта, че храната е онова „гориво“, което доставя нужната енергия на човешкия организъм. Около век по-късно знаменитият немски химик Юстус фон Либих назовава имената на съставките на това „гориво“ – въглехидрати, белтъчини и мазнини. В края на XIX век, изгаряйки тези вещества в т.нар. калориметър, американският химик Уилбър Атуотър пресметнал, че въглехидратите и белтъчините отделят 4 ккал (16,7 kJ)/г, а мазнините – 9 ккал (37,7 kJ)/г. С тези стойности науката оперира и в наши дни. Друг е въпросът, че

процесите в човешкото тяло протичат при температура около 37°C,

което означава, че посочените стойности имат единствено и само ориентируващо значение. Тъй като човешкият метаболизъм е невероятно сложен феномен, към настоящия момент няма по-разумно предложение за оценка на енергетичния добив на споменатите източници на енергия. Т.е. и куцийят кон все пак е някакво транспортно средство...

Диетолозите изясниха, че балансираният състав на храната е основен фактор за поддържане на хомеостазата и осигуряването на необходимата жизнена енергия. След известни спорове с консенсус беше постулирано съотношението между въглехидрати, белтъчини и мазнини – 55% : 30% : 15%. Логично е, че в зависимост от начина на живот, т.е. разхода на енергия, това съотношение следва да се измени.

Изключително важна роля за добрата кондиция на човешкия организъм, както и за добива на енергия, играе дишането,

осигуряващо нужния кислород за „изгарянето“ на изброените „горива“. Дългият престой пред телевизора или компютъра чувствително намалява интензитета на дихателния процес, което води до понижаване на енергетичния потенциал на организма, до вялост и отпадналост. Базов фактор за възстановяване на човешкия организъм и за запасаването му с витална енергия е здравословният сън. Ключа към него държи хормонът мелатонин, който организъмът започва да секретира в кръвния ток с настъпването на здрача. Именно мелатонинът напомня на мозъка, че е време да се стартират всички възстановителни процеси в човешкото тяло и то да премине на икономичен енергиен режим.

И все пак кой е материалният носител на енергия в клетките на човешкия организъм,

който „финансира“ този neverоятен брой метаболитни процеси? Той е открит през 1929 г. от немския биохимик Карл Ломан в чернодробни и мускулни екстракти. Представлява сложно съединение – нуклеотид, съставено от азотната база аденин, петвъглеродния монозахарид рибоза и три остатъка на фосфорна киселина, последните свързани помежду си чрез макроергични (високоенергийни) химични връзки. Пълното му наименование е твърде респектиращо – аденозинтрифосфат, съкратено АТФ. При разкъсването на всяка от двете макроергични връзки се освобождава значително количество чиста химическа енергия,

ТАЙНСТВАТА НА ЧОВЕШКАТА ЕНЕРГЕТИКА



която играе роля на своеобразна енергийна валута в клетките на човешкото тяло.

За едно денонощие човешкият организъм продуцира около 70 кг АТФ!

Наличното количество от това сложно съединение в организма, което е в режим „stand by“ (готовност), е минимално – едва около 84 г, осигуряващо само няколко секунди усилена работа. Т.е. АТФ не се депонира в човешкото тяло и представлява единствено доставчик на енергия – там където тя е необходима на организма. За продължаване на доставката на енергия организъмът незабавно задейства сложна система за възстановяване на изразходваните молекули АТФ. Следващите около десетина секунди енергийните потребности се покриват от АТФ, който се регенерира с участието на креатин фосфата, открит в началото на миналото столетие от английските учени Грейс и Филип Егелтън от Кеймбриджкия университет. Неговите запаси също не са големи, поради което в организма се задейства процес на т.нар. фосфорилиране на креатина до креатин фосфат.

Това предполага наличие в организма на достатъчен запас от аминокиселината

креатин,

която се съдържа в животинските продукти – месото, рибите, млякото. Може да се синтезира и от организма от аминокиселините глицин, аргинин и метионин, което предполага присъствието на оптимално количество белтъчни вещества в хранителния рацион.

При натоварване до три минути организъмът задейства т.нар. анаеробно (без участие на кислорода) непълно разграждане на глюкозата, в което като краен продукт се получава млечна киселина. По-нататъшното физическо усилие води до подключване на по-мощна система за регенериране на молекулите на АТФ – аеробното (с участието на кислорода) „изгаряне“ на глюкозата и липидите. При този процес разграждането на глюкозата е пълно (до вода и въглероден диоксид) и осигурената енергия е 19 пъти повече от тази при анаеробната гликолиза.

