

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

За какво им е на сградите паспорт

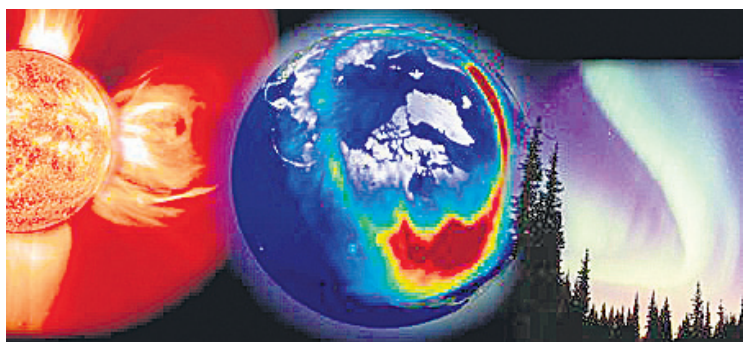
Законовото изискване всяка сграда в България да има свой технически паспорт се възприе от много хора като поредното досадно административно хрумване. Но истината е, че процесът по установяване на годността на една постройка е изключително полезен за собствениците. Няма логика да

държим в шкафа гаранциите на печката и телевизора, а да не сме наясно в какво състояние е основната ни недвижима ценност.

Кой и как трябва да паспортизира сградите у нас и за какво помага въпросният документ,

четете на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Как ни влияят Слънцето и Луната

Извън апокалиптичните вестни, че поредната магнитна буря едва ли не ще отнесе Земята, влиянието на най-близката звезда върху живота ни е безспорно. Но не става въпрос за драстични въздействия, защото Слънцето е удивително спокойна звезда според твърдението на чл.-кор. Петър Велинов от Института за космически изследвания. Луната от своя страна влияе също на физическата и психическата ни кондукция, при това повече на жените. За да се направят реални прогнози на космическите влияния върху човека, в момента в института се създава специален център, който ще дава предварителна информация, подобна на познатите ни от десетилетия прогнози за времето.

Какво можем да очакваме от небесните тела,

четете на стр. 9

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Sargenor Cup



Вижте как се проведе
петиият турнир
за лекари

health.bg/v/146

Всеки може да дойде при мен

Все по-често ставаме свидетели на ужасяващи природни катаклизми, бедствия и съпътстващите ги човешки трагедии. Не бива обаче да се чувстваме безпомощни и безсилни пред стихията, защото можем да променим случващото се - с действията си, със съпричастието и подкрепата си. В това ни убеди еврокомисар Кристилина Георги-

ева в интервю, дадено специално за вестник "Живот и Здраве".

Най-популярната в момента българка е от онзи тип хора, които не се примиряват с неправдата и доказват, че едно зрънце ориз може да натежи на везната.

Самите ние станаме свидетели как случаен минувач на улицата я спря, за да сподели проблемите си. Кристилина Ге-

оргиева не просто изслуша обикновения човек, но показа, че не е безразлична към болката му и ще се опита да помогне. С усмивка, с такт и ерудираност тя е способна да обясни и най-сложните събития по разбираем начин. Прочетете как го направи и за читателите на "Живот и Здраве".

Интервю на Мирослава Кирилова на стр. 12-13



Времето променя ставите...

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

Почитай лекаря с чест, защото от Господ му е дадена дарбата да лекува, бяха думите на пловдивския митрополит Николай, който освети обновеното интензивно отделение в детската хирургия на УМБАЛ "Свети Георги" в Пловдив. Ремонтът е дарителство от българската козметична фирма "Рефан". "Малък брой от детските клиники в Европа разполагат с всичко, което ние вече имаме тук", каза доц. Пенка Стефанова, ръководител на клиниката.

Реновираният сектор сега разполага с близо 2 пъти повече постове за 8 интензивни и 8 постинтензивни легла и кошари с модерна газова инсталация за подаване на кислород и вакуум. Нови са електро- и отоплителната система, подменена е дограмата, подовите настилки, стенните облицовки и мазилки са медцински евростандарт.

"Заслужата е на баща ми Стефан Попов, който

Дарение даде нов живот на детската хирургия в Пловдив



Митрополит Николай пожела на клиниката и на фирмата дарител много успехи

Снимка Иван ЦОНЕВ

създаде "Рефан". Всичко започна с благотворителна разпродажба на картини от частната му колекция. След като той си отиде от този свят, аз прецених, че е добре тези картини да помогнат на някого, а детската хирургия имаше болезнена нужда. Необходимата сума за ремонта бе допълнена от мен и моето семейство", обясни собственикът на фирмата Ангел Попов.

Помощта за клиниката дава нов шанс за живот и здраве на повече от 1000 деца годишно. За седем години в отделението са оперирани 11 245 малки пациенти, 700 от тях - новородени. Само след дни тук очакват за животоспасяваща операция на дете видния хирург от Роял Колидж проф. Хадат - национален консултант на Великобритания.

ДИАГНОЗИ

Инспектори по неволя



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Държавната агенция по храните започна усилено проверки на будки и сергии, след като поредната група ученици попадна в болница заради отравяне от съмнителни дюнери. Но нека да си дадем сметка колко са държавните инспектори и колко са въпросните места за бързо похапване в родината. Истината е, че самите ние трябва да станем повзискателни към това, което купуваме. Спомняте ли си последния път, когато върнахте кифла, защото продавачката я пипа с ръка, а преди това е взела от вас захабена банкнота? Или направихте забележка на търговец, че е изложил сандвичи направо под палещите слънчеви лъчи в компанията на рояци насекоми? Или върнахте салата, защото лелята, дето я купва, е кихнала мощно върху чинията? Не ви е работа? Принципно е така, но след това всички страдаме от подобна незаинтересованост. Фактът, че мърлявите заведения си съществуват дори в разгара на кризата, означава, че клиентите им не намаляват. Просто още нямаме критерии и сети да купуваме от там, където има умивалник, храната е в хладилник, а продавачът е с чиста престилка, измити ръце и пипа стоката с еднократна ръкавица или щипци. Всичко това трябва безспорно да се наложи от законите и от държавата. Но със сигурност и ние като потребители трябва да съдействаме. Така пазим децата си и себе си. Когато десет души отминат щанда с мазен налеп и продавач с черно под ноктите, собственикът ще се усети и ще промени нещата. Или поне се надявам!

„Да поговорим трезво за алкохола“

Стартира национална телефонна линия "Да поговорим трезво за алкохола", която консултира родителите как могат да предпазят тийнейджърите от употребата на алкохол. Номерът ѝ е 0888 991 866. Инициативата е на неправителствената организация "Солидарност" и на Съюза на пивоварите в България. Целта е предоставяне на информация по широк спектър

от въпроси, свързани с превенцията и експериментирането с алкохол от пограстващи. В реализирането на проекта участват висококвалифицирани психолози. Те консултират и съветват родителите как да разговарят с децата си за алкохола, кой е най-подходящият начин, по който да ги запознаят с негативите от него; какъв да е подходът за превенция в семейство-

то и извън него; как да разгледат и какво да направят семействата при вече съществуващ проблем. За да е максимално полезна на родителите, Асоциация "Солидарност" организира и обучителни семинари. Информация по темата може да се получава и чрез онлайн контакт на drugsinfo-bg.org. Анонимността и конфиденциалността на комуникацията са гарантирани.



Сърцето обича зелено



Учени твърдят, че полезните вещества в спанак и зелената салата намаляват опасността от развитие на проблеми със сърцето при жените.

Резултатите от последните проучвания показват, че нитратите в зелената салата защитават сърцето от свободните радикали. Учените смятат, че най-лесно може да получите тези вещества от спанак, марули и лук.

Специалистите препоръчват още и сок от цвекло.

В Екатеринбург проведоха акция „Ден без токчета“

Проливният дъжд в Екатеринбург, най-големия град на Урал, Русия,

не стресна участниците в митинга, проведен под девиза "Ден без ток-



чета", защото бяха обути с гумени ботуши. Учените доказаха, че при жените, носещи редовно обувки с високи токчета, се нарушава стойката, появяват се болки в краката, което може да доведе до сериозни заболявания. Затова красивите девойки бяха решили с удобни и красиви гумени ботуши да проведат шествие по централните улици на града. Те агитираха нежната половина на човечеството да ходи на токчета само ограничено време, а през останалото да използва по-удобни обувки, които също могат да бъдат красиви.

LABORATOIRES
BIOFAR
EFFERVESCENCE
Tri Activ

НОВО
ПОКОЛЕНИЕ
ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES
BIOFAR

Mercedes-Benz показа новия суперавтомобил



Световната премьера на SLS AMG Roadster 2012 - новият модел на Mercedes-Benz, ще се състои през септември във Франкфурт, но от компанията вече публикуваха официални снимки на суперавтомобила. Той е с мек събваем покрив и в

три цвята - черен, бежов и класическо червено. Покривът може да се събва за 11 секунди, при това в движение, като скоростта не бива да е над 50 км/ч. Както и в другите подобни модели на Mercedes-Benz, роудстерът е снабден с фир-

мената система, която осигурява топъл въздух около главата и шията на шофьора чрез отвори, монтирани в облегалките за глава. Другите екстри включват черен кожен салон, седалки с отопление, информационно-развлекателна сис-

тема с навигация и DVD плейър и много други. Под капака на автомобила е монтиран двигател V8 с обем 6.2 литра и мощност 563 к. Максималната скорост е 317 км/ч, а от 0 до 100 км/ч SLS AMG Roadster 2012 вдига за 3,8 секунди.

Кралят на таблетите

Gigabyte представи на изложението Computex най-мощния таблет, работещ с операционната система Windows 7. Моделът S1080 е с двудърен Intel Atom N570 процесор с честота 1.66 GHz, 2 GB оперативна памет, твърд диск с 320 GB, два USB порта, Bluetooth, 1,3-мегапиксела уебкамера, четец

на карти и 3.5G модул за свързване с мобилни мрежи. Дисплеят е 10,1 инча и има резолюция 1024x600 пиксела. Таблетът тежи само 895 г, а дебелината му е 15 мм. Най-любопитното е, че Gigabyte S1080 е пуснат с DVD докинг станция с въведен оптичен кабел, така че може да работи и като ноутбук.



Dior зарадва дамите с лятна колекция джииесами

Christian Dior представи лятната си колекция от мобилни телефони. Те се отличават от предишните пет главно с декорацията. В материалите, от които е изработена новата колекция, наречена Haute couture, са включени седеф и керамика. Сред техническите характеристики на мобилните телефони са AMOLED дисплей с резолюция 320x240 пиксела, поддръжка на мрежи

GSM/GPRS, MP3 плейър, 2-мегапиксела камера, Bluetooth и MicroSD. Размерите са 99 x 42,8 x 14,6 мм, а теглото - 125 грама.

