

ИКОНОМИКА



Данък
„депозит“
разбуну
духовете

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



McLaren P1 -
впечатляващ
и скъп

На стр. 24

СПОРТ



Очаква се
оспорвано
първенство
във волейбола

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 26, 23 - 29 октомври 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Иван Манчев - властелинът на „Черешката“

Интервю на Бойка ВЕЛИНОВА
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1c) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още за диабета на стр. 13

Отговорни пред бъдещото поколение

Създаването на здраво поколение е път дълъг и отговорен. Но не на всеки му е писано да го измени, въпреки че проблемите с безплодието биха могли да се избегнат с редовна профилактика. Какви са условията за успешно продължаване на рода, какви са причините за стерилитета, какво обхваща понятието репродуктивно здраве? Отговор на тези въпроси потърсихме при проф. Виктор Златков, изпълнителен директор на "Майчин дом", София.

Още по темата на стр. 8 и 17

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Д-р Александър Заимов:

Профилактичните
прегледи на простатата
веднъж годишно може да
спестят много проблеми

Още на стр. 16

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 23 ДО 29 ОКТОМВРИ 2012Г.

0.49 цента за килограм	1.89 цента за килограм	Захар 1кг
Бяло зеле кг	Захар 1кг	Захар 1кг
10.25 на килограм	27% на килограм	7.49 цента за килограм
Сирене 2.80.16 Гауда 48%, кг, Barmstedt	Ново 2.99 цента за килограм	Варен колбас "За приятели" 900 гр
1.09 на килограм	29% на килограм	0.99 цента за килограм
Сирене 0.40.16 Кебълчета, кофлета "Колбасо" 220 гр	5.29 цента за килограм	Пиле "Лудогорско" кг, охлаждено

Всички цени са в български лев, с изключение ДДС. Предложениите могат да се използват на наличните количества.



Велосипед от картон тежи само 9 кг

50-годишният инженер изобретател Ицхар Гафни от Израел е направил велосипед от картон и планира в най-скоро време да започне масово производство на странното транспортно средство. Себестойността му е 9 долара, а създателят му възнамерява да го продава по 20 долара. Велосипедът за възрастен човек тежи 9 килограма.

Гафни пояснява, че след като на картон е придадена необходимата форма, той се обработва със специални вещества, които го правят здрав и водоустойчив. Изобретателят планира да пусне няколко модела, включително с електромотор, както и малък велосипед за децата от бедните африкански страни.

Новите смартфони Lumia са шанс за Nokia

Преди месец Nokia представи първите си смартфони от серията Lumia, които са с операционната система Windows Phone 8. Флагманският Nokia Lumia 920 и по-скромният Lumia 820 трябва да се появят по магазините до края на годината. Според специалистите двата модела са последен шанс на някога процъфтяващата финландска компания да остане на пазара на мобилни телефони. Nokia Lumia 920 е снабден с двудърен процесор Snapdragon S4 с честота 1,5 GHz, 1 гигабайт оперативна памет и 32 гигабайта на диска. Смартфонът е с две камери - 8,7 и 1,2 мегапиксела, като основната може да снима и Full HD-видео. Диагоналът на екрана е 4,5 инча и се твърди, че е суперсензорен, позволява да се чете и при ярка слънчева светлина. Дизайнът на апарата напомня на предшествениците си, материалът е същият, но е по-гланцов, което лесно ще го отличава от Lumia 900.



Google ще плати на хакер, намерил пробойна в Chrome

Подрастващ хакер, скрит под псевдонима Pinkie Pie, ще получи премия от Google в размер на 60 хил. долара за откриване на първото уязвимо място в системата за безопасност на браузъра Chrome. Младият компютърен виртуоз съвсем честно си заработи парите. Той се появи на организираната от американската корпорация конференция и буквално за няколко минути разби програмния код. Специалистите от Google провериха внимателно дали невръстният хакер не е използвал забранени операции. Компанията отдавна е заделила фонд от 2 млн. долара за възнаграждения на хакери, които могат да открият слаби места в Chrome. 60 хил. долара е максималната премия за този, който успее напълно да разбие браузъра. От пресслужбата на Google обясниха, че сътрудничеството с киберпрестъпниците съответства на мисията за създаване на по-безопасен интернет.

Сложиха педали и на джакузито



Изобретатели предлагат да се заемем с мокър фитнес, който е 12 пъти по-ефективен от обикновения. Удивителното устройство е разработено във Флорида и всеки момент ще се появи в спортните магазини. Тренажорът се нарича FitWet и е кръстоска между джакузи и велосипед. Тренировката също съчетава ефекта от въртене на педали и тангенторната вана. Натопването на организма е доста по-голямо и здравословно, защото водата създава допълнително съпротивление. Освен това ефектът на джакузито отнема последващата мускулна болка. Проблемът е, че FitWet ще трябва да се постави покрай басейн, защото мокрият фитнес не е подходящ за хола или спалнята.

Позволете на наградите да Ви открият!



Вече дванадесет пенсионери спечелиха по 100 лв., а двама – цели 1 000 лв.! И всичко това стана само през август и септември тази година, а промоцията продължава!

Ако Вие получавате пенсията си по разплащателна сметка в Банка ДСК и теглите с дебитна карта пари от нея на банкомат, автоматично участвате в нашата томбола с награди. Освен това сте освободени от такса за теглене на пари в брой от банкомат на Банка ДСК.

- Всяка седмица се тегли една награда от 100 лв.!
- Всеки месец един от вас може да спечели 1 000 лв.!

Не губете кураж!
Идва нов тираж!

www.dskbank.bg • Call center: 0700 10 375

Пенсия по разплащателна сметка и дебитна карта



Излезе Лунният календар за 2013 година

от д-р С. Коджабашева и И. Митев

В календара ще намерите информация за влиянието на лунните ритми върху нашия живот и здравето ни.

Халотерапия в София

Солта се използва за профилактика на заболявания на дихателните пътища. Спомага и за нормализиране на функционалното състояние на централната нервна система, намаляване на умората, стимулиране на въглехидратния, протеиновия и водния обмен, намаляване на кръвната захар, възстановяване на киселинно-алкалния баланс, понижаване на артериалното налягане, както и за отстраняване на кръвоносни звезди по лицето и профилактика на акне. Отделете време за вашето здраве и красота. Ангажирайте час в солната стая на 0889 23 67 50; 0877 74 00 93, Володя Стоилов.

Започва театралният сезон - какви постановки бихте гледали?

Тодор Тодоров



Не успявам често да ходя на театър, но предпочитам комедии. Човек отива на различни постановки, за да разпусне, но там трябва и да се мисли. Ето защо много млади хора предпочитат киното, защото се възприема по-лесно. Освен това то е и по-достъпно. Кина се отвори навсякъде, докато театралните зали не са толкова много извън столицата. Аз съм от Варна и мога да кажа, че там съсредоточаването на театри е далеч по-малко, отколкото в София. Може би се дължи на това, че няма такова търсене Другото

възможно обяснение е, че финансите не стигат. А те са необходими не само за заплата на артистите, но и за техническа поддръжка - на зали, костюми, техника. В много театри залите са поостарели, седалките са изхабени, а сцената скърца. Има места, например в университетските театри, където входът е безплатен. Ако съм сигурен, че там играят млади и талантиливи хора, бих отишъл. Защото, стига човек да си има любовта към театъра, нещо отвътре да го влече, това е достатъчно, за да гледа този тип изкуство.