При разграждането на триглицеридите (основната съставка на липидите) се освобождава колосална енергия,

но този процес изисква много повече кислород и затова организъмът първоначално избира утилизирания на глюкозата в кръвта и гликогена в чер-

ния дроб и мускулите и едва тогава „посяга“ към триглицеридите. За денонощие една молекула АТФ се разпада и ресинтезира близо 3000 пъти!

В регулирането на сложния процес на енергообмен в човешкия организъм дейно участие, като своеобразни регулировчици, вземат различни жлези с вътрешна секреция. На първо място това е щитовидната жлеза, която, образно казано, определя скоростта на действието на организма. Нещо като педала на газта в автомобила. Активната жлеза може да доведе до енергийни разходи, превишаващи внесена енергия чрез хранителните вещества. Това води до използване на вътрешните запаси на организма, в т.ч. и на мастните депа.

Недостатъчно активната щитовидна жлеза не насочва метаболизма към продуциране на енергия,

а към натрупване на значително количество мастна тъкан. Организмът е с понижени физически сили, вял и немотивиран. Надбъбречните жлези действат като фитил към взривно устройство. При гняв, страх или силна възбуда те изхвърлят в кръвния ток залп от енергия. Ако тя се изразходва (бягство, бой с противник) – добре, но ако се затаява в организма, има неприятни последици – сърцебиене, повишено кръвно налягане, ускорено дишане и пр.

Половите жлези също имат отношение към енергетиката на човешкото тяло. В определени случаи продуцираната с тяхно съдействие енергия организмът насочва към романтични цели, а в други – към съзидателно творчество.

Безспорно е, че един от най-благоприятните и най-мощни стимули за освобождаване на жизнена енергия в човешкия организъм е позитивното мислене, позитивната настройка. Те дават криле на организма, той е преизпълнен с енергия и ентусиазъм, които струят от всяка негова клетка.

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

● Какво трябва да знаем за това заболяване

МИТОВЕ ЗА МИОМАТА

Миомата на матката е изключително разпространена, но много жени са в плен на някои заблуди относно това заболяване. Затова и специалистите отдавна развенчаха митовите за миомата.

Кои са най-разпространените заблуди и каква е истината:

Мит 1. Миомата е рак или може да се изроди в рак.

Истината:

Миомата е доброкачествен тумор, при това единственият, при който е възможно обратно развитие, т.е. да намали размерите си и дори да изчезне.

Мит 2. Миомата е рядко заболяване, от което страдат само млади жени и по време на климакса тя се стопява сама.

Истината:

По данни на Световната здравна организация при 50% от жените между 35 и 50 години е диагностицирана миома на матката. Този тумор се среща и сред младите, и сред жените в менопаузата, но най-често след 35-годишна възраст. Няколко години след настъпването на менопаузата миомата може да „изсъхне“, но за съжаление това не се случва винаги.

Мит 3. Миомата винаги е придружена със симптоми. Няма миома без болки и кръвотечение.

Истината:

Много зависи от локализацията на тумора. Някои миоми причиняват неприятни усещания по-често, но понякога те се развиват без симптоми, дори и при достигане на големи размери. Много често миомата се открива при профилактичен преглед.

Мит 4. Няма профилактика срещу образуването на миома.

Истината:

Миомата може да се излекува лесно, ако се открие в ранен стадий. Необходимо е само жените да се прегледват от гинеколог два пъти годишно, а при наличие на други женски заболявания - на всеки 3 месеца. На всеки 6 месеца е препоръчително изследване с ултразвук на

органите в малкия таз. Освен това жените трябва да избягват затлъстяването, абортите и да се постараят да родят първото си дете до 25-годишна възраст или в краен случай да се предпазват с помощта на орални контрацептиви.

Мит 5. Продължителната употреба на противозачатъчни допринася за образуването на миома.

Истината:

Точно обратното е. Но само ако оралните контрацептиви са подбрани правилно - не по съвети на приятели или форуми в интернет, а по лекарско назначение.

Мит 6. Миомата винаги изчезва сама.

Истината:

Това е най-опасната заблуда. Много жени вярват в този мит, защото по време на климакса често се наблюдава

обратно развитие на миомата, но да се разчита на изчезването на тумора от само себе си е много рисковано за здравето. Миомата трябва да се лекува. И колкото по-рано, толкова по-добре. Когато тя е с малки размери и не безпокои пациентката, лекарите изписват хормонални медикаменти за нормализиране на функцията на яйчниците.

Мит 7. Жена с миома не може да роди.

Истината:

Много жени с миома раждат, но по време на бременността е необходимо постоянно наблюдение от лекар и изпълнение на всички негови препоръки. Миомата увеличава риска от спонтанен аборт или преждевременно раждане.

Мит 8. За да изчезне миомата, трябва да се забременее.