Първата колекция Dior Phone - Sapphire crystal collection, се състои от пет модела, декорирани със сапфирено стъкло в съчетание с матова стомана. Предлагат се в пет цвята: черен, снежнобял, огледално сив, червен и розов.

Китайци спечелиха световния шампионат по програмиране

В американския град Орландо, щата Флорида, завърши световният шампионат по програмиране. Победители станаха студентите от китайския национален университет "Чжедзян". Второто място заеха американците от университета в Мичиган, а третото - представители на още един китайски ВУЗ - сту-

дентите от висшето учебно заведение в Цинхуа. Руските студенти спечелиха почти половината от всички медали. От 12 награди в Русия ще заминат пет - един златен, два сребърни и два бронзови медала, като най-добре се представиха студентите от Санктпетербургския държавен университет. Те грабнаха

златен медал и се класираха на четвърто място.

Както споделиха от IBM, които са спонсор на шампионата, победителите ще получат парична награда в размер на 12 000 долара. Освен това компанията има намерение да предложи работа на всички членове на отборите, които са взели златни медали.

YouTube пристъпва към триизмерно видео

Уебсайтът YouTube започна с подкрепата на Nvidia и Mozilla да предава триизмерно изображение. Засега ползвателите са около милион, защото е необходимо специално оборудване, за да се гледа 3D изображение. Според специалистите инициативата на видеопортала може да помогне технологиите не триизмерните изображения, които го момента се асоциират с киното, да



се придвижат напред.

От корпорацията Google, която е собственик на YouTube, коментираха, че видеото ще бъде напълно триизмерно и ще може да се възпроизвежда чрез HDMI порт или DLNA на широкоекранни теле-

визори. Видеото ще бъде оптимизирано за режим на 3D възпроизвеждане на базата на браузъра Firefox 4 и ще поддържа триизмерната система Nvidia 3D Vision.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 б.к.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.



Защо се увеличават дихателните алергии



Да се предпазим от травми, докато спортуваме

Самодоволството изигра лоша шега на германците

● Доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, ръководител на катедра в Медицинския университет - София, пред „Живот и Здраве“



Доц. Майда Тихолова

Доц. Тихолова, защо една широко разпространена и добре позната бактерия се превърна в убиец?

- Трябва да сме наясно, че всяка бактерия може да претърпи промени и в конкретна ситуация да причини сериозни заболявания, включително с фатален изход. Освен това много е важно в какъв организъм попада болестотворният причинител. При много хора и сегашната инфекция протича като лека водниста диария, която не налага да се търси медицинска помощ. Други изобщо не развиват никакви прояви, но отделят причинителя с фекалиите си в околната среда и я заразяват, което ние, специалистите, определяме като здраво носителство. А трета група пациенти стигат до тежки хеморагични колики с усложнения и необходимост от реанимация.

- Разгадаването на генетичния код на конкретната бактерия ще допринесе ли с нещо за преодоляването на епидемията?

- Разбира се! Установи се, че в генетично отношение този тип ешерихия коли е своеобразен рекомбинант (химера), съчетаващ болестотворните качества на два типа патогенни коли бактерии - ентерохеморагични (ЕХЕК) и ентероагрегативни коли бактерии. Това означава популярното съкращение ЕХЕК - ентерохеморагична ешерихия коли. Затова палитрата от причинени заболявания е много широка.

- С какво се характеризира тежкото протичане на инфекцията?

- При тези пациенти се наблюдават хеморагични колики, т.е. кървава диария, тежка дехидратация, водно-солеви дисбаланс, нарушения в алкално-киселинното равновесие на организма. Част от заболяелите развиват едно много сериозно усложнение, което се нарича хеморагично-уремичен синдром (ХУС). Този синдром обикновено се явява между втория и шестия ден от началото на кървавите изхождания. За неговото диагностициране има три основни критерия: кървава диария, нарушения в бъбречната функция, които се установяват чрез клинични и лабораторни изследвания, и намаляване на броя на тромбоцитите. За всеки пациент, при когото се наблюдават два от тези три критерия, се смята, че развива синдрома. Към него могат да се добавят прояви от страна на централната



При навременна диагноза и адекватно лечение повечето пациенти се излекуват напълно

нервна система. Причината е, че токсините, произведени от бактерията, увреждат не само клетките на стомашно-чревния тракт, но и бъбречните клетки (нефроните), нервните клетки (невроните) и някои кръвни клетки (тромбоцитите).

- Какъв е типичният профил на тежко заболяелите?

- Става въпрос за хора в активна възраст и основно жени. Но това не се дължи на никакви биологични причини, а по-скоро на битовите навици. В повечето домакинства жените са тези, които купуват

храната, обработват продуктите и приготвят ястията.

- Има ли спасение от тежката форма на тази бактериална инфекция?

- Разбира се! При навременна диагноза и адекватно лечение повечето пациенти се излекуват напълно. Лечението включва венозни вливания, кръвопреливане, хемодиализа, корекция на нарушените жизнени показатели. Понякога се налага апаратна вентилация на белите дробове. В момента смъртността се движи около 1 процент от заболяелите. И често това са хора с допълнителни здравословни проблеми. Но трябва да е ясно, че и други инфекции всекидневно взимат жертви.

- Кои антибиотици помагат срещу актуалната бактерия?

- Може да звучи парадоксално, но прилагането на антибиотици в случая не е подходящо. Не става въпрос за липса на антибиотици, на които да е чувствителен този микроорганизъм. Напротив - такива препарати има, но те могат да предизвикат едновременно масово разрушаване на бактериите в организма и до освобождаване на техните токсини. Така може да се стигне до влошаване на състоянието на болния и до повишен риск от развитие на ХУС.

- Има ли начин човек със сигурност да се предпази от заболяване?

- Начинът е елементарен и познат на всички - стриктна хигиена! Няма как да се заразите, ако не погълнете замърсени с бактерията храна или напитки или не се инфектирате чрез замърсените си ръце или предмети. Инфектира-

щата доза е минимална - между 10 и 100 бактерии. А това замърсяване може да стане чрез мръсни ръце след ползване на тоалетната или ако не измивате храните за сурова консумация, които могат да съдържат живи бактерии по повърхността си. Това е познатият фекално-орален път, по който се предават и много други заразни заболявания като дизентерия и хепатит А. Затова е напълно погрешно да се набеждават конкретни плодове и зеленчуци. Важното е те да се измиват обилно с вода и дори със сапун. А дребните плодове, като череша, ягоди и др., трябва да се обливат и изкисват обилно няколко минути с чиста вода. Важно е да се консумират храни само от сигурни източници и да се посещават заведения, които спазват хигиенните изисквания. Термичната обработка на продуктите убива напълно бактериите. Както и преваряването на вода от несигурни източници.

- Не е ли странно това, че епидемията избухна точно в Германия - една от най-хигиеничните държави?

- Това го приемам като ирония на съдбата. Случаят показва, че никой не бива да изпада в самодоволство от постигнатото в дадена област. Защото тази висока самооценка понякога води до пренебрегване на елементарни правила. Ето, че митологизираната чистота явно не е на съответното ниво.

- Имате ли данни за инфектирани пациенти в България?

- Не, до момента нямаме такива данни. И не трябва да се изпада в паника. Само лекар може да прецени кой пациент да бъде изследван конкретно за това заболяване. Според последните указания на здравното министерство микробиологични проби за ЕХЕК се правят при хоспитализирани пациенти с хеморагичен колит. Националната референтна лаборатория при Националния институт по заразни и паразитни болести има всички условия да установява типичните токсини от ЕХЕК чрез два метода - PCR и експресен имунологичен метод.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



10 начина за понижаване на кръвното

www.health.bg/14922



От колко обич се нуждаете?

www.health.bg/14958



Пет мъжки проблема и пет женски решения

www.health.bg/14963

Анкета онлайн
Как ще почивате това лято?

41% от участниците в анкетата на health.bg ще почиват на море. 22 на сто от хората обаче не могат да отделят време и средства за отпус през това лято. 14% от анкетираните ще си почиват в домашна обстановка. 11 на сто от участниците в допитването все още не са решили към коя дестинация да насочат вниманието си. Чужбина пък е сред предпочитанията на 11% от хората. На плаина ще отидат едва 3 на сто от анкетираните.

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

Възстановява бързо чревната микрофлора при диария, причинена от вируси, бактерии и хранителни интоксикации!

Ecopharm

Става ли ракът рутинно заболяване

● В Германия всеки има достъп до високите технологии

Петър ГАЛЕВ
Нюрнберг - София

Модерно мебелирано фоайе с интересни картини по стените. Звучи тиха музика, а на рецепцията работят две усмихнати служителки. Посетителите разговарят с близките си или четат вестник в очакване на реда си. Не, не става въпрос за луксозен хотел или за приемната на салон за красота. Ако не сте предварително информирани, никога няма да си помислите, че се намирате в чакалнята на център по лъчетерапия. По-късно и лекарите в центъра, намиращ се в болницата в германския град Хоф (близо до Мюнхен), и българската физичка, която работи там, обясняват, че за тях комфортът на пациентите, психическото им равновесие са много важна част от лечението на рака. Може би затова в бункера за лъчетерапия е изграден уникален и много сложен стъклен

маван. Той е осъщил значително съоръжението, но цената си струва, защото хората не изпитват клаустрофобия по време на облъчването.

Започвам разказа си за напредъка в лечението на рака от тези подробности, защото те илюстрират до каква степен в Германия всичко е премислено и изпитано. Иначе е ясно кои са факторите в успеха срещу злокачествените заболявания - подготвени и мотивирани лекари, масово прилагане на най-високите технологии в апаратурата за диагностика и лечение, широк достъп до медикаменти. Няма спор, че Германия е сред водещите страни в тези направления. За професионализма на медиците там е излишно да се коментира, а когато дори местните болници разполагат с последното поколение апаратура, става ясно защо пациентите са спокойни и уверени, че за тях се прави всичко, с което модерният свят разполага.

Ръководителят на лъчетерапията в Хоф - г-р Бернд-Юрген Дитман, не ме изненадва, посочвайки с какви тумори най-често се налага да се бори. Статистиката е подобна на българската. И в Германия хората най-често страдат от рак на простатата, на гърдата, на дебелото черво и от мозъчни тумори. Може би само ракът на маточната шийка не е така разпространен заради стриктната профилактика и лечение още на предраковите форми.

Според г-р Дитман протоколът за поведение при злокачествени заболявания в Германия включва бързо уточняване на диагнозата до дни след посещението на пациента при специалист, евентуално оперативно лечение, химиотерапия и лъчетерапия. Според различните видове рак някои от етапите не се прилагат, ако например даден тумор не може да се оперира или не подлежи на медикаментозно лечение.