Маслинка Вучкова



Обожавам да ходя на театър и съм гледала страхотни постановки в различни жанрове. Чудесен спомен ми е останал от "Полет над кукувиче гнездо", от "Сако от велур", "Суматоха", "Нощем с белите коне" и др. Сатиричен театър "Сълза и смях" има невероятни спектакли, а не бива да се пропускат и постановките в Музикалния театър. Да не забравя чудесната игра на Татяна Лолова като оперна певица в "Театър 199". Отдавна обаче не съм влизала в театралната зала, защото просто не успявам да отида. Спектаклите са от 19.00 ч., а по това време не мога да смогна да се прибера от работа. Сякаш в по-малките градове хората повече ходят на театър. Това им е развлечението и така се разнообразяват. Иначе любовта към театъра се възпитава. Преди време водех сина си в Младежкия театър, където имаше наистина качествени артисти, които представяха замисъла и идеята на постановката по много достъпен и атрактивен начин. Сега не знам дали нещата там не са се променили. Ходила съм на някои постановки по два пъти и всеки път откривам нещо различно.

Банчо Банов



Бих гледал комедии, защото обичам да се смея. Любимото ми представление е "Монолози за вагината" в "Театър 199". Разбрах, че от този сезон ще се играе и "Пиеза за вибратора" в Народния театър, така че бих отишъл. Много обичам творчеството на Кръстьо Лафазанов, както и постановките на Александър Морфов. Но знаете ли, участието на артисти от театъра в шоу програми и сериали по телевизията ги изхабява и това си личи на сцената. Иначе киното и телевизията определено са по-достъпни и лесно смилаеми за младите хора. Но смятам, че те имат интерес и към театъра. Ето защо не е лоша идеята да се изградят две театрални сцени в Студентски град. 100% студентите ще се разнообразяват с театър при нормална цена на билетите между 5 и 10 лева. Освен това ще им е много удобно, защото сега транспортът е голям проблем. Постановките в центъра са до късно и после не могат да се приберат. Имаше предложение и в по-малките градове киносалоните да се слоят със зали за театър и човек, когато иска да гледа нещо качествено, да отиде на едно място.

Павел Иванов



Аз бих гледал някоя комедия. Една от любимите ми постановки е моноспектакълът на Камен Донеv "Възгледите на един учител за народното творчество" в Сатирата. Смяхът е гарантиран. За мен винаги е важна играта на артистите. Костюмите, визуалните ефекти, обстановката не са от такова голямо значение. Добрият артист може да е само по потник и пак да е ненадминат с ефекта си върху публиката. Друг е въпросът, че съм малко скептичен за различните безплатни постановки на студенти по актьорско майсторство. Канен съм на такива спектакли, но не съм ходил, защото не съм сигурен какво ще бъде качеството на играта. Иначе, когато и да съм ходил на театър, залите са пълни. Трудно си намерих билет именно за това представление на Камен Донеv. Аз предпочитам да си купя билет от касата на театъра и все още не съм си поръчвал онлайн билети. Единствено ми прави впечатление, че в някои театри разстоянията между седалките са малки и не ми се събират краката, което създава дискомфорт при няколко часа гледане на постановка.

Людмила Комаревска



Не обичам много да ходя на театър, но определено предпочитам комедиите. Последно отидох на постановката "Дон Жуан" в Народния театър "Иван Вазов". Въпреки че спектакълът е на Александър Морфов и е по творбата на Жан-Батист Молиер, не бях впечатлена. Сред артистите в тази постановка са Деян Донков, Захари Бахаров и Ана Пападополу, които са познати и от малкия екран. Прехвърлянето на артисти от театъра в телевизионни формати става все по-честа тенденция. Така самите артисти стават по-известни и може би привличат публика и в театрите. Макар че хората и без това се интересуват от този тип изкуство, залите в Народния почти винаги са пълни. Аз лично нямах проблем при закупуването на билети. Предпочитам да си ги поръчам онлайн, за да спестя време. И винаги знам за кой спектакъл ще си взема билет, тъй като се доверявам на приятелска препоръка. Достъпен начин да се вземат билети станаха и ваучерите за колективно пазаруване. Билетите са на промоционални, по-ниски цени, и много хора се възползват от офертите.

Николина Попова



Бих гледала всякакви постановки. Но знаете ли, в главата ми се е запечатал споменът за невероятния дует на Тодор Колев и Анета Сотирова в спектакъла "Всяка година по същото време". Двата артисти са ненадминати, а финалът на постановката беше много хубав и поучителен. Днес обаче младите въобще не се интересуват от театъра. Там ходят интелигентни хора, които търсят някакво духовно преживяване. В театъра трябва да се замислиш какво иска да каже режисьорът, какво внушава играта на артиста, успял ли е сценаристът да извади поуката и т.н. Докато киното и филмите са по-възприемчиви. Те не изискват въображение, а просто пасивно гледане. Смятам, че любовта към театъра се възпитава и едно време посещавахме много повече постановки. Четяхме литература, гледахме спектакли по дадените творби и това беше чудесно развлечение. Новите поколения обаче нямат тази нагласа. Всеки търси резултата бързо и сега, а в крайна сметка не можем да сме щастливи само с материалното. Духовното и материалното вървят ръка за ръка.

ПОСОКИ

Братя по четиво



Петър ГАЛЕВ

Само преди няколко дни излязоха резултатите от голямо, национално представено проучване на "Маркет тест"*, което показва, че вие - читателите на "Животът днес", сте в мнозинството си високообразовани, работещи активни хора със семейства и здраво стъпили на земята. Социолозите ви определят като личности, които искат и често успяват сами да управляват живота си, без да бъдат зависими. Отделният читател едва ли се замисля над това, но взимайки всяка седмица първия национален свободно разпространяващ се семеен вестник, става част от една общност от над 700 000 души, която има нужда от обективно, разнообразно, позитивно и написано на нормален език издание. Това отново доказва, че четенето на вестници съвсем не е в залез, както на някои им се привижда. Друг е въпросът, че България не е изолирана от европейските процеси в печатните медии, които оставят на пазара тясно сегментираните платени издания и качествените безплатни вестници. От последното социологическо проучване особено ценно за нас е високото доверие в "Животът днес", което вие ни гласувате. Според читателите няма значение дали един вестник е платен или безплатен, а единствено съдържанието определя качеството му. Благодарим ви, че редовно разгръщате страниците на "Животът днес", и ви уверяваме, че можете да очаквате интересни, полезни и достоверни информации, интервюта, репортажи и анализи във всеки брой. А личностите, които действително имат какво да кажат, ви очакват, както и досега, на първата