Истината:

Вярно е обратното - по

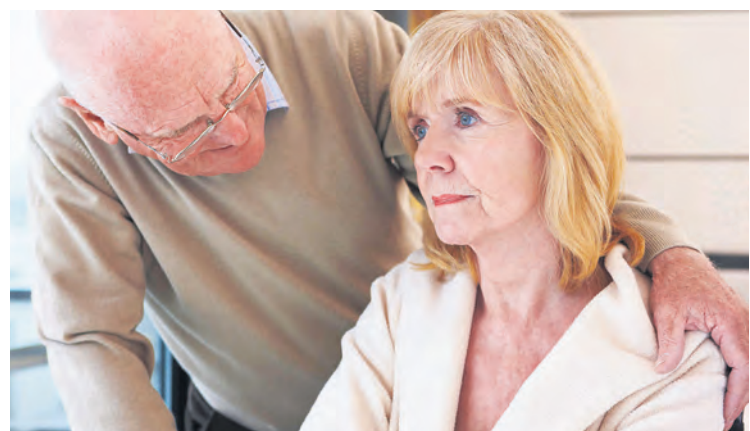
време на бременност миомата често се увеличава и може да предизвика усложнения. Затова се налага постоянен лекарски контрол. При наличие на миома е необходима специална предварителна подготовка за бременността.

Мит 9. Миомата се лекува само оперативно.

Истината:

По-рано миомата действително се лекуваше само оперативно, но в днешно време операция се прави само в сложни случаи: ако миомата расте бързо, туморът е много голям, има кръвотечение и анемия или туморът нарушава функцията на други органи. Сега се прилагат редица алтернативни методи - от малки инвазивни интервенции (емболизация на маточните артерии) до съвременни препарати. Под тяхно влияние размерът на миомата намалява и нейният растеж спира за минимум 6 месеца. Изчезват и другите симптоми на заболяването. (ЖД)

ЛЮБИМИЯТ ЧОВЕК МОЖЕ ДА ОТНЕМА БОЛКАТА

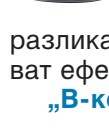
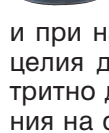


Според специалисти от израелския университет в Хайфа емоционалната връзка с близкия човек може да намали болката. При съприкосновението с непознат не е констатиран такъв ефект. За да докажат тази теория, учените провели серия от експерименти с участието на десетки жени. Те били подлагани на мимолетна лека болка. При първия експеримент жените държали за ръка непознати хора, които се опитвали да ги успокоят. При втория експеримент присъствали съпрузите или партньорите на участничките в изследването, но те не бивало да докосват половинките си. Накрая, при третия експеримент, представителките на нежния пол държали за ръка любимия човек.

Резултатите от изследването недвусмислено показали, че съприкосновението с непознат или просто присъствието на партньора в близост не оказвало никакво влияние върху болковите усещания, които изпитвали жените. Но при допир с любимия човек нивото на болката при участничките се снижило. При това колкото повече партньорите поддържали и съчувствали на дамите, толкова по-ниско било нивото на болката. (ЖД)



ТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ НА БОЛКИТЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД



„МСМ + тамян капс. х 60“ на **Espara GmbH, Австрия**, съдържа екстракти от тамяново дърво и новозеландска зеленоуста мида, хондроитин сулфат и МСМ за подобряване на ставните функции, гъвкавостта на хрущялната тъкан и структурата на костите. Съдейства за бързо заздравяване на заболелите стави и сухожилия, подобрява еластичността на гръбначния стълб и движението на ставите. Подходящ е за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания, за хора с извънредно натоварване на ставите и при наднормено тегло. Потиска възпалителните процеси и облекчава болките в целия двигателен апарат. Извлекът от новозеландската мида притежава антиартритно действие. МСМ има позитивен ефект срещу ревматоидна болест и възпаления на синовиалната обвивка.

Бозвелята (тамяново дърво) от най-дълбока древност е прочута и с лечебните си свойства. Най-старата наука за здравословен живот – Аюрведа – го препоръчва като противовъзпалително и обезболяващо средство. „ТАМЯН ФОРТЕ 350 мг капсули х 60“ на **Espara GmbH, Австрия**, съдържа стандартизиран прах от тамян, богат на специфични фитохранителни съставки, които действат избирателно върху системата на клетъчните хормони и потискат тази група от тях, която участва в развитието на възпалителните процеси в целия организъм – ревматизъм, артрити, колити, гноини рани, остеопороза, възпалена простата и др. За разлика от синтетичните медикаменти, биоактивните компоненти на тамяна действат ефективно, без да предизвикват никакви странични оплаквания.