В Хоф имат най-новия апарат за лъчетерапия с марката "Artiste Solution" на Сименс. Става въпрос за линейен ускорител, чрез който се прилага методът на интензивна модулирана радиотерапия. Апаратът прави едновременно и прецизна визуална диагностика с качеството на най-мощните скенери. Това е особено важно, защото се създава обемна реална картина на тумора. Освен това има начин да се установи в кои зони на самото образувание вредните клетки са най-активни. Тези детайли са необходими, за да се настрои апаратът за лъчетерапия така, че да поразява единствено злокачествените тъкани. При това лечебният сноп лъчи не е еднороден, а с различна интензивност според активността на различните зони на тумора. Възможността за такъв тип настройки е революционна промяна в лъчетерапията, защото предишните поколения апарати облъчваха цели телесни



Комфортът на пациентите, психическото им равновесие са много важна част от лечението

зони без оглед на конкретната форма на тумора и без да се преценява дали той е еднородно активен във всичките си зони. А това водеше до тежки странични ефекти заради увреждането на здравите околни тъкани.

Здравноосигурените пациенти в Германия не доплащат нищо за диагностиката и лечението на онкозаболяванията, независимо че значителна част от лечебните центрове са частни. Лекарите участват активно в разработването на нови лечебни и диагностични методи, като

си сътрудничат с медицинските инженери от развойната база на „Сименс“ в град Ерланген. Стремелството е възникващите клинични казуси да намират максимално ефективно технологично решение. И това е реално възможно в държава, където здравеопазването е не само декларативен приоритет.

В България първите стъпки на технологичната промяна в медицината вече кацнаха на родна територия, но за да дойде пролетта за пациентите, има много дълъг път - и в държавната политика, и в отношението към собственото ни здраве, и в лекарския менталитет, и в обогатяването на клиниките.

НЕ УЧАСТВАЙ В ТОЗИ ФИЛМ!



Разширени капиляри



Непредизвикано кръвотечение



Синини от най-малкия натиск



БЕЗ РЕЦЕПТА!

Рутаскорбин - ефективно решение при разширени капиляри.



Разширените капиляри са проблем, който имат много жени. Най-често той е следствие от генетична предразположеност към „чупливост“ на стените на най-малките кръвоносни съдове – капиляри. Последствията от проблема обикновено са зачервени капиляри по лицето, синини по краката и ръцете, причинени и от най-малкия натиск, безпричинно кървене от носа, силна месечна менструация и др. В тези случаи много жени прибегват до козметични процедури, скъпа козметика, лазерно отстраняване на капиляри и др. Резултатът, обаче, не винаги е добър и траен. А някои от тези процедури са и болезнени.

От друга страна, **Рутаскорбин представлява доказано ефективно и достъпно решение.** Благодарение на своите активни съставки Витамин С и Рутозид, **Рутаскорбин** стабилизира клетъчната мембрана и капилярната стена, правейки ги по-еластични и устойчиви.

Не позволявайте на разширените капиляри да ви попречат да се насладите на слънчевите дни!

Търсете в най-близката аптека!

ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!

Специална грижа

((p))
actahelp



Д-р Албена Бъчварова

Д-р Бъчварова, на какво най-често се дължат дихателните алергии?

- Дихателните алергии са свързани с алергични прояви на носа и белия дроб. Най-често алергичният ринит и бронхиалната астма се проявяват заедно в голям процент от пациентите. Една четвърт от населението на земята страда от алергичен ринит, докато от бронхиална астма процентът е между 5 и 10 при възрастните и 10 и 15 при децата. В детска възраст това е най-честото хронично заболяване. В България проучването показва, че между 500 000 и 700 000 души страдат от бронхиална астма, също така и възрастният диапазон на заболяемите се увеличава - от много малки деца до все по-възрастни хора.

Алергичната хрема и бронхиалната астма се причиняват от дихателни алергени - битови и пролетните алергени (полени).

От битовите алергени най-честият причинител на алергия са акариите в домашния прах. Такива могат да бъдат и спорите на различни видове плесени, както и домашните любимци. Все по-често хората започнаха да отглеждат в домовете си котки, кучета и поекзотични животни - рибки, хамстери, морски свинчета, декоративни зайчета. Храната за риб-

Дихателните алергии са все по-чести

● С д-р Албена Бъчварова, алерголог в МЦ „Детско здраве“, разговаря Саша Маркова



Снимка Рада ПЕТКОВА

До 2015 г. се очаква всеки втори човек да бъде алергичен

ки също може да бъде алерген.

Пролетните алергени са полени на треви, дърветата, плевели, храси, житни растения, които, носени от вятъра, при вдишване причиняват дразнене и възпаление и причиняват алергичен ринит. При попадане в белия дроб предизвик-

ват бронхиална астма.

- **Защо алергиите нарастват през последните години?**

- В последните две десетилетия има скок на алергичните болести. В световен план процентът на алергично болните е между 30 и 35. Почти всяко четвърто дете има някаква алергия. Обезпокояващото е, че до 2015 г. ще се повишат и се очаква всеки втори човек да бъде алергичен. Говори се, че алергичните болести са епидемията на 21 век.

Причините са много и са свързани с промените във факторите на околната среда. Съществува

така наречената хигиенна хипотеза, според която колкото сме по-успешни в борбата с инфекциите чрез употребата на повече антибиотици и ваксини през последните десетилетия, толкова повече имунната защита на организма се насочва към алергичните болести. Други фактори са промяната в начина на живот, околната среда, замърсеният въздух, глобалното затопляне. Всички тези частици във въздуха влияят върху човека, като го правят по-малко устойчив. Въздействат върху реактивността на дихателната система, като променят бариерна

”

Когато се планува раждането или забременяването при родители със сенна хрема, то да бъде извън поленовия сезон

та функция на лигавиците на носа и белия дроб и правят човек по-възприемчив на алергените. Хората в селските и крайградските райони страдат по-малко от алергични болести, отколкото тези в големите промишлени райони и центрове на градовете.

Движението на хора и стоки също благоприятства появата на нови алергени. По-уседналият начин на живот и прекарването на дълги часове в затворени помещения с климатични инсталации създават по-голям контакт с битовите алергени. Допълнително алергиите се засилват и от все по-честото отглеждане на домашни любимци.

- **Каква профилактика се препоръчва?**

- Определени алергични болести се онаследяват и когато се знае, че единият родител е с atopична болест, рискът за детето е около 40%, при двама родители вероятността е 80%. Често децата са тези, при които за първи път се появява алергия. Затова за тях е важно да бъдат кърмени и да се избягват по възможност хуманизи-

раните млека, по-късното хранене при деца с вече развита алергична болест в кърмаческа възраст следва да стане след шестия месец. Когато се планува раждането или забременяването при родители със сенна хрема, то да бъде извън поленовия сезон. Пушенето при родителите също е рисков фактор за причиняване на алергия на детето, а тютюневият дим може да провокира пристъпи, запушване на носа и секреция. Препоръчва се по-спокоен начин на живот, защото стресът също помага за поява на алергичните болести.

- **Как се лекуват дихателните алергии?**

- Първата стъпка е да се ограничи контактът с алергена, доколкото е възможно. Но при вече силно изразени симптоми се прилага медикаментозно лечение за потискане проявата на алергия. Използват се хистаминови препарати под формата на таблетки, сиропи или капки за децата, които потискат отделянето на основния медиатор при алергичните болести. Най-новите хистаминови лекарства имат бързо начално действие, мощен ефект, еднократен прием, не предизвикват сънливост и могат да се употребяват с алкохол. Има и локални хистамини, които повлияват алергичния ринит и овладяват симптомите на секреция, сърбеж, кихане до известна степен и запушването на носа. Единственият такъв на българския пазар е спрейт за нос Алергодил, особено подходящ и за деца. При по-изразено запушване на носа се използват назални кортикостероиди. А при недостатъчност може да се прибегне към прилагането на системни кортикостероиди под формата на таблетки, но в краен случай.

При бронхиална астма се използват инхалаторни устройства, а системно се прилагат инхалаторни кортикостероиди за повлияване на симптомите. До пълно излекуване се провежда специфична имуноterapia под формата на ваксина.

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Есopharm

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Пазете възрастните от падания и през лятото

Новините за препълнени ортопедични отделения заради травми от подхлъзвания на леда са естествен фон на зимните месеци. Но старите хора не са застраховани от падания и през лятото. Причините за това са по-високата им активност през топлите месеци, резки спадания на кръвното налягане заради жегите, обезводняване, слънчев удар и др.

Предпазването от падания и травми при хората в третата възраст е решаващо за здравето им. Установено е, че дори

при диагностицирана остеопороза фрактурите настъпват основно след падане. И обратното - ако няма травма, рискът от тежки костно-ставни увреждания е значително редуциран.

За консултация можете да се обръщате към следните специалисти:

Д-р Анастас Белев - ортопед-травматолог
Месторабота: гр. Пловдив, ДКЦ 2 бул. „Шести септември“ № 110, ет. 1, каб. 29
тел. за контакт: 032/605 828

Д-р Камелия Конджова - ендокринолог
Месторабота: гр. Враца, ДКЦ и Частна ортопедична болница
тел. за контакт: 0878 529 152

Д-р Лорета Терзиева - ендокринолог
Месторабота: гр. Казанлък, МЦ „Медконсулт“
тел. за контакт: 0887 719 861

Футболът е на първо място по спортен травматизъм

● С д-р Христо Мазнейков, началник на Клиника по ортопедия и травматология, МБАЛ „Св. София“, разговаря Кристина Пешина

Д-р Мазнейков, как човек може да определи кой спорт е подходящ за него?

- За постигането на добри резултати в даден спорт е необходимо спазването на определени изисквания, свързани с физиката и структурата на тялото. Съобразявайки се с това, в спортните училища специалисти селектират учениците. Къси крайници и стегната мускулатура са типични за борците и щангистите. Въпреки това в практиката ми съм виждал много младежи, практикуващи спортове, неподходящи за структурата им. Единственият спорт, в който няма специални изисквания, е футболът.

- Кой спорт води най-често до травми?

- Футболът се развива главоломно в цял свят и е на първо място по травматизъм. При волейбола, баскетбола и тениса процентът на травми също е висок.

- Може ли тялото да се подготви, за да не се стигне до неприятни инциденти?

- Съветвам всеки, чието естество на работа е свързано със седене на бюро и липса на каквато и да е физическа активност, преди практикуването на каквото и да било спорт, да посещава фитнес зала. По този начин мускулатурата е подготвена за по-сериозно натоварване. При зимните спортове като скиите особено важно преди излизане на пистата, имайки предвид и ниските температури, при които мускулите са допълнително стегнати, масажирането с различни спрейове като Неокс е изключително важно.

- Когато се стигне до травма по време на спорт, каква първа помощ трябва да се окаже?

- Нанася се специален



Д-р Христо Мазнейков

препарат върху засегнатата област. След това се прави компрес с лед и се търси специалист.

- Как пострадалият може да разбере дали състоянието му изисква специална лекарска намеса, или може само чрез покой да се преодолее проблемът?