*Подробности за проучването в следващия брой

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ИМОТИ



Как да купим жилище от съдия-изпълнител

На стр. 6

СЕТИВА

Изложба на Жорж Папазов в София



На стр. 7

ПОКОЛЕНИЕ



Репродуктивното здраве

На стр. 8 и 17

СТРЕС



Понеделник - трудната раздяла с уикенда

На стр. 18

КАНТОРА

Правата ни по време на неплатен отпуск



На стр. 20

ФУТБОЛ



Националите ни стартираха неочаквано добре

На стр. 23

Рупърт Мърдок - майсторът на големите тиражи и... печалби



Биография от победи, победи и тук-таме падения

Рупърт Мърдок, най-известният медиен магнат, държи под контрола си телевизиите Fox, Star и Sky, а аудиторията на Fox News в САЩ е два пъти по-голяма от тази на CNN. Той е собственик на кинокомпания, най-популярната от които е 20th Century Fox, притежава издателства и над 30 вестника в Америка, Австралия и Англия. Мърдок има още звукозаписни и рекламни компании, но важното е, че с каквото и да се захване, винаги се стреми да заема господстващо положение и сам да контролира бизнеса си.

Рупърт е роден на 11 март 1931 г. близо до Мелбърн, Австралия. Баща му Кейт Мърдок е известен военен кореспондент, който след Първата световна война прави успешна кариера. Става изпълнителен директор на Herald and Weekly Times Group - мощна издателска компания в Австралия. Той е и собственик на три неголеми местни вестника. Кейт Мърдок се опитва още от ранно детство да внуши на сина си любов към неговата професия, с която много се гордее. И успява - журналистиката не само увлича Рупърт, а на нея той посвещава и целия си живот. "В събота наблюдавах как баща ми предава

вестника. Оттогава даже не мога да си представя, че ще се занимавам с нещо друго", признава по-късно медийният магнат. Той е кръстен на дядо си - Рупърт Грийн, отявлен безделник и авантюрист. Много хора смятат, че той е оказал голямо и негативно влияние на внука си, но всъщност майка му възпитава в него така ценните качества като самостоятелност, независимост и умението да оцелява, за да излиза винаги победител в битката с житейските предизвикателства. Но търговията му е в кръвта. Още като тийнейджър лови зайци и продава кожата им.

През 1950 г. Рупърт заминава за Оксфорд, където изучава политика, икономика и философия, но не и журналистика. Пристрастява се към социализма, в статията му на почетно място стои бюст на Ленин. По-късно Мърдок казва, че за него вожът на пролетариата е бил вторият по значимост човек след баща му.

Не се отказва обаче и от журналистиката. Дългогодишен приятел на баща му, също медиен магнат, урежда Мърдок като помощник-редактор в лондонския Daily Express.

През септември 1953 г. той пристига в Аделаида, за да поеме ръководството на вестника, останал след смъртта на баща му в доста окаяно състояние. С тираж 75 хил. печатното издание е практически неплатежоспособно. Появата на Мърдок рязко размътва кротките провинциални води. Той участва в работата на всеки отдел, а удивителната му енергичност се оказва заразителна. Всички започват да работят по-бързо и по-усърдно, за да не изостанат от 21-годиш-

ния амбициозен младеж. Конкуренти се опитават да избутат вестника на Мърдок - The Adelaide News, но на всеки удар Рупърт отговаря с двойно по-силен. Вместо да продаде вестника и да излезе от играта, каквато е била целта на опонентите му, Мърдок успява да се слее с тях, като продължава да ръководи бизнеса. И го разширява. Постепенно той се утвърждава като издател на сензации, а девизът му вече е "Тираж на всяка цена". Заглавията вледеняват кръвта, но вестниците се купуват като топъл хляб. Стратегията на Мърдок е безупречна и скоро той заема лидерското място на пазара на печатни издания. Не след дълго започва да купува вестници и в други градове.

Идва ерата на телевизията, към която амбициозният журналист и бизнесмен не остава равнодушен. Той купува на търг девети канал на Аделаида, след което заминава за Щатите, за да изучи механизма на новата медия.

През 1960 г. Мърдок купува най-големия таблоид на Сидни - The Daily Mirror. Вестникът се превръща в смес от криминална хроника и еротика, което намира радужен прием у масовия читател. През 1964 г. Рупърт основава първия национален вестник в Австралия - The Australian.

Успехът на младия медиен магнат набира скорост. В средата на 70-те години на миналия век неговите средства се превръщат в решаваща сила на австралийския пазар. Мърдок обаче гледа и извън пределите на родината си.

През 1968 г. той купува лондонския News of the World, а през 1969 г. - западащия The Sun. Под ръководството на Мър-

док той става една от най-ярките илюстрации за методите на австралиеца при завоюване на пазара. Основният принцип е следване на масовия вкус, което означава секс, спорт и сензации. След The Sun Рупърт купува и The Daily Telegraph.

Само година по-късно той прави и първите си стъпки в Щатите, като става собственик на два всекидневника в Сан Антонио, Тексас, които по-късно се обединяват под името San Antonio Express-News. Също през 1970 г. Мърдок купува вестника The New York Post и списанието New York Magazine.

А през 1979 г. всички компании на медийния магнат се консолидират в световната корпорация News Corporation (News Corp.).

Не е възможно да се проследят всички стъпки на изключително находчивия, талантлив и агресивен австралиец. Животът му е низ от победи и падения. Поредният скандал с Мърдок става в началото на юли 2012 г., когато магнатът беше принуден да закрие News of the world - вестника със 168-годишна история. Но това е само брънка от изключително нестандартния живот на човека, който тръгна от помощник-редактор, а днес притежава състояние от 6-7 млрд. долара. Независимо от огромния си финансов успех той твърди, че не прави пари. Както повечето велики бизнесмени, той се интересува не толкова как да забогатее, а как да изпревари конкурентите.

Когато Рупърт Мърдок влезе в десетката на най-невероятните хора в света, в интервю с Барбара Уолтърс той каза: "Борбата е благотворна за душата".

Мирослава КИРИЛОВА

Измислената седмица беше белязана от дискусии, спорове и въпроси около решението на кабинета да обложи с 10% лихвите по депозитите на физическите лица. Финансови експерти, икономисти, банкови сътрудници, синдикални организации скочиха в защита или напротив - отхвърлиха този тип налог. Потърсихме мнението на проф. Денчо Порязов, председател на Съюза на икономистите в България. Организацията излезе и с декларация, че плюсовете на данъка върху лихвите на депозитите на физически лица едва ли ще са повече от минусите. Ако все пак правителството реши да приеме въпросната данъчна стъпка, би било полезно да се въведе един необлагаем минимум от 20 000 лева. "Това са бели пари за черни дни. Всеки съвестен българин, когато има възможност, заделя такива пари - за бедствия, раждане, сватба, смърт", обяснява проф. Порязов. "Като финансист обаче не мога да не отбележа и плюсовете на тази мярка. Допълнителни 120-130 млн. лева в бюджета са солидно перо, което може да се преразпредели в други сфери." Като бивш зам.-министър на финансите проф. Порязов обаче е категоричен, че не може да се каже точно къде ще отидат тези пари.