„В-комплекс – лецитин капсули х 30“ на **TerraPoint GmbH, Австрия**, е прецизно уравновесена комбинация от лецитин, магнезий, фолиева киселина, витамините В₁, В₂, В₃, В₆ и В₁₂. Въздейства благоприятно на обмяната на веществата в нервната тъкан, подобрява концентрацията, повишава настроението и комуникативността, регулира фазите на съня и благоприятства метаболизма в периферната нервна система. Съчетанието с магнезий повлиява благотворно мозъчното кръвообращение, увеличава кислородното насищане на скелетната мускулатура и миокарда и помага при синдрома на хроничната болка.

За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

Тина БОГОМИЛОВА

Кожата е на първа фронтова линия срещу студ, вятър и пек. Лошите атмосферни условия дърпат влагата от нея и я изсушават. Трупането на годинките също прави кожата по-суха и по-тънка, затова и бръчките започват да се нагъват.

Сухата кожа страда през зимата. Когато температурите паднат, влажността също намалява, а сухият въздух изсушава кожата твърде много. Но и климатикът или парното на максимум също не помагат, а напротив, изсмукват още повече влажността и изсушават кожата.

Добре е в закритите пространства да има специален уред, който да поддържа постоянна влажност между 45 и 55%.

Парата и горещият душ може и да стоплят тялото при минусовите температури навън, но и дърпат влагата от кожата. Препоръчително е да се стои под горещата вода или във ваната не повече от 10 минути на ден.

Сапунът също е много важен, тъй като често освен да изчисти мърсотията, отмива и влагата. Дерматолозите препоръчват меките и неароматизирани сапуни, а в аптеките се предлагат

СУХАТА КОЖА СТРАДА ПРЕЗ ЗИМАТА

● **Защитата е необходима за най-чувствителните части – устни, лице и ръце**



душ гелове, специално формулирани за суха кожа.

Кожата се избърсва съвсем внимателно и нежно след душ, за да има възможност водата да попие в нея и да достави необходимата влага.

Хидратирането е най-добро, докато

кожата е още влажна. Овлажняващият крем се нанася до три минути след баня, за да заключи влагата вътре.

Дрехите и завивките трябва да са от естествени материали като памук и коприна, а не полиестери и синтетика, които дразнят кожата.

Преди излизане навън в зимно време е задължителна овлажнителна бариера на кожата. Защитата е необходима за най-чувствителните части – устни, лице и ръце.

Лицето има по-различни нужди, тъй като порите не бива да се запушват. Не трябва да забравяме и продуктите със слънцезащитен фактор, който е необходим и през зимата, не само в горещините. Козметиката е добре да съдържа съставки като урея, млечна киселина или вазелин, тъй като те запечатват влага в кожата и създават добра бариера срещу студа.

Всяка сутрин и вечер сухата кожа трябва да се овлажнява. За да се намалят бръчките, козметиката е добре да съдържа съставки като алфа-хидроксидни киселини и ретинол.

Много от всекидневните продукти могат да раздразнят кожата – от мокрите кърпички до парфюма. При минусови температури са необходими продукти без ароматизатори и спирт, създадени за чувствителна кожа. Грим като фон дьо тен и пудра изсушава кожата, но добрите марки предлагат такива продукти с овлажняващи съставки. Препоръчително е да се избяг-

ват и изобелващите кремове.

Абразивните ексфолианти могат сериозно да увредят сухата кожа, така че ексфолирането не бива да е повече от веднъж седмично, и то с меки скрабове.

Добре е на етикетите на козметичните продукти да има посочени съставки като серамиди и хиалуронова киселина, които помагат да се задържа вода и успокояват суха кожа. Диметикон, ланолин, минерално масло и глицерин също осигуряват вода и я задържат.

Сухата кожа може да се измива с каша от пшеничени трици или царевично брашно вместо сапун. Те не само изчистват, но и леко омазняват и изобелват. При много суха кожа се правят маслени компреси и домашни маски за суха кожа веднъж седмично, като най-честата съставка в тях е зехтинът.

Защитата на ръцете е много важна, тъй като те са изключително уязвими, а са като визитна картичка, издаваща годинките. При използването на перилни и миешки препарати винаги трябва да се слагат гумени или латексови ръкавици. Някои сапуни също могат да са вредни за много сухите ръце, тъй като са агресивни и измиват естествената защита на кожата. Добре е да не са антибактериални и да не съдържат ароматизатори. Памучните ръкавици с хидратантен крем се препоръчват за през нощта, а през деня навън ръцете трябва да са добре защитени с естествени материали от студа.

При много суха и раздразнена кожа е необходим съвет от специалист, тъй като може да е кожен проблем като атопичен дерматит, но и симптом на други болести като например диабет, хипотиреоидизъм, хормонални промени.