- Това е много сложно и съм против хората сами без специалист да се опитват да решават подобни проблеми. Големият оток на коляното, на глезена, хлътване на бразда в областта на мускулатурата, всичко това означава, че травмата е сериозна. Тогава трябва непременно да се потърси специализирана помощ. И не какъв да е лекар, а посттравматолог, специалист в областта на спортните травми, който да прецени какво лечение да проведе - хирургично или консервативно.

- При кои травми се налага операция?

- При скъсана връзка на глезена или коляното се налага хирургично лечение. Ако е само разтягане на ставите, на връзките, на ставната капсула, тогава не е необходима операция.

- Има ли правила как да се предпазим от травми?

- Когато се впуснеш в играта, чувството ти за самосъхранение изчезва, затова е трудно да си наложиш да спазваш определени правила. Неделните спортисти е добре да се ограничат с по-малки натоварвания, да избягват резките спринтове. Доб-



Когато се впуснеш в играта, чувството ти за самосъхранение изчезва

”

Неделните спортисти е добре да се ограничат с по-малки натоварвания, да избягват резките спринтове

ре действа стягане на глезените, за да се избегнат навяхвания и стъпване накриво. При волейбола препоръчителна е предварителна подготовка на рамото с масажи и движения.

- В домашни условия как се преодоляват мускулните и ставните болки - чрез топло или студено, да се пазят ли покой, или трябва леко раздвижване, какви препарати на

природна основа се препоръчват?

- Неоксът е прекрасен препарат при подготовка преди спорт. Използва се и в лечебната практика при контузии. Аз лично като специалист препоръчвам профилактичната му употреба за избягване на травми. Той загарява и подготвя мускулатурата за предстоящото натоварване. Масажи се правят на 10-15 см под и над ставата. Трябва всички мускулни групи да се подготвят по време на тази рехабилитация. Необходими са по 3 минути за всяка мускулна група, като това зависи от самия спорт. При волейбола се загаряват мускулните групи на рамото. При футбола - подбедрените. Дали ще е крем, олио или капсули Неокс, това е по преценка на доктора и естеството на травмата. Могат да се правят и студени компреси. Винаги препоръчваме

да има движение, независимо колко сериозна е контузията. Това важи особено за лакътната става, тъй като тя е най-капризната и при нея на вид леки травми могат да доведат до сериозни усложнения.

- Къде е границата между ползата и вредата от физическите на-

товарвания?

- Всичко, което се прави умерено и разумно, е полезно. Излизането извън границите на собствените възможности е вредно. За съжаление тази нишка е много трудно да се уцели, тъй като желанието за победа доминира над страха от здравословни проблеми.

Революционен метод в гръбначната хирургия влиза и у нас

На 30 юни тази година в столичната МБАЛ "Св. София" ще гостува немският лекар Майкъл Шугарт. Повод за неговото посещение е въвеждането на напълно ендоскопичната гръбначна хирургия у нас. Методът е познат от десетина години и бързо се развива в Западна Европа и САЩ. Самият д-р Шугарт има зад гърба си

над 4500 операции. Засега "Св. София" е единствена болница, закупила специалното техническо оборудване и подготвила свои специалисти.

Д-р Калин Михов, ортопед-травматолог от "Св. София", ни разказа повече за новия метод и за това какви проблеми се очаква да реши. "Хирургията на гръбначния стълб е

една от най-трудните, тъй като въздейства на нервни окончания. Условията, които могат да настъпят от една грешка, са много сериозни. Затова и въвеждането на цялостната ендоскопия само по себе си е революция в медицината. Чрез разрез от 1 см има възможност да се решат всички проблеми на гръб-

начната патология", сподели специалистът. Имайки предвид големия брой на страдащите от дискова херния (70 процента от населението), това, което предстои, няма аналогия досега. Операцията е безболезнена. Не изисква дълго възстановяване и пациентът се изписва няколко часа след нея. (ЖЗ)

При мускулни и ставни болки

NeOx
Отново се движиш!

Алорвегична серия
www.alorvegi.bg



Знаете ли, че...

Психолози доказаха, че най-много емоции у мъжете предизвикват автомобилите, следвани от футбола и парите. Жените заемат четвърто място.



Ачаря Харилал е йога терапевт от Южна Индия, преподавател в университета по аюрведа в гр. Кочин и в медицински аюрведичен колеж "Нангели". От 2001 г. води курсове и семинари в Германия, а от миналата година и в България.

Уменията си по йога получава още от дете в семейството, а по-късно от учител в индийски ашрам.

Саша МАРКОВА

Ачаря Харилал живее и преподава в собствен ашрам в Южна Индия, разположен до малко село на брега на морето. Води курсове по йога терапия за учители от западния свят, семинари по йога веданта и индийска психология, занимава се с благотворителност, като обучава индийците безплатно и осигурява стипендии за надарени деца. Според него човек е напълно здрав, когато всичките му органи са здрави, има добро настроение и контакт с другите хора и трите му доши са в равновесие.

За съжаление в съвременните условия на стрес и липса на връзка с природата ние сме в дисбаланс. Дълбоко потиснатите емоции и негативни изживявания често са причина за конкретни болки или заболявания, дължащи се на неправилно разпределение на енергията.

Йога терапията, която индиецът Ачаря Харилал преподава, ни помага да се обърнем към себе си

и да открием невидимата връзка между физическите проблеми и истинската причина, която ги е породила. Ролята му на терапевт се състои в това да състави комплекс от точните йога упражнения, които да повлияят конкретната бол-

Да прогоним болката с йога

● Живейте скромно и употребявайте само това, от което наистина имате нужда

ка или заболяване.

"Нормалната йога е за хора, които са здрави, а йога терапията е за болния човек. Техниките от древните книги в случая не помагат. Човек, който е под стрес или болен, се нуждае от по-различен комплекс упражнения. Повечето учители преподават познание в един стил йога - традиционен или пък модерен. Тук обаче говорим за индивидуална йога, която да подпомага мисленето или решаването на проблемите на конкретния човек", казва Харилал.

Йога терапията е предназначена за психосоматични проблеми, с които според индийския учител съвременната медицина не се справя много добре.

"Проблем е, че модерният лекар не знае много за това как мислите са свързани с тялото на пациента му. В йога психологията като цяло има много подробно знание как функционира умът ни и каква връзка съществува между него и тялото. Ако не успеем да се справим със стреса, едно обикновено лечение няма да ни помогне много. А йога терапията е силна лекс от точните йога упражнения, които да повлияят конкретната бол-

Прилагаме ги дори при случаи на рак или множествена склероза. Не можем да бъдем 100% сигурни, че ще успеем, но е много важно пациентът да приложи тази терапия убедено, да влезе в битката сам. Това означава, че трябва да работи върху ума си, върху това накъде са насочени мислите му. Можем само да му дадем подкрепа - както със средствата на модерната психология, така и чрез йога терапията, но основно излекуването му зависи изцяло от самия него", разказва индиецът.

Йога терапията успешно повлиява състояния на мигрена, астма, артрит, високо кръвно налягане, болки в гърба.

"Тези хора, които имат нужната подготовка да практикуват йога терапията всеки ден, постигат наистина доб-

ри резултати. Много важно е как се отнасят към болестта си - да знаят, че трябва да се борят с нея, а не вместо тях това да свърши някое хапче", казва Харилал.

Ако страдаме от мигрена и се опитаме да я излекуваме само на физическо ниво, тя след време ще се появи отново. Истинската причина за едно заболяване според йога се корени в ума, затова е важно да се правят физически упражнения, които да отпуснат ума и да балансират емоционалното състояние, тогава болката или заболяването може да изчезнат напълно. Храненето също е от значение. Когато подкрепим тялото с правилната за нас храна, му даваме позитивна енергия. Според йога терапевта жажда ни за все повече материални блага е в основата на повечето ни проблеми, а презадоволяването е причина за влошеното ни здраве. Конкуренцията, алчността и липсата на състрадание ни носят основно беди.

"Живейте скромно и употребявайте само това, от което наистина имате нужда, това ще ви помогне до голяма степен да бъдете здрави", съветва Ачаря Харилал нашите читатели.

”

Човек, който е под стрес или болен, се нуждае от по-различен комплекс упражнения

Йога терапията ни помага да се обърнем към себе си



ЛЮБОПИТНО Масаж



Редовният масаж на шията може да предпази от заболявания на сърдечно-съдовата система, съобщиха британски изследователи. Те провели експеримент и стигнали до извода, че ефектът от масажа може да се сравни с действието на най-новите медикаменти, защото нормализира работата на мозъка и стабилизира кръвното налягане. Преди време учени доказаха, че масажът може да помогне в борбата с депресията.

Напумку



Все повече данни се появяват за вредното влияние на енергийните напитки. Те са особено опасни за подрастващите, предупреждават американски педиатри. Затова младежите трябва да избягват напитки, съдържащи кофеин и други стимуланти. Рискът да получат гърч, халюцинации, повишено кръвно налягане и сърцебиене никак не е малък.

Киwi



Киwiто е най-добрият източник на витамин С и превъзхожда различните хранителни добавки, твърдят учени от Нова Зеландия. Те провели изследване и доказали, че екзотичният плод не само има повишено съдържание на витамин С, ами и той по-дълго се задържа в организма. Специалистите напомнят, че дефицитът на витамин С води до проблеми в много органи и тъкани, но той не може да се изработва от организма и трябва да се набавя отвън.

Подвластни ли сме на космическото време



Ранните утринни часове са много полезни за здравето и подходящи за спорт и разходка, тогава слънчевата енергия ни ободрява

● При геомагнитни бури не пътешествайте и водете здравословен начин на живот

Саша ВЕЛИКОВА

Най-важният фактор за живота и здравето на хората на Земята е Слънцето. То е звезда, възникнала преди 5 милиарда години в центъра на нашата Слънчева система. От дълбока древност хората са разбирали значението на Слънцето за живота и са му отдавали почит. Доказателството са Египетските пирамиди и големите монументи, построени в Индия и Мексико. Египтяните дори са имали бог на Слънцето.

По думите на чл.-кор. д.ф.н. Петър Велинов от Института за космически и слънчево-земни изследвания към БАН Слънцето е удивително спокойна звезда с постоянна енергия. Всеки ден до Земята пристига еднакво количество енергия, известна като слънчева константа. Най-голям прилив на слънчева

енергия има в сутрешните часове, особено след изгрев, въпреки че е хладно и температурата е ниска. До обяд слънчевата енергия зарежда Земята, а следобед започва обратният процес на излъчване към Космоса чак до залез.

"Йогите правят своите упражнения сутрин рано на изгрев слънце, за да се заредят с животворната енергия от Слънцето", каза Петър Велинов.

Ранните утринни часове са много полезни за здравето и подходящи за спорт и разходка, тогава слънчевата енергия ни ободрява. На обяд Слънцето се издига високо, температурата се повишава и слънчевата енергия няма вече толкова полезно действие върху организма. Напротив, има опасност от топлинен удар, особено на морето. Необходимо е да вземем мерки за предпазване на тялото с леки дрехи, под чадър, с шапка,

плажно масло, разхлаждане във водата. Вечер, когато енергията се излъчва обратно към Космоса, е най-приятно за разходка.