От бюджетната комисия подчертават, че това не е налог върху депозитите, а върху лихвите от тях. От лихви печелят предимно богатите хора

Данък „депозит“ ще бъде усетен от богатите



- с големи влогове. Гражданите с малки депозити няма да усетят кой знае каква тежест. Проста сметка показва, че ако заделяш по 100 лв. месечно, общо 1200 лв. на година, ежегодният ти данък върху тези пари ще бъде 4 лева и 80 стотинки. Защото върху целия ти депозит в банката годишната лихва е между 3 и 4%, а новият данък е десятък от получената сума. (Сметката е направена с лихва от 4%, по последни данни на БНБ - август 2012 г., средната лихва по съществуващите срочни депозити на домакинствата в България е 4,16-4,18%. За новооткритите депозити лихвата е между 3,05 и 2,94%.)

Финансовият ми-

нистер Симеон Дянков се обосновава с факта, че България е единствената страна в ЕС, която не е въвела този тип налог. Истината е, че по време на криза "се затягат коланите" в цяла Европа, особено около доходите на богатите, за да се осъществи правилно преразпределение на средствата между гражданите. През септември например най-богатият французин - Бернар Арно (със състояние от около 41 млрд. долара), заяви, че е кандидатствал за белгийско гражданство. Френският вестник "Либерасион" коментира, че решението му е заради високото облага-

не на доходите на богатите в родината му. Правителството на социалиста Франсоа Оланд съобщи, че има намерение да вдигне данъците върху доходите, които превишават 1 млн. евро, до 75%. В Белгия аналогичен данък е със ставка до 50%. По данни на "Файненшъл таймс" в края на 2011 г. в Западна Европа, Канада, Бразилия, Аржентина и Индия физическите лица плащат възможно най-висока данъчна ставка - повече от 40% върху доходи над 100 000 долара. Във Великобритания например богатите с доходи над 150 000 британски лири (\$242 000) плащат став-

ка 50%. Ето защо много банкери и бизнесмени предпочитат Хонконг, където доходите над \$15 000 на година се облагат само със 17%, или Сингапур, където ставката е плаваща, но максимумът ѝ е 20% при годишни доходи до \$50 000.

В САЩ данъците за богатите са по-ниски от тези в Западна Европа, но се определят от съответния щат. Така например в Ню Йорк, ако печелиш над 500 000 долара годишно, лихвата ти ще е 11%, в щатове като Тексас, Флорида и Аляска обаче богатите се бъркат с 35% при доходи над 379 хил. долара годишно.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto 4
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**



МУСКУЛЕН
ТОНУС
NeOx
Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки



.....> ВИЖ НА www.health.bg



ЧЕЗ извършва постоянни проверки за безопасност на трафопостовите



Безопасността и техническата изправност на съоръженията на ЧЕЗ е първостепенна задача на дружеството. Проверки и профилактика на трафопостовите и съоръженията на компанията се правят ежегодно, в съответствие с нормативните и регулаторни изисквания и утвърдените европейски и национални практики. Проверката на техническата изправност и безопасност на трафопостовите тази година започна през месец юли и завършва в края на октомври за цялата територия, обслужвана от ЧЕЗ. Ние проверяваме и всички сигнали, подадени от клиенти и институции.

От името на ръководството на ЧЕЗ в България уверявам нашите клиенти, партньори и институции, че ще продължим да изпълняваме всички регулаторни и нормативни изисквания, за да гарантираме сигурно, надеждно и безопасно електрооснабдяване на нашата територия.

Петър Баран
Главен оперативен директор
ЧЕЗ България

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София,
бул. „Черни Врх“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61

Нова ниша на пазара - сделки с частни съдебни изпълнители

Мирослава КИРИЛОВА

Представите си как стават собственост на къща край морето, на 25 км южно от Бургас, с почти 500 кв. м двор за 3600 лева. Или купувате тристаен апартамент в елитен столичен квартал за 44 500 лева. Тези цени са напълно реални и са значително по-ниски от пазарните, защото въпросните имоти са обявени за публична продажба. Оказва се, че все повече хора решават да се сдобият с апартамент или друг имот от частен съдия-изпълнител. Освен средно с 25% по-ниските от пазарните цени обаче сделките имат и някои особености, за които ще разкаже повече Георги Дичев - председател на Контролния съвет на Камарата на частните съдебни изпълнители. Според данните на организацията за първото шестмесечие на тази година са реализирани 4800 сделки, а за цялата 2011 г. числото е 6000.

Заинтересованите могат да разгледат офертите на всички частни съдебни изпълнители (ЧСИ) в страната на сайта www.sales.bcsrea.org. Офиси, къщи, фабрики, гаражи, апартаменти, земеделска земя, коли и имущество са сред обявите за публична продажба. След като сте си избрали конкретна оферта, можете да подадете документи за участие в търг. Георги Дичев обаче поставя акцент на условието, че след като спечели, купувачът има срок от 7 дни (броят се и уикендите и празниците), в които да заплати цялата сума по сделката.

Процедурата по участие в публично наддаване има още няколко стъпки. Първо трябва да се внесе парична гаранция в размер на 10% от началната цена на движимото или недвижимото имущество. Сумите се внасят по сметката на съдебния изпълнител, а ако изгубите търга, ви се връщат. След внасяне на въпросния депозит подавате вашето предложение в канцеларията на районния съд, като сумата трябва да е равна или по-висока от първоначалната. При по-ниска предложението е невалидно. "Обикновено предложенията се подават в предпоследния ден преди края на едномесечния срок. Отварянето на пликите с постъпилите предложе-



ния започва в посочения в обявлението час в сградата на съответния районен съд. След обявяване на най-високото предложение може да има устно наддаване" - обяснява г-н Дичев. Началната цена в такива случаи е най-високата предложена писмено сума.

Длъжникът по закон не може да участва в наддаването за публична продажба. "Често се случва да обявяваме няколко поредни търга поради липса на купувач. При втора публична продажба се пони-

жава цената от първия с 20%. Ако и тогава не се намери купувач, се прави нова оценка на имота и всичко започва отначало. Не можем обаче да сваляме цените до безкрай, защото банките официално или неофициално настояват цената да се запази колкото е възможно по-висока, за да покрие голяма част от взетия от длъжника кредит", разказва Георги Дичев.

Неговият съвет е преди първоначален оглед на обекта всеки кандидат-купувач да си направи

собствено проучване на имота. Да се запознае с книгата за публичната продажба в районния съд. След това да провери историята на имота в Агенцията по вписванията и едва след това да направи оглед. При него е препоръчително да се обърне внимание и на предишните собственици, какви хора са, как са настроени към продажбата на имота им, да се видят какви са нагласите им и да се направи извод дали биха създавали проблеми по-нататък.