Лошото и нездравословно хранене също суши кожата. В менюто е добре да присъстват по-тънкти меса и риби, въглехидрати и витамини. Оранжевите плодове и зеленчуци, като портокали, мандарини, моркови, съдържат вода и хидратират тялото. Суровите ядки и семена също овлажняват кожата отвътре и я правят по-еластична.

Алкохолът и пушенето изсмукват влагата, изсушават и състаряват. А кожата винаги е жадна, но за вода.

Хранителна гобавка

Podagrol Ecopharm

- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици

Канки за пиене 50 ml

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

ГРАД ПЛЕВЕН:

НЕ НА ГЛАУКОМАТА, ДА НА ЗРЕНИЕТО!

П О К А Н А

за участие в

Плевенския пациентски глаукомен клуб на лекцията:

„Методи за диагностика на глаукомата“ от г-р Бисера Самсонова - офталмолог

на 10 ноември (четвъртък) от 14 часа
В хотел „Ростов на Дон“ (Конферентна зала)

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Забравете перфекционизма и дословното копиране: друго дворно място, дори през една улица, може да има други особености и вятърът, осветеността и почвата да правят условията различни от тези на съседите.

Едва след няколко години наблюдения и опити вече ще знаете къде какво може да насадите и как ще вирее то. Затова, ако сте начинаещи градинари, можете много да скъсите веригата „проба-грешка“, като си водите дневник. Пишете с химикалка, която не се размива от водата или не избелява от слънцето. В него, вдъхновени от природата, може да творите и поезия, но е достатъчно да записвате кога, какво и къде садите и да наблюдавате промените (проблемите) всяка седмица. Това е особено полезно, когато правите лехите за зеленчуци и ги засаждате. Ще се изумите колко е къса човешката памет и как нещо, което сте били сигурни, че няма как да забравите, е изфиряло от ума ви! Още един практичен начин за ред и яснота са дървените или други табелки, които можете да надписвате и да забожда до всеки вид растение и насаждение. Търсете да не са чупливи, да издържа надписът на атмосферните условия и все пак да могат да се ползват отново следващата година.

За плодните и декоративните дръвчета и храсти направете най-доброто:

при избирането им си намерете компаньон или продавач, на когото имате доверие и усещате, че разбира от работата си. Питайте и слушайте, за да имате най-добър резултат. В крайна сметка и в мрежата можете да намерите тонове съвети, но там не са взети предвид климатичните особености на вашето място, а и много от статиите са буквални преводи на съдържание, което не ни касае.

И работата съвсем не свършва с набуцкването на десет пръчки и разсад на два-сет марулки: всеки стрък изисква грижа и внимание, търпение и време, ако сте се захванали наистина с любов да правите градина, а не просто така да заматете с опашката, както направихте с курса по английски.

Компостирането и подхранването са непрекъснат процес през годината, окопаването, поливането, битката с вредители всякакъв калибър - също. Защото младата фиданка е чуден деликатес за разни гризачи и ако я оставите неувита в дългите студени месеци, може както да измръз-

Градината: опитно поле на нашите проби и грешки



не, така и да погине, ако кората ѝ бъде обелена. Разни капризни храсти, с които обичаме да кичим дворовете си, също е добре да бъдат защитени преди сланите. Ако са по-топлолюбиви и са в големи кашпи, лесно можете да ги приберете в мазето да презимуват. Но ако са засадени в двора, може да им метнете една метална мрежа като купол отгоре и да ги затрупате с дебел слой есенни листа.

Коренищата на хортензиите, розите, магнолиите е добре да се засипят с пръст и шума.

Аз практикувам смесване на пръстта със стърготини от рязането на дървата за камината, които така и така не стават за друго: хем пазят топло на растението, хем през следващата година се разграждат и подхранват. Внимавайте само да не са от дъб или орех, защото имат много дъбилни вещества и се разлагат бавно. Чак напролет, когато нощните температури са смело над нулата, внимателно поразкривам корените и подхранвам с компост. Парченцата кора обаче имат и друга функция: те действат като мулч, затова ги слагайте там, където не искате да расте нищо. Подходящи са срещу плевели около дървета и храсти, но не и в зеленчуковата градина.

Градината като експеримент

В това си мислене някои запалени градинари отиват още по-далеч: те разграфяват лехите и садят различни сортове от един вид зеленчук, за да пробват кой ще се получи най-добре в опитното им поле. Или садят през седмица, за да уцелят през следващата година най-точно времето. После се вторачват във вкуса: кой домат

ще е по-хубав за салатката или за соса, какви ще са на вкус зеленчуците, какви да са ягодите и тиквичките. От цялата мания по домашното производство на плодове и зеленчуци ми е станало ясно, че никога не може да се произведе точно това, което в момента ни трябва, и в количеството, което искаме. По пазарите в сезона масовите зеленчуци и сортове могат да се намерят от истински производител и е тълпо да поливаме цяло лято тиквичките и да им робуваме, за да берем



по времето, когато кило на пазара е 20 стотинки. Да, когато са сортове, каквито не се предлагат, или го правим само за тръпката, е хубаво, но смисълът е смит в доста случаи.