След Слънцето на второ място по значение за живота на Земята се нарежда Луната. Гравитационните ѝ сили предизвикват приливите и отливите на океаните и моретата, а най-голямо въздействие има върху физическото и психическото състояние на жените чрез фазите си. Докато мъжете са подвластни на Слънцето.

Луната е планета, която отразява слънчевата енергия. При обиколката ѝ около Земята за 29 дни ние наблюдаваме 14 дни фаза на пълна и 14 дни на празна Луна. При пълна Луна слънчевата енергия се натрупва в живите организми, а при празна Луна човешкото тяло се изчиства, а растенията ускоряват растежа си.

Активността на Слън-

цето се засилва и отслабва на всеки 11 години.

"Сега всеки ден се правят наблюдения на слънчевата активност в обсерватории, всичко се измерва и събира в база данни. Активността на Слънцето се покачва и първите леки геомагнитни бури се появиха. То изхвърля от повърхността си огромен поток от частици, които се разпространяват в междупланетното пространство и някои от тях достигат до Земята", разказва Петър Велинов. При навлизането им в магнитното поле започват силни вибрации, които са известни като геомагнитни бури. Повлияват както физическото и психическото състояние на човека, така и техниката. При тези вибрации се индуцира ток, който може да предизвика

поръчва да не се предприемат големи пътешествия, да се води природосъобразен начин на живот, да се пият повече течности, които разреждат кръвта, повече растителна храна, да се приемат лекарства, изписани от лекар.

"В момента в нашия институт за космически и слънчево-земни изследвания се създава център за прогноза на космическото време. Целта е да се наблюдават и прогнозираат геомагнитните бури, да се оповестяват в медиите и болничните заведения. В дни със силни бури не е желателно лекарите да извършват тежки операции, а за болните трябва да се вземат превантивни мерки. Когато хората са информирани, ще бъдат по-внимателни и няма да предприемат действия, които да доведат до претоварване на организма", казва Петър Велинов.

В САЩ и Западна Европа такива центрове за прогноза на космическото време съществуват отдавна. Тъй като България се намира в умерените ширини, е облагодетелствана и затова досега не се е налагало прогнозиране. Все пак такъв център скоро ще заработи и у нас. Конструират се и уреди за отчитане на слънчевото греене, които ще бъдат монтирани на открито и ще са свързани онлайн с центъра. Те ще предупреждават освен за геомагнитни бури и за повишаване индекса на ултравиолетовото лъчение. Това е особено полезно за морските райони и летуващите, които се пекаят на плажа. В дни с висок индекс хората ще бъдат предупреждавани да се пазят от прегаряне. Петър Велинов съветва хората, които отиват на море, да използват повече сутрешните и вечерните часове за плаж, спорт, разходки и плуване, а не статично да лежат на слънце с часове, защото това е голямо натоварване за организма.

Когато стресът не иска да отстъпи

Всеки човек, попаднал в стресова ситуация, преминава през три стадия: тревога, адаптация и реализация. Първите две помагат да се приспособиш, а третият стадий мобилизира организма да оцелее. Именно той е най-опасен. За хората, страдащи от хроничен стрес, лекарите казват: "Застина в стадия на реализация". Това означава, че стресът е превзел съзнанието на човека и той през цялото време се връща към спомените за неприятности и не може

да се изтръгне от тежките спомени.

В такава ситуация нито цигарите, нито алкохолът ще помогнат, а само ще задълбочат симптомите. Лекарите предлагат други, по-ефективни и здравословни начини.

Смейте се по-често. Общуването с домашните любимци отнема напрежението. Повече се движете и разхождайте, защото това не само отслабва стреса, но и дава усещането за здраве. Не се притеснявайте да казвате "не!". Когато чо-

век винаги казва "да", той се натоварва с излишна отговорност. Не забравяйте закуската и ползата от масажа. Четете хубави книги. Дръжте гърба си изправен. Правилната стойка означава, че тялото ви успешно преодолява нервното напрежение. Пийте мляко, даже обезмасленото увеличава в организма нивото на антистресовите хормони. Хапвайте тъмен шоколад. Той помага за изработването на ендорфини, хормоните на щастието. (ЖЗ)

SIMPLY CLEVER

SKODA



ŠKODA Fabia
за 158 лв./месец



Вижте повече на:
www.skoda-auto.bg

Снимката е илюстративна

Посочената месечна вноса важи за модела Skoda Fabia Basic 1.2 HTP/60 к.с. с цена за директно плащане 14 632 лв. с ДДС и при следните параметри на финансов лизинг с опция за придобиване в края на периода и ограничение в пробег 120 000 км: месечна вноса - 158 лв. с ДДС; срок на лизинга - 60 месеца; годишен фиксиран лихвен процент - 6.88%; остатъчна стойност (25%) - 3 658 лв. с ДДС; начална вноса (25%) - 3 658 лв. с ДДС; финансирана стойност (общ размер на кредита) - 10 974 лв. с ДДС. Допълнително се дължат единични първоначални разходи: такса управление 1.75% - 256.06 лв., разходи за регистрация в КАТ и комплект КАТ - 377 лв.; допълнително се дължат ежегодно: разходи за данък МПС (30.80 лв. за първата година), застраховка Пълно автокаско (701.46 лв. за първата година) и Гражданска отговорност (236.09 лв. за първата година) в ХДИ Застраховане АД (свообразно ЗМДТ и условията на застрахователните дружества). Общата дължима сума, включваща начална вноса, главници, лихви, такса управление и всички свързани с кредита първоначални разходи е 21 365.15 лв. ГПР - 19.48%. Възможност за данъчен кредит!

ET
ОФИЦИАЛЕН ВНОСИТЕЛ

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 90 10 61; Шурум, тел. 953 17 51, 0886 90 10 71; Бургас, тел. 827 383, 827 375; Пловдив, тел. 64 62 10; Варна, тел. 503 122, 504 287; Г. Оряховица, тел. 2 19 20; Стара Загора, тел. 26 81 54; Хасково, тел. 64 20 94; В. Търново, тел. 62 03 93; Благоевград, тел. 88 09 12; Русе, тел. 82 15 35; Сливен, тел. 61 81 71; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

Срок на промоцията: 1-30 юни 2011 г.

CO2 емисии: 152g/km, комбиниран разход: 5,7L/100km



Приключи
турнирът
за лекари
Sargenor Cup

14



Електрическите
автомобили
превземат пазара

16

Класическият виладжия остава в историята

● Преди години тухлата четворка беше синоним на просперитет и социално благополучие

Светлана ЛЮБЕНОВА
s.foteva@health.bg

Да започнем с разказ по картинка. А тя е следната: влак - отдавна навлязъл в пенсионна възраст, пътниците - също, трудов хъс недвусмислено прозира зад кофичките от кисело мляко, пълни с разсад, тънките като детско пръстче овошки, беряци гуша в яката хватка на собствениците си, найлоновите пликчета с арпажик и прораснали картофи и колчетата, призвани да осигурят правилния растеж на бъдещия зеленчуков урожай. Започва рунд първи от ежегодния сезонен двубой между виладжиите и земята. Същата тази земя, която може би породи феномена, наречен вила, вкара още един рег в графата "недвижим имот" на данъчните декларации. По лицата на гореспоменатите пътници е изписана решимост (стигаща до агресия) да спечелят схватката. Наградата са отново пликчетата, пълни със същите по количество и размер лукчета и картопки, две-три миниатюрни щайги с ягоди, но отгледани в собствената земя. Тук всеки посредствен икономист без проблеми би сложил равенство между инвестиции



Разсадът слага старт на сезонната вилна кампания

Снимка Рада ПЕТКОВА

и печалба, но при виладжиите това е тема табу. Победата е изстрадана, минала е през огромни лишения, мъкнене на вода през три дерета, копане, плевене и всички екстри на селскостопанския

труд, затова всеки обект на ботаниката със зелен цвят е по-ценен от предлагания на пазара.

Някои народопсихолози твърдят, че вилата е тъга по естествения начин на живот, бягство от

стреса или порив към красотата на природата и чистия въздух. Всичко това обаче човек може да си го осигури по далеч по-лесен начин. Не е никакъв проблем да хвърлиш два сандвича в чантата и да оставиш града зад гърба си. Да се опънеш на първата полянка и да вдъшваш кислород вместо въглероден диоксид. А погледът ти лакомо да смисла наситения зелен цвят. Виладжията е от друга порода. Запролети ли се, той усеща вибрациите и предизвикателството на земята. И не мирясва, докато не забие мотиката в нея. Затова професионалният виладжия рядко говори за спокойствие и почивка. Неговото призвание е да премери сили с тази, от която тръгва и свършва всичко.

Нашенският виладжия е далече от героите на безсмъртния Чехов, които съживяваха гачите през лятото с финес и дълбокомислени разговори за смисъла на човешкото битие.

Преди години, когато една крачка ни делеше от комунизма, скъпите вози-

ла и гайкирото под палмите бяха приоритет само на идеолозите, обещаващи ни всички блага на света. За редовия, едва пъплец в настоящето и не особено загрижен за бъдещето електорат тухлата четворка олицетворяваше житейския просперитет. Хората градяха не вили, а собственото си самочувствие и самоуважение. Постройчици, гребни и недорасли като виладжияската реколта, отлагаха неизбежната тема, наречена справедливост. За поколението на нашите родители все още най-страшната присъда е докторът да каже - край на копането. Тук започва битката между чувството за самосъхранение и воплите на земицата, която ги тегли неудържимо.

Днес с мъка констатираме, че пътническите влакове, водещи към околните вилни зони, са по-

*Хората градяха
не вили,
а собственото си
самочувствие
и самоуважение*

оредели. Демокрацията отприщи енергията на мрачните балкански нрав и вилите бяха опустошени като от ураган. Но земята все още е там. Нея никога не може да я изтръгне от треперещите вече грижовни ръце на стопаните ѝ. Но и земята се изтощи и притегателната ѝ сила заляня. Гласецът ѝ изтъня и не може да стигне до следващите поколения, които са се втренили в чуждите територии и терени. Ако се намери някой отрок с компютърен ген да ръсне малко райграс и да си отвори една бира, пак добре. Но истинският класически виладжия е на отмиране. Никога няма да се сети да го клонира. Последните мохикани от породата едва вдигат мотичките, но не се дават. И нямат избор. Зарежат ли парцелчето колкото половин човешка длан, значи са се предали и погледнат ли назад, ще видят само лозунзи и изпразнена от съдържание идеология. Случващото се около тях в зората на XXI век е не по-малко абсурдно и непонятно. Единствено

ДУМИТЕ



Сляна неделя

Живко ЖЕЛЕВ

Тази книга не просто излиза от печат.

Тя излиза на арената.