Няма определен срок за влизане във владение, защото след спечелването на търга, ако до 7 дни не се внесе цялата сума по сделката, като се приспадне задатъкът, се кани вторият класирал се в търга да закупи имота. След самата публична продажба длъжникът може да обжалва. "Редки са обаче случаите, в които се обжалва. Това не е в интерес на длъжниците, защото всяко забавяне увеличава и дължимата сума, тъй като тече лихва", категоричен е събе-

седникът ни.

Според него най-търсени в столицата са двустайните апартаменти. По-скъпите и големи имоти по-трудно си намират купувач. "Често хората, които участват в тези търгове, са крайни потребители, тоест рядко апартаментът се препродава с цел печалба", увери ни Георги Дичев. Съветът му е да не си спестяваме разходите по проверка и търсене на юридическо мнение по сделката, защото инвестицията е сериозна.

Често и самите съдебни изпълнители засичат проблеми по публичната продажба, като сигналите се подават в прокуратурата и полицията. "В моята практика например съм се сблъскал с фалшифицирано пълномощно за разпореждане с недвижимата собственост. Понякога възрастни хора се принуждават да подпишат някакъв документ, не го прочитат и се оказва, че това е именно пълномощно за изземване на имота", сигнализира Георги Дичев.

Кредитирането за участие в такива търгове обаче все още не е добре развито. "Само една банка у нас предлага подобен тип кредит, а още няколко в момента разработват подобен потребителски продукт", разказва г-н Дичев. А това е необходимо, защото най-големият проблем на купувача е именно намирането и внасянето на цялата сума по сделката в срок от 7 дни.

СПОДЕЛЕНО:

Николай Димов, банкер

От около един месец започнах да ходя на огледи със съпругата ми за апартаменти в София, които се продават от ЧСИ. Изборът не е толкова голям, но пък цените са доста по-изгодни. Разочаровах се от брокерите, защото често не си мърдат пръста за определена сделка, а взимат солени комисиони. Ето защо доста добре се запознах с процедурата по търга за публична продажба и при наличие на пари кеш реших, че това е изгодният начин да си купя хубав имот. Винаги правим проверка на книгата и историята на апартаментите, която често е различна от тази на ЧСИ. Те по принцип съвестно си вършат работата, но човек трябва да е внимателен при правенето на голяма инвести-



ция. Затова е и поговорката, че вратът на вълка е дебел, защото си върши нещата сам.

Минусът на този тип продажби е седемдневният срок за внасяне на сумата по сделката, който, ако изтече, губиш задатъка. Освен това трябва да имаш някаква буфер сума, за да участваш при евентуално наддаване. Има я и несигурността кога ще получиш апартамент. Освен това има някои препъникамъчета. Като например, ако апартаментът има наемател със сключен договор, той не може да бъде принудително отстранен преди края на изтичането на договора му. Друг път ни се случи при оглед да видим възрастен човек, който е с пожизнено право на ползване.

В негова памет показват част от фантастичните му картини

Ако влезете във всекидневия Гугъл и потърсите фотография на този знаков за световното изкуство българин, ще останете разочаровани - най-много да се доберете до абстрактния му автопортрет. Но загадъчната му интуитивна живопис, с витаещи мечти и сънища, населена с магически образи, днес може да се види на живо в софийската галерия "Ракурси". Тя ни връща във фантастичния свят на Жорж Папазов (1894 - 1972) чрез изложба, събрана от частни колекции в България.

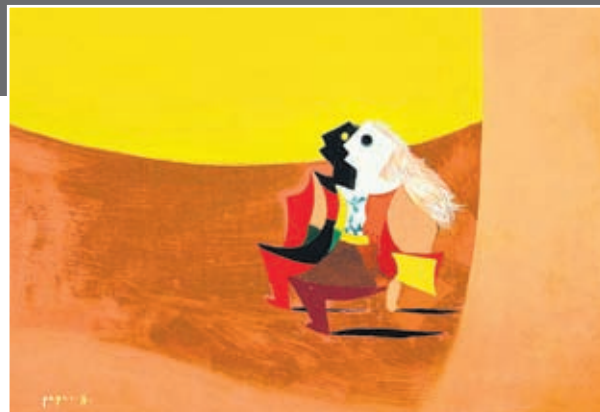
С уникалната експозиция, която ще продължи до 3 ноември, отдаваме почит на този нестандартен художник и отбелязваме 40-годишнината от смъртта му.

Жорж Папазов става явление още в началото на XX в., когато неспокойният му дух се лута между Прага, Мюнхен, Берлин и Париж. Тогава живописва ту като експресионист, ту като абстракционист, увлича се от кубизма и футуризма, но накрая намира се-

бе си в сюрреализма. Мощният му талант дори му докарва определение - "сюрреалистът преди юрреалистите".

Но както отбелязва Андрей Наков, изкуствовед, изследовател на Папазов и автор на монография на френски

Отхвърленият гений Жорж Папазов се завръща



"През 1934 г. единственият му опит да изложи картините си в София претърпява пълен провал. Достатъчно е да се прочетат неговите писма от това време, изпращани от България в Западна Европа, за да се види до каква степен е трябвало да се бори с вкоренения в общество-

то негативизъм, с анти-модернистичния отклик, които мотивират отхвърлянето на неговата живопис."

У нас творчеството на Папазов не е непознато, но остава неразбрано, ако не и отхвърлено, въпреки присъствието на немалко картини в страната, твърди проф. Наков в предговора си към каталога на тази неповторима изложба. Тя ни помага да преодолеем тоталитарните си представи за това що е модерна живопис, защото е събрала на едно място платна, рисувани в различни периоди, което ни позволява да видим "истинското му лице", да го проследим в развитие и в цялото му смущаващо многообразие.

Отхвърленият гений Жорж Папазов се завръща, но дали българската ни среда е готова да го посрещне?

език за него, в продължение на целия си живот Жорж Папазов остава български художник. Той силно желае да види завръщането на изкуството си в България и оно-ва признание, което някога там толкова силно му е липсвало.



Кога се подменя старобългарският език с черковнославянския?

След включването на Македония в състава на българската държава през 1202 г. се въвежда българско административно деление. В резултат на това Македония е разделена на четири области - Скопска, Прилепска, Деволска и Арбанаска (Албания). Охридският архиепископ продължава да носи в титлата си епитет "български". Създадена е Българската охридска архиепископия, която обхваща цяла Македония, Албания и Западна България. В църквите се провежда подмяна на българските свещеници със славянски по произход, които заменят старобългарския език и налагат черковнославянския.

Повече подробности ще прочетете в книгата „Българската национална кауза (1762-2012)“ на акад. проф. г-р Григор Велев.



ДУМИТЕ

Спирка?