В графата с грешките ще имате много от какво да се поучавате,

но някои части от експеримента могат и само да носят ползи: това е откривателството или предимствата поради пропуски. Някои сортове от бобовите например може и да не ви затрудняват с набождането на колове, край които да се увиват. Дори оставени на туфи, те пак ще дадат плод, само че



трябва да се сгънете, за да ги берете пресни.

Градина с идентичност

Няма две еднакви цветни и зеленчукови градини, както няма две еднакви личности: всеки влага в дворното си място това, което му е в акъла, уменията и възможностите. И градината като огледало отразява характера на стопанина – може да е спретната, ексцентрична, традиционна, занемарена...

навън през краткото лято и фалшива лоза, която пълзи по стените на къщата и се багри в прекрасни цветове наесен. С годините Лизи се усъвършенства като дизайнер на градини (дори прави други градини по заявка) и така напасва растенията за влажния и хладен климат, че целогодишно да има текстура и много различни цветове.

През летните месеци градината ѝ е отворена за посещения

срещу малка такса. В тези дни нейните приятелки ѝ се притичват на помощ: докато тя развежда гостите и им показва кога, какво и как е засадено и какви са резултатите с годините, другите пекат кейкове и поднасят чай. С набраните средства Лизи си помага да разкраси още повече градината. Това обаче, което ме впечатлява най-много у приятелките „на възраст“ извън България, повечето от които са многодетни майки: около 50-те си години, когато децата вече са си хванали пътя и се събират в дома на родителите си само по празници, тия дами си намират смислени занимания. Лизи е превърнала двете си хобита в начин за изкарване на пари: освен дипломиран градинар тя е и учител по йога. Със съпруга си са обърнали сериозно внимание на здравето си, свалили са по десетина килограма, четат много книги, ходят на изложби и концерти и не поглеждат телевизор. Срещат се с приятели, спортуват, работят по много и са намерили нов смисъл в живота си след отглеждането и възпитанието на трите деца. Сами поддържат градината и къщата и, вече смело над 60-те, са жизнени, интересни, пълни със свежи идеи и много настроение.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Какво да не пропуснем през ноември

- Почистете от падналите листа ливадата. Прекопайте и подхранете дърветата и храстите. Засадете рози и други декоративни храсти.
- Обвийте, за да защитите от зайци и други гризачи, стволите на младите плодни дръвчета. Консултирайте се кои от тях и как трябва да се напръскат срещу болести.
- От зеленчуковите лехи приберете последните кореноплодни и зелките. Обработете почвата и засейте за пролетта магданоза, салатките, спанака и други подправки и зеленолистни зеленчуци.
- Почистете бордюрите – сега е лесно да им придадете желаната форма, която да след-

вате напролет. Защитете двугодишните растения.

- Сега е времето да размножите красивите храсти от зрели резници. Отрежете дебели здрави пръчки и ги набучете в сандъч с влажен пясък, за да презимуват на тъмно и закътано място. Не забравяйте преди това да ги опишете с малки етикетчета.
- Разчистете оранжерията от всичко, което няма изгледи да ползвате: загинали растения, счупени саксии и инструменти. Подгответе я за приготвянето на разсадите в ранната пролет.
- Почистете и зазимете инструментите, водните помпи от кладенеца, косачките.



ОТВЕШО: Рап. Сатира. Мирела Демирева. Писец. Тен. Кейк. Китен. Талашит. Додом. Апел. Ва. Фънк. Окис. Рафт. Адмирал. „Аор“. Ага. Рана. ИФА. Ра. Нокса. Влак. Стам (Яп). Тор. Орех. Топор. Очила. Кате. Осло. Капитан. Праскова. Сано (Александър). Антоново. Но. Ке (Матико). СПА. Во. Абат. Щир. Чело. „Слован“. Мера. Ол. Раликор. „Осем и половина“. „Робокоп“. Танатос.

		1						
						9	1	4
			6		5			2
			8		2			
8	6						3	
	7						9	
		9			1			3
5		8	2			1		
2			5	4		8		

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Учителка от Смолян Взима олимпийски медал със задна дата

Яна КАСОВА

България завърши Олимпийските игри в Лондон през 2012 г. с два медала – сребърен на Станка Златева в борбата и бронзов на Тервел Пулев в бокса. Но в най-скоро време те ще станат три. И то със задна дата.