Онези, които познават стиховете на Румен Леонидов, вероятно си дават сметка, че съприкосновението с поезията му не е еднозначно изживяване като "музика за душата".

В неудобния ѝ свят търсачите на интелектуални удоволствия могат да стъпят накриво. Могат да се изпонарежат в стърчащите стълба на изгрева. Има опасност да срещнат ангел, който ще им бръкне в мозъка.

Защото в "Сляна неделя" двубоят между повседневното и пространствата на духа няма предизвестен край.

Ще се убедите, че Леонидов вече не подбира оръжията в продаващата битка с повърхностната представа за собственото ни съществуване. Той не се е побоял да извади старите камии от най-тъмните народни песни и клетви, за да ги нареди до плакатните револвери на модерния стих.

Разтворете тази книга, за да видите Невидимата страна на поезията.

гостойният начин да завършат земния си път е като откъснат хилавето лукче, отгледано с топлина и грижа. Безпомощно стръкче като самите виладжии, но без него остават нерадостните мисли за децата, които гурбетчийстват в чужбина, презрението на политиките и сметките в пощенската кутия. Не, мястото им е при миниатюрните парцелчета. Животът може и да ги е изхвърлил зад борда, но земята никога няма да ги прегаче.



Отплатата за грижите не се измерва в килограми, а в удовлетворение

Снимка Рада ПЕТКОВА

През последните години темата за безопасността, поддръжката и годността на сградите интересува все повече хора. Една от причините за това е, че мнозинството от българските семейства притежават собствено жилище. По този показател България е сред първенците в света. Въпреки това дълго време нямаше стройна система, която да определя кой, кога и как трябва да поддържа сградите и от конструктивна, и от естетична гледна точка.

Паспортизацията на сградите не е формално изискване



Според сега действащия закон всяка постройка трябва да има технически паспорт, за да се докаже годността ѝ за експлоатация. Изготвянето му се възлага от собствениците на сградата и е за тяхна сметка. В паспорта се отразяват типът и качеството на конструкцията, качеството на строителните материали, сертификати за всички видове съоръжения, състоянието на електрическата, водопроводната и други инсталации, както и много ясни параметри кога и как тези системи подлежат на обследване, реконструкция и обновяване. В паспорта се отразяват всички извършени реконструкции, общи ремонти и преустройства, т.е. цялата история на сградата. Техническият паспорт се съставя от консултантска фирма с лиценз или от проектант от различни специалности с пълна проектантска правоспособност. Изготвя се в два оригинални екземпляра: по един за възложителя (т.е. за собствениците на сградата) и за главния архитект на района по местоживее. Заверено копие от паспорта се предоставя на Агенцията по геодезия, картография и

ФОРОС национална компания недвижими имоти

кадастр.

При новите сгради техническият паспорт се съставя преди въвеждането им в експлоатация от лицето, упражняващо строителен надзор. В този случай паспортът е част от документацията, необходима за получаване на акт 16. В него са описани сертификатът на вложените материали, времето, през което трябва да бъдат извършени основни и текущи ремонти, на колко години трябва да бъде обследвана конструкцията.

При старите сгради паспортизацията се прави въз основа на резултатите от обследването и оценката на строежа. Актуализира се в случаите на основно обновяване, реконструкция, основен ремонт, пристрояване, надстрояване или промяна на предназначението

на съществуващ строеж или на част от него. Иницира се от собствениците на сградата.

В Наредба № 5 от 28 декември 2006 г. са описани процедурите и сроковете за изготвяне на техническите паспорти за съществуващи сгради. Масовите жилищни сгради над 5 етажа или над 15 м височина (на кота корниз) трябва да се паспортизират до 31 декември 2012 г. По-ниските жилища - от 3 до 5 етажа или с височина от 10 до 15 м имат на разположение времето до 31 декември 2014 г. А за най-ниските жилища - до 3 етажа или до 10 м, срокът е до 31 декември 2016 г.

Много е важно да се знае каква е ползата за собствениците от наличието на технически паспорт. На първо място, този документ е един-

ствената обективна оценка за техническото състояние на имота. При всички сделки за покупко-продажба на недвижим имот купувачът би трябвало да изисква и да проучи техническия паспорт, за да разбере каква е сградата, кога е строена, каква е нейната конструкция, състоянието на инсталациите, какви ремонти са правени и т.н. Аналогично е положението на наемателите, които желаят да се убедят в изправността на сградата, в която ще пребивават. При ипотека на имота техническият паспорт е основа за изготвяне на пазарната оценка от експертите на банката. В интерес на собственика е на основание на данните в техническия паспорт да докаже пред банковата институция по-висока реална стойност на имота.

Напоследък възникнаха въпроси кой носи отго-

Според сега действащия закон всяка постройка трябва да има технически паспорт, за да се докаже годността ѝ за експлоатация

ворност, когато непригодна частна сграда причини наранявания и материални щети. Българското законодателство е предвидило солидарна отговорност между собственика и този, който има надзор върху сградата (разглеждана в случая от правото като вещ). Кой обаче носи отговорността за осъществяване надзор върху вещта? Надзор има не този, който фактически надзирава вещта, а този, който я надзирава по такъв начин, че извлеча нейните полезни свойства, защото отговорността се крепи на идеята за руска,

на идеята "комуто ползите, нему и тежестите". Наличието на вредата от действието на една вещ показва, че нейният собственик е бездействал. Отговорността за вреди, причинени от вещи, се счита за безвиновна обективна отговорност. Собственикът на вещта и лицето, под чието надзор се намира вещта, могат да се освободят от отговорност за причинените от вещта вреди само ако те са резултат от непреодолима сила или са причинени при изключителна вина на пострадалия или трето лице.

За контакти с експертите на „Форос“:

Кантора "Продажби и Наеми"
София 1000,
бул. "Евлоги и Христо Георгиеви" 107
Тел./факс: 02 987 47 47



Очакваме и Вашите идеи за нови "магарешки истории" – в картинки или в текст. Най-добрите предложения ще бъдат публикувани във Вестника.

Г-жо Георгиева, въпрос на възпитание или на култура е да се интересуваме от екологичните проблеми на планетата и да се стремим да ги решаваме?

- Ние можем да обясним на хората екологичната тематика, като я сведем до примери, които са валидни за техния живот, които засягат тях самите. Например защо домакинствата трябва да пестят електроенергия? Защото ги удря по джоба. Също така всички трябва да разберат, че ако не направим нещо, рисковете от бедствия се увеличават, цените на храните растат, здравето ни повече ще страда. Лесно е да се мобилизират хората за действие, когато осъзнаят и приемат световния проблем като личен. Можем да ги стимулираме за конкретни действия, ако им помогнем да видят ясно какво могат да направят във всекидневието си. През последните три години по света стана много популярно да се подаряват на хората калкулатори на техния отпечатък, който се нарича "въглероден". Човек въвежда данни за това колко членно е семейството му, колко е голяма площта на апартамента, как се придвижва, колко пъти пътува на далечни дестинации, да кажем лети, докъде лети и т.н. Чрез тези показатели се пресмята какъв е отпечатъкът на всеки човек. В същата тази програма има предложения как може той да се све. Какво можете да направите вие и какъв ще бъде икономическият ефект за вас от тези промени. Такива образователни средства са особено ефективни сред младежта. Младите хора са грамотни, те се интересуват, общуват в социалните мрежи постоянно и се информират своевременно. От игра ние можем да постигнем и добър образователен ефект. Но това не бива да сменя отговорността и от правителствата. Лидерите трябва да говорят на тази тема, средствата за масова комуникация също е хубаво да отделят подобаващо внимание и да се обсъждат проблемите. Нужно е екологичната тематика да се постави в порядъка не на една отделна тема от всекидневието ни и от работата на нашата икономика, а като същината на нашия делник, опорна точка за работата на нашата икономика.

- Кои бедствия са по-страшни: тези, които са причинени от природата, или от човешка ръка?

- За човек, който е загубил близките и поминъка си, това кой ги е при-

Бедствията са еднакви по страданията, които носят

● С еврокомисаря Кристилина Георгиева разговаря Мировска Кирилова



Пътят към върха

Кристилина Георгиева е изявен български политик и икономист, специалист по въпросите на устойчивото развитие, понастоящем член на Европейската комисия, отговарящ за международното сътрудничество, хуманитарната помощ и реакцията

при кризи.

Родена е в София, майка ѝ е от град Любимец, а баща ѝ е внук на революционера и политик от Елена - Иван Кършовски. Завърши висшето си образование по политическа икономика и социология във ВИИ "Карл Маркс" (сега Универси-

тет за национално и световно стопанство) през 1976 г. Започва научна кариера в УНСС през 1977 г., където се издига от асистент до доцент. Няколко години по-късно защитава докторска дисертация на тема "Екологични политики и икономичес-

ки растеж в САЩ". Четири лекции във водещи университети в цял свят. Тя е част от екипа на Световната банка от 1993 г., когато е икономист по околната среда за Европа и Централна Азия. От 1998 г. последователно заема директорски позиции в Източна Азия, в отдела по околна среда, в московското представителство на банката и във вицепрезидентството по устойчиво развитие. Лично президентът на Световната банка Робърт Зелик я посочва като свой заместник. Така от март 2008 г. Кристилина Георгиева заема поста вицепрезидент на Световната банка и едновременно с това става корпоративен секретар на банката. Само две години по-късно именитата българка става член на ЕК. А на 30 ноември 2010 г. е обявена за "Комисар на годината" и за "Европеец на годината" в годишните награди на авторитетното издание "Юръпийн Войс" (European Voice).

Кристилина Георгиева е отличена за своите приноси в работата си и по-специално управлението на хуманитарните катастрофи в Хаити и Пакистан. Автор е на повече от 80 публикации, включително и на учебник по микроикономика, носител е на редица награди и стипендии за изследователска, научна и хуманна дейност.

сравнително малко) бяха свързани с убеждението на японците, че са построили защита, която не само за това поколение, но и за следващото поколение японци ще бъде достатъчна и надеждна. Оказва се, че нашите планове за най-лош сценарий често са победени от реалността. Видях една дебела стена - 60 метра дълбока, 10 метра над морското равнище - беше пометена след катастрофалните събития. Т.е. все още се готвим за рисковете, които познаваме. Необходимо е да вдигнем летвата относно степените на катастрофите и бедствията. Трябва да гледаме в перспектива, за да направим адекватна оценка за рисковете на бъдещето.

Видях също и конфликти, в чийто център е човекът. Станах свидетел какво означава либийската ситуация за стотици хиляди не само либийци, но и за тези, които работеха в там. Последните загубваха работата си, уплашени са за безопасността си, бяха с по една риза на гърба. На тях трябва да им се помогне да се качат на самолет, на кораб, за да могат да се приберат в своите страни. Ужасяващото е, че невинни хора загиват в тези конфликти. Да погледнем окупираните територии например, или в Конго, масовите изнасилвания - не само че в момента има загуба на човешки живот, но случващото се предизвиква травма, която остава следи за цял живот. Лошото е, че може да се създаде един такъв цикъл на насилие, от който много трудно след това се излиза. Бедствията, предизвикани от природата, и тези, създадени като последица от човешките действия, са различни по причини, различни са по това доколко можем да се справим с тях, как да им отговорим, но са еднакви по страданията, които носят на хората.