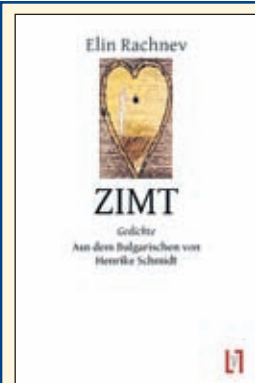
Румел ЛЕОНИДОВ

Малко късно, но с голямо учудване научих, че софийската станция на метрото, първоначално наречена "Св. Наум", тихомълком е прекръстена на "Европейски съюз". Не си спомням през годините на тоталитаризма да е имало трамвайна спирка "Съветски съюз", дори и тогава не се намери високопоставен натегач, на кого-то да му хрумне подобно нещо. Обаче в общината са решили, че на светеца Наум ще му дойде много и новата метростанция да славя делото му, нали си има булевард в кв. Лозенец. И са задраскали името на Преподобния, на най-младия от учениците на светите братя Кирил и Методий. Тези чинни чиновници сигурно не знаят, че решението им е предсказано още през първата четвърт на Х в. - в най-старото житие на Наум пише: "Братя, нека да не остане без помен и презвитер Наум, този брат, другар и състрадалец на блажения Климент...". Наистина ли сме толкова предсказуеми, че още преди хиляда години безименният автор на житието е бил загрижен за мястото на този паметен човек в националната ни памет? Абе, не че сме неблагодарен народ, но много обичаме да благодарим слугински, с чупка в кръста и с лакът на гърба, мрем просташки да лигавим кунките на чуждите, а със своите по навик сме жестоки. Вместо в метрото детето ти да те попита: "Кой е този свети Наум?" и ти като българин да влезеш за малко в час по патриотизъм и да му разкажеш кой е Наум и какво е сторил за България, кой е Климент Охридски, кои са светите Седмочисленици, вместо това ще трябва да му обясниш надълго и нашироко, че Европейският съюз е нашата втора родина, а първата е България... Че това е политически и икономически съюз, че се ръководи от Европейска комисия, но за да членуваш в този съюз, първо трябва да бъдеш приет в НАТО, че това е военно-политически пакт, в който влизат и други държави, извън Европа, че... Е, съвсем друго би било, ако малчуганът продължи да пита: "А вярно ли е, че свети Наум е бил по-големият брат на Климент Охридски?". Вместо това и двамата чувате: "Внимание, вратите се затварят. Следващата спирка е "Европейският съюз"..."

Европа чете българския Петрарка

В Лайпциг изагодох поетичната книга „Канела“ на Елин Рахнев

Лайпцигското литературно издателство предостави на аудиторията си последния засега поетичен сборник на известния български поет Елин Рахнев, което е нов успех за съвременната ни поезия. Ето как изглежда немският прочит на стиховете на Рахнев: "Канела" е едновременно любовна поема и критически поглед върху възможностите на изкуството. Две женски фигури възплащават двойствеността на любовта. Въображаемостта му "канелено момиче", което много прилича на Лаура на един съвременен Петрарка, се изправя срещу космополитната Гергана, чието увяхване в баналността на всекидневието е причина за смъртта на изкуството.



Елин Рахнев вдъхва нов живот на любовната поезия, обикновено подвластна на кича. "Канела" е опит да се надделее над невъзможността да се напише сносна съвременна любовна лирика. Това прави текста искрен. Силен ритъм, ярки картини, метафори и позоваване на музика и кино - всичко това повишава възприятията на читателите. Но основно става дума за опиянението от любовта и разочарованието от нея.

През 2008, когато се появява в София, илюстрирана с рисунки на художника Кольо Карамфилов, "Канела" бързо се превръща в култова поетична книга.

Рахнев е автор на стихосбирките "Съществувам", "Развяване на минзухара", "Октомври", "Канела" и на пиесите "Боб", "Флобер", "Високата есен на твоето тяло", "Кукувицата", "Фенове", "Маршрутка" и "Тест". Пиесите и стиховете му са преведени на повече от 20 езика. Носител е на две награди "Икар" - за пиесите "Боб" (1999) и "Фенове" (2003), която вече 11 сезона се играе в "Сълза и смях", а през 2011 г. с "Тест" той спечели и "Аскеер" за най-добра пиеса на годината.



Едни от най-честите въпроси, които получаваме в редакцията, са свързани със запазване на здравето на жените, така че те да могат успешно да заченат и да изнесят своя рожба. Поради това се обърнахме към опитен и авторитетен специалист - проф. Виктор Златков, гм, акушер-гинеколог, изпълнителен директор на СБАЛАГ "Майчин дом", София. В следващите редове той разяснява различни аспекти от репродуктивното здраве.

Репродуктивното здраве е това състояние на отделния човек, което дава възможност чрез физическо, психическо и социално благополучие той да реализира своите планове и функции за продължаване на рода. Това предполага хората да имат способността да се възпроизвеждат и правото сами

да решават кога и колко често искат това да се случи без насилие, принуда и дискриминация.

Реализацията на репродуктивното здраве се осъществява и чрез правото на отговорен, удовлетворяващ и безопасен сексуален живот с позитивен подход към човешката сексуалност и взаимно уважение между партньорите (т.нар. сек-

суално здраве).

Медицинските грижи за сексуалното и репродуктивно здраве се състоят в:

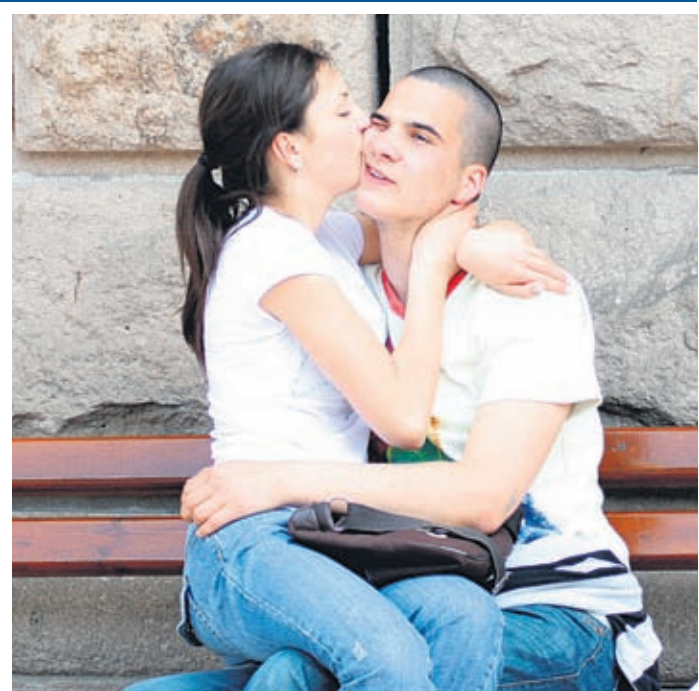
- профилактика и лечение на безплодието;
- своевременно (ранна) диагноза и лечение на спонтанните аборти;
- премахване на нежелана бременност;
- прилагане на временна или трайна контрацепция (стерилизация);
- лечение на усложненията на бременността, раждането и следродовия период;
- профилактика и лечение на половото насилие и съответните усложнения;
- профилактика и лечение на полово-преносимите заболявания;
- профилактика и лечение на гениталните онкологични заболявания.