Повторният анализ на старите допинг проби с осъвременени машини е един от най-осъжданите методи на Световната антидопингова агенция (УАДА) в борбата с употребата на забранените препарати. УАДА има право да съхранява 10 години всеки допинг тест

ната тежкоатлетка от Смолян стана европейска шампионка, след като първоначално стъпилата на върха Марина Шаинова (Рус) даде положителна проба. Самата Манева беше лишена от състезателни права до съвсем скоро. През октомври изтече 18-месечното ѝ наказание, след като си понесе последствията, че беше част от 11-те български щангисти от националния отбор, хванати със станозолол през март 2015 г. След като институциите доказаха, че спортистите ни са приели замърсена хранителна добавка, доживотното наказание на Манева беше смекчено на 18 месеца. През лятото на 2008 г. Милка отново беше в купа с целия български тим, недопуснат до участие на Игрите в Пекин заради масова употреба на станозолол.

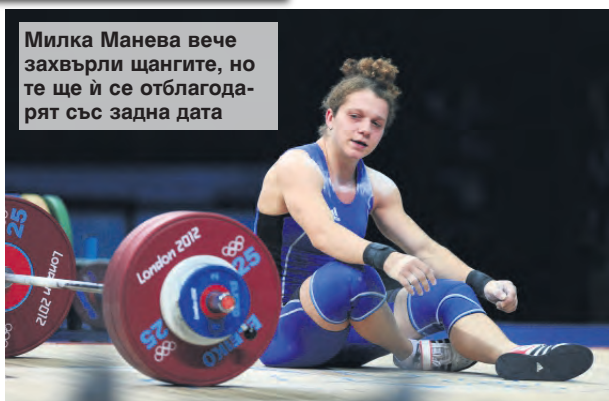
BGathletic.com

След приключването на всички процедури по обявяване на Милка Манева за сребърна медалистка от Лондон тя ще стане първата българска щангистка с отличие от Олимпийски игри. В Сидни 2000 женските щанги дебютираха, а Изабела Рифатова стана шампионка, но заради допинг титлата ѝ беше отнета. Получаването на ценното отличие ще увеличи и банковата сметка на Манева. Паричната премия, която държавата даваше за сребърен медал за Игрите в Лондон, беше 170 000 лв. Тя вече е получила 50 000 лв. за петото си място, така че още 120 000 лв. ще допълнят сметката ѝ. Освен това Манева ще получи и пожизнена премия в размер на 90% от три минимални заплати. Такова финансово подпомагане за олимпийски медалисти гласуваха в Народното събрание през 2012 г.

Милка Манева загърби спорта и напусна подиума за вдигане на тежести по време на изтощителното разследване на целия ни национален отбор за употреба на допинг, започнало през март 2015 г. Вече затворила страницата на професионалната си спортна кариера, тя се занимава с деца със специални потребности в родния Смолян. Минаха четири години от участието ѝ на Олимпийските игри в Лондон, откъдето Манева се прибра като пета в категория до 63 кг. Но от седмици Милка живее с надежда, че ще получи сребърен олимпийски медал от това състезание.

Как идва добрата новина?

Едновременно с лоша за конкурентките ѝ. В края на миналия месец Международният олимпийски комитет (МОК) потвърди наказанието на шампионката в категория до 63 кг на турнира по вдигане на тежести от Игрите в британската столица и Мая Манеза от Казахстан е лишена от олимпийската титла заради наличие на стероиди в повторен анализ на допинг пробата ѝ.



Милка Манева вече захвърли щангите, но те ще ѝ се отблагодарят със задна дата

Втората Светлана Царукаева (Рус) и четвъртата Шибел Шимшек (Тур) са със същата съдба. Така от трета канадката Кристин Жирар ще бъде новата олимпийска шампионка с двубой от 236 кг (103 кг в изхвърлянето и 133 кг в изтласкването), а нейната подгласничка ще бъде Манева с двубой 233 кг (102 кг в изхвърлянето и 131 кг в изтласкването).

Царукаева и Шимшек чакат потвърждение от МОК за положителните проби, което забавя и официализирането на крайното класиране в категорията на българката. След наказанието от МОК състезателките имат право да обжалват решението и в Спортния арбитражен съд (КАС) в Лозана, което може още да забави получаването на медала от родопчанката.

и вече се превърна в традиция през определен период от време да прави ре-тест на първоначално далите отрицателни проби. Щангистките са част от този спорен кръг, в който попаднаха около 100 спортисти, участвали на Игрите в Пекин 2008 и Лондон 2012 в различни видове спорт, оказали се с положителни проби при ретест на урината им. Или близо 10% от анализираниите повторно тестове са променили отрицателните маркери отпреди 4 и 8 г. към положителни със осъвременените машини.

За Милка Манева това е второ придвижване в класирането на голямо първенство заради допинг на конкурентка, но и самата тя два пъти изтърпява наказание за употреба на забранени вещества.