- Вие сте първата, която въвежда специалността "Екология" в България, кое в тази тематика ви привлича?

- Това е една много интересна история (сме се). Две неща ме привлякоха към екологичната тематика, това беше в началото на 80-те години. Първото беше, че мой близък се разболя

чинил - няма значение. За съжаление и едните, и другите са страшни. Извидях последиците от десетки катастрофи: земетресенията в Хаити, в Чили, в Япония, от сушата миналата година, когато пострада особено много Африка, от наводненията, които удариха и тук, в Европа - в Унгария, в Румъния, в Полша, от зимните бури в

Германия миналата година (беше много страшно, хора загинаха), от торнадото в САЩ, което помете къщи, унищожи бизнеси и уби хора... Това, което е ясно, е че във всеки един от тези случаи можете да намерите хора, чийто живот би могъл да бъде спасен, ако те по-добре разбираха риска. И това е най-жалкото - въпреки че инвестициите в

превенция имат много висока възвръщаемост, те не се правят масово. Едно евро инвестиция съответства на седем евро възвръщаемост. Системата за превантивна реакция ни прави по-силни. Но въпреки това превантивните мерки все още остават на заден план. Продължаваме да смятаме, че е по-лесно да се мобилизират хора, за

да се преборим с последиците от бедствието, отколкото да направим така, че то самото да не се случи. Ще ви дам пример даже и с много подготвени страни по отношение на реакцията при бедствия, като Чили, като Япония. В Страната на изгряващото слънце са много подготвени за земетресение и цунами. Жертвите (които бяха



Кристалина Георгиева винаги е там, където има хора в беда



много сериозно поради замърсяване на подпочвени води, които отиват в питейната вода и са достигнали до него. Напълно предотвратимо, ако имаше информация. Ако той знаеше, че тази вода трябва да се избягва, щеше да бъде здрав, може би и още жив. Той почина няколко години по-късно. Това ми отвори очите за проблем, който тогава беше сложен "под килима". За него не се говореше, нямаше данни, нямаше информация. Втората причина беше, че в началото на 80-те години трябваше да избира тема за докторска дисертация. Аз бях тогава преподавател в Катедрата по политикология и в онези времена се изискваше всяка дисертация да бъде обоснована на базата на Маркс, Енгелс, Ленин - партийните конгреси какво са казали по дадена тема, което автоматично обуславя, че тя е важна и може да бъде обект на дисертация. Аз проблем с Карл Маркс нямаш тогава, нямаш и сега. Той е философ, оставил след себе си изключително сериозни трудове. Обаче като минахме към Ленин и особено към партийните конгреси, хич не ми се искаше да ги цитирам (смей се). Тогава полу на шега, полу на сериозно си казах: "Коя е тази тема, по която Ленин и партийните конгреси нищо не са казали?". Оказа се, че това е темата за екологичната политика. Маркс, за разлика от тях, беше посветил в изследванията си голяма част на природните ресурси като икономически фактор. Та така по тези две причини: едната - обективна, другата - субективна, се оказах в темата за екологията и до ден днешен въобще не съжалявам. Смятам, че това все повече се превръща във фактор, който определя съдбата на човека и света.

- Покрай световните бедствия се появява още един проблем - дефицитът на медицински специалисти. Наблюдава се миграция на лекари и сестри към страните с

по-висок стандарт, включително към САЩ.

- Действително това е сериозен проблем, аз самата не знам доколко тази тема е представена за обсъждане в Европейския съюз. Няколко респонденти имат отношение: отговорникът по миграцията, този който се занимава с безопасността на живота и защитата на хората, както и отговорникът за социалната тематика, включително и качеството на здравеопазването. Това е сложна тема, която не е лесно да намери своето решение. Защото свобода-



Оказва се, че нашите планове за най-лош сценарий често са победени от реалността

та на движение на хората определено е изключително положителен фактор за бъдещото развитие на Европа. Ние не трябва да забравяме, че Европа трябва да се изправи срещу много по-голяма конкуренция в света, отколкото беше в миналото. Като едно цяло ние сме най-голямата икономика - 20% от брутния продукт на планетата. Но ние сме едно цяло именно защото го имаме свободното движение на хората. Така че според мен мярката не трябва да бъде това да се ограничи движението на хората. Мерките трябва да бъдат свързани със създаване на национални стимули, да се създават европейски стимули, така че този капацитет, който имаме, да го използваме по такъв начин, че да запазим здравето, а чрез него и производителността на труда на 500-те милиона европейци.

- Решаването на гло-

бални проблеми и сблъсъкът с човешки трагедии за вас е ежедневието, как релаксирате след дълъг работен ден?

- Когато бях в Световната банка, в момента, в който усетих, че започвам вече физически да не издържам, си дадох обещание да спортувам. Сега в Брюксел, когато имам възможност да избера къде да живея, се сприях на жилище, което е на четири преки от фитнес център. Много често работният ми ден приключва късно, понякога и в 21:00 часа, друг път в 21:30 ч. Фитнесът обаче работи до 23:00 часа, отивам там и поне 45 минути разтоварвам. Препоръчвам го на всички, тъй като това е начин човек да запази както доброта си форма, така и вътрешното си спокойствие.

- Храните ли се здравословно?

- Честният отговор е: донякъде. Когато сама си приготвям нещо, това обикновено е салата.



Зеленчуците са прекрасни неща. Но моята работа е такава, че непрекъснато съм на официални обеди и вечери. Така се храня в среда, където е въпрос за уважение към домакините да не се откаже каквото се предложи. Така че не мога да се похваля с отлично представяне в сферата на здравословното хранене.

- Усмивката рядко слиза от лицето ви, как успявате да запазите позитивната си нагласа?

- Имам три неща, които ме поддържат като позитивна личност и оптимистичен човек. Първото е семейството и близките хора, приятелите. Това е най-добрият положителен заряд за настроението и здравето на всеки човек. Второто е музиката. Много обичам да слушам, да гледам неща, в които я има. Музиката е страхотен релаксатор - освобождава от стреса, предразполага към отмора. Третото нещо е спортът. Когато бях по-млада, спортувах, като играех любителски, непрофесионално баскетбол и хандбал. За 5-6 години прекъснах обаче да се занимавам със спорт. И няколко години напрежение в банката почти ме откъснаха от това да отделям време за физическа активност. Докато един ден моята секретарка във Вашингтон ми каза, че в мен настъпва промяна и започвам да губя търпение. Имах, винаги съм имала и продължавам да имам репутацията, че като началник с усмивка подхождам към всеки човек и съм отворена, така че всеки може да дойде при мен. Когато тя ми каза, че започва да ми се скъсява границата на търпение, естествено първата ми, типично човешка реакция беше, че това не може да бъде и на мен да ми се случи. После обаче се вгледах в себе си и осъзнах, че е права. Тогава си дадох обещание, че няколко пъти в седмицата по няколко часа ще се натовалявам физически. Човек трябва да изкара негативната енергия от себе си някак си, някъде. Хубаво е да дадем на организма си възможността да възстанови силите и енергията си.



Румен АЛЕКСАНДРОВ

На червените кортове на ТК "Левски" в столичната Борисова градина за пета поредна година се събраха медици от цялата страна, за да проверят спортните си умения в тенис турнира за лекари Sargenor Cup. Поради големия брой на участниците състезанието се проведе в два кръга, на 4 и 5 юни, като 38 състезатели участваха в срещите поединчно, а в битката по двойки се включиха 32 души. Изглежда, и Господ беше на кеф и явно му се гледаше тенис на открито, защото слънчевото време и юнският ветрец създаваха отлични условия за оспорваните мачове, провеждани едновременно на пет корта.

Д-р Петър Велев, собственик на "Екофарм", с чиято финансова подкрепа се провеждат три различни турнира Sargenor Cup - за професионалисти, за лекари и за аматьори, сподели: "Напоследък в медийно пространство много по-често се срещат различни обвинения, ругателства и подозрения към лекарското съсловие. Мисля, че е доста несправедливо да се подвърлят подобни прикърпени обобщения, които засягат професионалната чест и човешкото достойнство на хилядите представители на тази тежка и отговорна професия. Казвам го в прав текст: не всички мои колеги са хитреци на дребно, българските лекари не са мошеници, а обратно - в мнозинството си те са високообразовани специалисти, интелигентни хора, които държат на професионалното си име. Дано провеждането на този

Петиият турнир за лекари Sargenor Cup с двоен победител

● Д-р Емануил Йорданов стана пръв в състезанието по еднинчно и по двойки



Финалната снимка на турнира всъщност слага началото на усиlena подготовка за следващия Sargenor Cup

пети по ред турнир напомни на част от обществото ни, че днешните медици са и хора на духа, на спортния хъс и че се държат джентълменски не само с пациентите си, но и на корта".

Още през първия състезателен ден изпъкна един от участниците - д-р Емануил Йорданов от Пловдив, който стана безспорен ас на турнира. В продължение на 4-5 часа без прекъсване той игра

три поредни мача - първо победи заедно с д-р Атанас Михов в полуфинала на двойки, после веднага влезе в битката за първото място поединчно, където срещна изключително техничния Андрей Кендеров. Той от своя страна нееднократно е бил сред призьорите в предишните издания на турнира. Финалът бе толкова оспорван и неочакван като развитие, че главният организатор на турнира Ди-

митър Войнов не откъсна дори и за миг поглед от случващото се на корт № 1. Бъдещият шампион губеше с нула на три, но успя да надгледее със 7:5 и 6:4. И още преди да си поеме дъх и да приеме поздравленията на колегите си и на зрителите, той замени мократа оранжева фланелка с бяла и побърза да се включи в битката за победителите по двойки.

В тази част на турнира доминираха представи-

телите на Филибето - и четиримата финалисти бяха от Пловдив. По-старите пушки Йорданов и Михов набързо отнесоха по-младите си съграждани д-р Боян Костов и д-р Димитър Негялков. Така д-р Емануил Димитров от възможните две първи места спечели и двете.

След д-р Йорданов и втория д-р Кендеров трето място в сингъла си разделиха д-р Веселин Милев и д-р Атанас Михов, като

последният, припомням, стана първи в турнира по двойки.

По традиция на елиминиранияте състезатели, паднали в първия кръг, им се дава възможност да продължат в утешителната част на турнира, който е извън основната схема. Тук битките са не по-малко интересни и предизвикателни, макар и в режим на поправителен изпит. Най-добър поединчно бе д-р Евгени Медникаров, едно много познато име, редовен участник и победител в турнирите за лекари и аматьори, който този път се задоволи с купата на утешението. След него се класира д-р Парашкев Цветков от Пловдив, а третото място зае д-р Стоян Даскалов от Казанлък.