Безплодието е състояние, при което не настъпва бременност след 12 месеца редовен полов живот без използването на противозачатъчни средства. Това определение на Световната здравна организация произтича от факта, че в този период при посочените условия бременност ще настъпи в 75% от случаите.

Причините за безплодието могат да бъдат както у жената (в 50%), така и в мъжа (около 35%), или без видима причина около 15% от случаите. Много често малки нарушения и при двамата партньори могат да доведат до затруднения в забременяването.

Причините за стерилитет при жената се свързват най-често с нарушения във функцията на яйчниците (35-40%), заболявания на маточните тръби (30%), на маточното тяло (7%), на маточната шийка (5-10%), на влагалището (5-10%), психични фактори (1%) и др. Посочените причини са обособени по групи чисто методологично. Те са много разнообразни, могат да се съчетават и това понякога е реална пречка за точна диагноза и успешно лечение.

Нарушенията в яйчниковата дейност са свързани основно с липса на овулация, т.е. липса на годна за оплождане яйцеклетка. Причината за това могат да бъдат, както възрастта на жената, така и други, най-често невро-ендокринни



фактори. Шансът на една 40-годишна жена да забременее спада до 60-65%. Метаболитните промени в организма също влияят на дейността на яйчниците. Еднакво рискови са както наднорменото тегло, така и прекомерните физически упражнения и натоварвания. Рискове, свързани с професията и начина на живот като нощен труд, силен стрес, психическо и физическо натоварване,

излагане на вредни химически вещества и др., също се оказват вредни за възпроизводителната функция на жената. Специфични заболявания като диабет, поликистоза на яйчниците, нарушения в хипоталамуса и хипофизата от възпалителен или туморен произход също водят до промени в хормоналните нива на организма и нарушения в менструалния цикъл.

Сексуално образование

Безспорно днес с навлизането на съвременните технологии и интернет пространството информацията за човешката сексуалност излиза не само извън контрола на родителите и училищната среда, но и много често закъснява с превенцията на неблагоприятните събития и практики.

В пубертета 9-12-годишните деца започват да се интересуват от социалните аспекти на сексуалните контакти. Смята се, че около 16% от младите хора започват полов живот преди 15-годишна възраст, 35% до 16 г., 65% - до 17-18. Данните от статистиката, че България води класацията в Европа по брой на абортите (38 на хиляда) и ражданията (41 на хиляда) сред момичетата между 15 и 19 години, са обективно доказателство за недостатъчната работа в областта на сексуалното образование.

Профилактиката на сексуалното здраве изисква подготовка, включваща запознаване с анатомията и физиологията на гениталиите, с контрацепцията, с половата хигиена. Това осигурява възможност този период да премине по-гладко и да няма нежелани психически и физически последици. Неправилното отношение на родителите към сексуалното развитие на подрастващите може да има за последица продължително затруднение в сексуалните взаимоотношения по-късно.

Съвременната контрацепция

Контрацепцията е термин, с който се определя начинът за предпазване от нежелана бременност. Тя е елемент на семейното планиране, което от своя страна е част от общите проблеми на демографията и контрола на населението. Съществуват различни методи, като най-популярни в нашата страна са презервативите (кондоми), вътрематочните приспособления (спирали) и различните хормонални медикаменти (таблетки, кремове, пластири, подкожни импланти) и др.

Повечето противозачатъчни средства, които се използват, са насочени за прилагане от жените. Това често създава погрешна представа в партньора, че мерките против забременяване са проблем само на жените.

Презервативите, както и някои други механични средства (диафрагми, цервикални шапки) със или без спермицидни гелове могат да бъдат закупени самостоятелно от всяка аптека. За всички други средства е необходима консултация с медицински специалист. Голямото предимство на кондомите е възможността да се предпазят едновременно както от бременност, така и от полово предавани инфекции. При правилна употреба ефективността им е достатъчно висока. Препоръчват се най-вече при младите хора, в случай на инцидентни връзки и при жени с рисков поведение (висок промискуитет).

Вътрематочните противозачатъчни средства (т.нар. спирали, песари) постигат своя ефект след поставянето им в маточната кухина. В зависимост от материала те се разделят на два вида: инертни и биоактивни. Инертните не отделят активни субстанции, които да въздействат върху тъканите на матката. Биоактивните песари имат вграден резервоар за метал с олиго-



динамично действие (най-често мед, сребро) или хормон (прогестаген). Преимуществото на този вид контрацепция е, че тя не блокира овулацията, не е свързана с половия акт и не изисква висока мотивация, не се нуждае от чест контрол и е с ниска стойност при висока ефективност. Необходимостта от достатъчна по обем маточна кухина и наличието на известен риск от възпалителни усложнения са част от причините те да се препоръчват при раждали жени, въпреки че има модели и за нераждали.

Хормоналните методи на контрацепция действат чрез промени в дейността на яйчниците, ендометриума и цервикалната слуз. Овулацията може да бъде потисната от естрогена и от прогестерона поотделно и самостоятелно, като тяхното комбиниране позволява да се намали съдържанието на всеки един от използваните хормони, а с това и техните странични действия. Ефективността им достига до 99%. Те не прекъсват половия акт, регулират цикъла, облекчават предменструалния синдром или болките по време на мензис (дисменорея), а

някои от тях имат позитивен ефект върху младежкото акне. Всичко това прави хормоналните средства изключително подходящи за нераждалите девойки и младите жени. Голямото разнообразие на тези медикаменти (по механизъм на действие и начин на приложение) дава възможност на лекаря да избере подходящата форма за всяка жена и най-вече за преодоляване страховете от надбяване или проблеми с последващо планирано забременяване. Важното е да се запомни, че тези средства предпазват само от нежелана бременност, докато рискът от някои странични усложнения от тяхното приложение, както и заразяване с полово преносимо заболяване са напълно възможни.

Стерилизацията е постоянен метод на контрацепция за мъжа и жената. У нас тя не е нормативно регулирана. При жената стерилизацията е възможна по хирургически път само при раждали жени, при наличие на достатъчно сериозни медицински причини и писмено съгласие на партньорите.

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Цигари в колата? Не!



Пушенето в колата, дори и с отворени прозорци или климатик, създава замърсяване, което надхвърля "безопасните" граници,

предупреждават учени. Всяко дете, което седи на задната седалка на колата, когато някой в предната част пуши, ще бъде изложено на вред-

ните вещества.

Шотландски учени са направили измервания и са установили, че пушенето в колата е в противовес с препоръките на СЗО.

Деца са особено чувствителни, тъй като те имат по-бързи темпове на дишане, по-слабо развита имунна система и не са в състояние да избягват излагането на вторичен тютюнев дим.