През 2013 г. 31-годиш-

BGvolleyball.com

NeOx
Просто се движиш!

Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

ECOPHARM Бул. "Черни Върх" №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

Лудогорец на ръба на две измерения



Емилиян ОНУФРИЕВ

Въпреки това „орлите“ стигнаха до пролетно участие в Лига Европа и два пъти влязоха в групите на Шампионската лига. Родния елит не го броят за предизвикателство. Те

са сигурни шампиони. На първо място с играта на терена, а ако се наложи, може и нещичко друго да се включи в помощ. Я някой ще играе с юношите си, я друг ще домакинства на техния стадион, я ще пожелат тежен играч в напечен мач или пък съперник ще ги милва с перо, защото им предстои важно евроучастие.

Иска или не обаче, Лудогорец сам заживя в две измерения. Едното е това на футболната реалност у нас - безгрижното и ефирно ежедневие, в което разградчани се вълнуват повече от строежа на базата, отколкото от следващия съперник. По традиция си дават малко повече почивка в началото, но в разгара на шампионата не оставят шансове. В края му пък трупат солиден аванс на върха.

Другата е тази извън пределите на родината. Европейската реалност. Там където никой не се вълнува от това дали съперникът ти в България прави шпалир на играчите ти пред гола, или пък че друг е предпочел да не те товари с досадно пътуване и ти е дошъл да домакинства на крака. Другата реалност носи имена като Реал, Арсенал, ПСЖ, Лондон, Мадрид... Орхей. Доста по-жесток и откровена. Аргументираща се с много опънати противникови мрежи.

Лудогорец е убеден, че играе фантастичен футбол този сезон, но той не се различава с нищо от показвания досега. Дори е по-лошо. Силната до онзи ден защита е с повече дупки от швейцарско сирене, вратарят се топли с две хванати дупки на Роналдо, а бразилците са вкарвани всекидневно в безсмислени трансферни саги. Българи почти няма. Вчерашните таланти са отпратени от

Че Лудогорец е абсолютният футболен доминант у нас, е вън от всякакви съмнения. Първо е клуб, в който се работи с мисъл за развитие, продиктувана от, меко казано, неблагоприятните условия, в които съществува проектът на Кирил Домусчиев. На практика новосъздаден преди няколко години, поставен в условията на консервативна конкуренция в лицето на Левски, ЦСКА и Литекс и принуден да се „оправя“ почти без публика.

Разград, а национали търкат скамейката.

Къде е проблемът? Разчупването на двуполусните модели трябва да се случва тогава, когато се появи трети или четвърти фактор. Проблемът е, когато полюсът стане един. Някаква конкуренция Лудогорец има и у нас, но тя целенасочено бива разбивана, а след това и аплодирана. Помните онова 4:0 над ЦСКА с треньор Галин Иванов, който днес работи в Разград.

Разградчани са в деликатна ситуация. Хем имат нужда от конкуренция, за да са по-добри, хем тази конкуренция може и да ги свали един ден от върха у нас. Неучастие в Шампионската лига обаче ще разруши наглед стабилните основи на проекта. Защото той може да съществува само в задграничната реалност, колкото и сурова да е тя.

По пътя към Европа се случват и грешки на организационно ниво. Те вече не са на растежа, тъй като Лудогорец като че ли мина тази фаза. Пример за такава е налагането на забрана за хората, поддържащи Арсенал, да влязат на стадиона със символите на лондончани. Не и във време на паднали граници и отречени ограничения. Аргументите в полза на решението не бяха сериозни и определено Лудогорец отказа от себе си още много т.нар. „неутрални“ фенове.

Добрата новина за „орлите“ е, че имат шансове отново да играят в Европа през пролетта. Отново член сблъсък с другата реалност и излизане от комфорта на безгрижното родно измерение.

Всеки един подобен би трябвало да ги накара сами да се опитат да доближат стандартите. Друга деликатна ситуация - силните позиции в българския футбол им дават големи възможности за това. Остава да решат дали искат да растат.

BGfootball.com

има много начини да кажеш **благодаря**

T MARKET

цените са валидни от 08 до 14 ноември

1.49 лв/кг

Домати кг

с карта благодаря

6.99 ~~10.59~~ лв/кг

Сирене Гауда кг

с карта благодаря

-25%

на млечни продукти "Olympus"

не важи за стоки, участващи в други промоции

-20%

на пряко българско свинско месо

не важи за стоки, участващи в други промоции

-25%

на бира "Kamenitza"

не важи за стоки, участващи в други промоции

6.49 ~~9.99~~ лв/кг

Прах за пране "Ariel"

26 пранета, Mountain Spring

с карта благодаря