Д-р Петър Велев, идеият баща на турнирите Sargenor Cup, лично връчи купите и новите тенис екипи на победителите и им напомни, че ги очаква отново тук, на кортовете на ТК "Левски", и през есента, когато ще свиква под знамената всички любители на тази игра, а двудневното състезание на практика ще се превърне в държавно първенство за аматьори.



И през 2011 г. Българската федерация по тенис продължава да развива програмата си "Тенис за хора в инвалидни колички", чието начало беше сложено през далечната 1999 г. Благодарение на този проект много хора с увреждания в България намират начин да се освободят от трудното

всекидневие, разпускат ките с теннис ракета на корта.

Удоволствието не излиза никак евтино, но благодарение на БФТ инвалидите у нас тренират безплатно и им се предоставят възможно най-удобните условия за подготовка. Федерацията осигурява екипите, топ-

Хората в инвалидни колички излязоха на кортовете

ките, ракетите и часовите за тренировка.

Количките за игра са специални, а всяка от тях струва около 2000 евро. С помощта на спонсори, с подкрепата на БФТ и Министерството на физическото възпитание и спорта хората с увреждания получават и специализирани колички за тенис.

От края на 2010 г. тенис федерацията изпълнява проект към Министерството на физическото възпитание и спорта по програма "Спорт за хора с увреждания и деца в риск". Проектът е разработен, за да създаде предпоставки и условия, определящи основните задачи на спорта за хората с увреждания и децата в риск, за активизиране на действията на държавните и местните власти, спортните и неправителствените организации за създаване на подходя-

щи и достъпни условия за спорт, подобряване физическото, психическото и функционалното им състояние, както и социалната им интеграция и адаптацията в обществото.

В момента националният отбор на България за хора в инвалидни колички се състои от 11 души, а техен треньор е Христинка Братанова. Най-изявените ни състезатели са Борис Томов - шампион на двойки от Балканския шампионат, който се проведе миналата есен в Пловдив, Калин Асенов - шампион на сингъл при юношите от същото първенство, и Мария Петрова, която взе титлата от балканското през 2009 г.

През месец май тази година съставът ни участва в два международни турнира в Турция, където направи и под-

готвителен лагер. Отборът ни, който пътува за Турция в съкратен състав - Калин Асенов, Мария Петрова и Христинка Братанова, остана много доволен от представянето си в двете състезания - Откритото първенство на Турция и на Анталия. И в двете от тях Петрова стигна до полуфиналите на двойки.

"Получи се много добра подготовка. За Калин това е първа година при мъжете и въпреки това игра много добре - на едно ниво с опонентите си. Мария от своя страна беше тренирала само месец преди двата турнира, защото наскоро роди първото си дете, а достигна полуфинали на двойки. Много съм доволна от представянето и на двамата", коментира Христинка Братанова.

В двете напревари на турска земя участва

състезатели от Англия, Гърция, Украйна, Беларус, Турция, Иран и Ирак.

Българският състав е много доволен и от лагера, проведен между турнирите. "Тренирахме сутрин и следобед, условията бяха прекрасни, а представителят на ITF остана впечатлен от работата на БФТ с хората в инвалидни колички", посочи Братанова.

Следващите турнири, в които националите ни ще вземат участие, са Държавното първенство на кортовете на СК "Туча" във Варна на 6-9 юни и турнирът от календара на международната тенис федерация ITF в Пловдив в средата на септември. Междувременно състезателите продължават подготовката си на кортовете на ТК "Левски" и в Българския национален тенис център в Борисовата градина.

Допреди три години всеки, който би си представил, че ще се появи електрическо Porsche, щеше да влезе за околните в графата "еретик". Но в началото на годината с работката на Европейския съюз по проекта "Електрическа мобилност в Германия" стана възможно светът да види "електричката" Boxster E. По време на изложението в Женева никой не разкри какви са техническите характеристики на колата. Отскоро се знае, че задвижването на електрическия модел става чрез силата на два независими електромотора, чиято обща мощност е 180 kW (241 к.с.). Разположеният отзад е свързан директно със скоростната кутия и се намира на мястото, където при стандартния сериен модел се намират механичната скоростна кутия и ауспуховата система. Монтираният отпред електродвигател заема освободеното от резервоара пространство. Двата агрегата нямат помежду си синхронна

Porsche Boxster мина към Енергосто



връзка, за координиране на силите им се грижи специален контролен блок. Създателите на това Porsche го оборудваха и със специална звукова система, която да дава сигнали на водача, че моторът работи, да предупреждава пешеходците, че ги набли-

жава автомобил, а по този начин и другите участници в движението ще се съобразяват с електрокара. Porsche разпространи не особено детайлна информация за трите си тестови прототипа електрически автомобили на базата на първия из-

цяло електрически модел - два със задно задвижване и един с постоянно на четирите кола. Премиерата на електрическите поршета се състоя наскоро по време на годишното изложение за екологично чисти машини Michelin Challenge Bibendum.

Porsche Boxster E със задно задвижване и с наличната мощност на електромотора от 121 к.с. ускорява от 0 до 100 км/ч за 9,8 сек

и достига максимална скорост 150 км/ч. Версията с постоянно задвижване разчита на два електрически двигателя и има 540 Nm въртящ момент. Boxster E ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,5 сек и развива максимална скорост от 200 км/ч, която е ограничена по електронен път. И при двете модификации захранването е поверено на литиево-фосфатна батерия, позиционирана на мястото, където нормално е разположен двигателят с вътрешно горене. Нейният капацитет е 29 kWh, което е достатъчно за изминаването на 170 километра. Автономният пробег на Boxster E не е особено впечатляващ за разлика от тежлото на акумулатора - 341 кг, което е причината общата маса на електромобила да достигне 1600 кг. Зареждане посредством стандартната електрическа мрежа става за 9 часа.

Кросоувър с четири режима на работа



Първият готов за серийно производство дизелов хибрид Peugeot 3008 Hybrid4 е създаден на базата на дългия 4,37 м нормален кросоувър 3008. Задвижването му е поверено на 2-литров дизел с мощност 163 к.с. и максимален въртящ момент 300 Nm и електромотор, добавящ още 37 к.с. и 200 Nm. Сериен автомобилът е снабден с 6-степенна пилотирана трансмисия, старт/стоп система и система за преобразуване от отделяната при спиране кинетична

енергия в електрическа. Гарантираното намаление на средния разход на гориво е до 3,8 л/100 км, което е с 35% по-малко от дизеловата версия на модела. Благодарение на факта, че традиционният двигател задвижва предните кола, а електромоторът - задните, 3008 Hybrid4 има отлична проходимост. Автомобилът има възможност да избира между четири режима на работа на хибридна задвижваща система. Първият от тях е Auto, вторият е ZEV (Zero Emission Vehicle) - чист електрически, третият е 4WD (комбиниран), а последният е Sport - двата агрегата и скоростната кутия осигуряват максимално добра динамика.



И BMW ActiveE поглежда към щепсела



Първото електрическо BMW впечатлява с нулеви емисии, четири места и типичния за марката спортен дух. BMW ActiveE е втората след MiniE електрическа изпитателна платформа на BMW Group без CO₂ емисии. Автомобилът демонстрира мощност от 170 к.с. и максимален въртящ момент от 250 Nm. От 0 до 100 км/ч ускорява за 9 сек. Новоразработените литиево-йонни батерии позволяват пробег от около 160 км. BMW ActiveE е електрически автомобил, чиято конструкция е базирана на модела с двигател с вътрешно горене. При това всички допълнителни електрически компоненти, като акумулатори, електромотор и управляваща електроника, са интегрирани в каросе-

рията на автомобила, която по принцип не е била предназначена за това - и то без намаляване на предлаганото място и комфорт в интериора. BMW ActiveE е оборудвано с идентична и отчасти сходна конструкция на предсерийната версия на задвижването и акумулатора на бъдещия Megacity Vehicle, като целта е да се направят първите изпитания в движение на тези компоненти. Производителят от Мюнхен пуска на тестове 1000 коли BMW ActiveE, които трябва да изминат хиляди километри, за да бъдат отстранени фабрично "бебешките грешки" преди серийното производство на "електричката".

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Пропан-бутанът е изгоден донякъде

Статистиката сочи, че всяка пета кола у нас се движи на газ. В повечето страни пропан-бутанът (LPG) се ползва главно за отопление. В малките населени места делят на колите с газови уредби е най-голям. По-изгодно е да се кара на газ, отколкото на бензин, когато цената на литър газ не надминава 70% от цената на литър бензин. Отбелязваме, че за да се постигне същата мощност с газ на двигателя както при харченето на бензин, ще е необходимо да се използва поне 20 процента повече пропан-бутан за един работен цикъл. Трябва да отчитем и факта, че амортизацията на двигателя при движение на газ е около 20% по-голяма, отколкото на бензин. При LPG температурата на горене е по-висока от тази на бен-

зина, но ако инсталацията е добре регулирана и водачът не шофира бързо - средната температура на изгаряне все още е под допустимата определена температурна граница от производителя на двигателя. Ако колата ви е на газ, ще ви се наложи по-често да сменяте амортизори, носачи, тампони и други части по окачването. Всяка година се минава на задължителен обстоен технически преглед, минус е, че в някои подземни гаражи не разрешават да се паркират коли на пропан-бутан, както и да се качват на фериботи. Повече проблеми ще имате с "изгарянето" на клапаните на двигателя. По време на горене на газта се отделят много повече въглеродороди, отколкото при работа на бензин. Показателно е,

че повече вода кондензира в изпускателната система и по този начин се ускорява корозията на металите. Факт е, че новите модели инжекционни системи за пропан-бутан грастично намалиха детонирането на газта на практика към нула. Системата за впръскване може да има проблеми, породени от повреди в запалителната система - контактен ключ, изхабени кабели, износени свещи и т.н. В критични ситуации е задължително да превключите автоматично от режим LPG на бензин, за да върнете мощността. При каране с пропан-бутан налягането е по-ниско и най-често аварията се изчерпва с пожар, при който изгаря колата, но пътниците имат време да напуснат купето. Бутилките за пълнене с

пропан-бутан трябва да се тестват всяка година и за по-голяма сигурност и безопасност е хубаво да се поменят на 4-5 години, ако са по-стар производствен модел.

Съветът ни е, ако автомобилът ви е сравнително нов, работният обем на двигателя е малък, то не рискувайте с поставянето на газова уредба, защото инвестицията не се оправдава. Ако имате кола втора употреба на повече от 10 години и я ползвате най-вече за "товарно магаре" всеки ден някъде в провинцията, или пък ви служи за таксиметрови превози, то карането на газ е оправдано. При повечето изчисления излиза, че на газ на 100 км пробег печелите между 5-8 лева в сравнение с шофирането на бензин.