Една цигара е достатъчна, за да замърси въздуха в купето, дори прозорците да са отворени. Ако пушите в колата, имайте предвид рисковете, на които подлагате своите спътници.

Модерен медицински център преглежда в Пловдив

Модерен медицински център, отговарящ на всички европейски стандарти, преглежда пациенти в град Пловдив. В медицински център FiHealth работят над 20 водещи специалисти, включително хабилитирани лекари.

Лечебното заведение работи и по договор с Националната здравноосигурителна каса (НЗОК), което значи, че всяко лице може да отиде с направление от личен лекар. Медицински център FiHealth Пловдив предлага на пациентите прекрасни условия като: нова сграда, модерна апаратура от най-висок клас, уютна обстановка, водещи лекари специалисти, като им спестява време за чакане пред лекарските кабинети. В медицински център FiHealth се провеждат и обстойни профилактични прегледи, което е направило центъра предпочитан партньор на фирмите за провеждане на трудова медицина.



Диагностичната апаратура е от най-висок клас в Пловдив и региона и включва медицинска техника от най-ново поколение.

Има и дигитален рентгенов апарат, който гарантира високо качество на снимките с най-ниско и безвредно облъчване. В кардиологичния кабинет може да се извърши и преглед на сърцето с натоварване на велоергометър. В акушеро-гинекологичния кабинет се предлага и проследяване на бременност с 3D и 4D ехография.

Медицински център FiHealth
приема пациенти на адрес:
гр. Пловдив, бул. "България" 4,
ет. 1 (над партер).
За записвания: 032 307 666 и
0882 310 666.
Работно време:
от понеделник до петък 8-19 ч.
www.fihealth.bg

Можете да се възползвате и от специално обявената промоция на медицински център FiHealth Пловдив от 23 октомври до 23 ноември, като запишете сега час с 5% отстъпка от цената за всички платени прегледи на телефони: 032 307 666 и 0882 310 666.

НОВОТО В HEALTH.BG



Еликсир
за млада кожа

www.health.bg/17638



История в снимки:
Ключови моменти
в храненето
на детето

www.health.bg/17645



Гъбите в менюто

www.health.bg/17642

Храненето в детството влияе на интелекта



Бebetата, които от рано се хранят здравословно имат по-висок коефициент на интелигентност на 8-годишна възраст от децата, хранени с по-нездравословна диета, сочи ново проучване. Австралийски изследователи установили, че консумацията на вредни храни през първите години от живота влияе негативно на интелигентността и развитието на детето.

Чрез храната тялото си набавя

вещества, необходими за развитието на мозъчните тъкани през първи две години от живота. Учените са анализирали хранителните навици на повече от 7000 деца. Данните включват домашно приготвените храни, готовите бебешки храни, кърменето и джънк фуд. Според резултатите подрастващите, които се хранели най-здравословно, показали по-високи IQ показатели.

Мнение на специалиста:

ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още "ТИХИЯТ УБИЕЦ"



ПОКОСЯВА ВСЯКА ТРЕТА ЖЕНА
ВСЕКИ ПЕТИ МЪЖ

COXAMIN D
Lithothamnion Calcareum

Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?

- Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций;
- Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Дз (за COXAMIN D);
- Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;
- Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Coxamin е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/;
- Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;
- Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов;
- Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти;
- Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта; Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием;
- Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

Prim Oil
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екземи, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчниците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70



Д-р Мадлена Портарска

Атмосферното налягане е фактор за хронична умора

Д-р Портарска, защо освен с по-елегично настроение на прощаване с лятото есента идва и със спад в общата кондиция, с чувството сякаш на безпричинна умора?

- За съжаление хроничната умора се наблюдава през цялата година. Наистина, задълбочава се повече в края на лятото и е свързана с много високите температури - например тази година именно те бяха причина за появата на хронична умора при доста пациенти. През есента се задълбочава и вследствие на храната, която приемаме - балансираното хранене има пряко отношение към появата на умора. Но по принцип говорим за едно състояние, което за съжаление не се подобрява след почивка, а се задълбочава дори след леко физическо натоварване и се изразява в адинамия - болки по ставите, мускулите, липса на концентрация, главоболие, хронично безсъние. Всички тези симптоми са признак на хронична умора. Невинаги в това състояние има периодичност, но обикновено тя се дъл-

С д-р Мадлена Портарска, общопрактикуващ лекар В ХХІІ ДКЦ София, разговаря Галина Спасова

жи на по-високото атмосферно налягане, което се отразява значително на много хора. Големите температурни амплитуди също като цяло повлияват отрицателно физическото и психическото състояние. Появява се чувство на слабост, на напрегнатост.

- Какво може да направи човек, за да не стигне до диагноза хронична умора?

- Тя не се появява за един ден. Ако продължително време човек не се движи достатъчно, не се храни балансирано, умората може да го съпътства със седмици и месеци. Двигателният режим е много важен, задължителен е - натоварването е съобразено с дадената възрастова група, но за всички пациенти препоръчваме като най-подходящо ходенето пеша. Балансираното хранене пък означава да се обърне внимание на плодовете и зеленчуците, защото така се подобрява вносът на витамини от групата А, С, В, микроелементи, да се

приемат антиоксиданти, селен, рибено масло. Така може да се противодейства на умората. Не бива да се пренебрегват съветите за диетичен режим. Примерно прекалената употреба на мазнини допринася за поява на хронична умора, както и консервираните храни - заради минималния внос на витамини и микроелементи. Проблем е недостатъчният дял на пресните храни във всекидневното меню.

- Изтощението след боледуване има сходни на описаните признаци на хронична умора.

- Да, тя може да бъде предизвикана и от някакво заболяване. Примерно остра вирусна инфекция е в състояние за много кратко време да доведе до силно усещане за умора и отпадналост. Затова след овладяването на вирусната инфекция се дават медикаменти, засилващи имунната система, за да се противодейства и дори да се предотврати такава умора. По принцип предписваме организъмът да

бъде подкрепен с витамини, хомеопатични продукти, хранителни добавки. От няколко години работя с един чудесен медикамент - "Сарженор". Имам много добри резултати с него, особено видими са след прекарани тежки вирусни инфекции, когато пациентът трябва да се възстанови бързо и да може да се върне на работа. В тези случаи мускулната слабост е силно изразена и препаратът, съдържащ аминокиселини, повлиява точно тези функции в рамките на кратък период от време. Препоръчвам го и на пациенти в напреднала възраст. Той действа като цяло тонизиращо, като в същото време няма странични ефекти.

- Споменахте за дефицита на прясна храна като фактор при хроничната умора.

- Особено при по-мла-

дите хора е ясно изразен - нямат време, нямат възможност за приготвяне на храна, обикновено хапват набързо сандвичи, пици. За съжаление тези храни не са най-доброто именно за младите хора - а като прибавим и стреса и недоспиването при тях, защото най-често не работят по 8 часа... И това се отнася основно за възрастта над 30 години, когато младите хора са най-активни, искат да направят всичко, мислят, че могат да го направят. Оплакванията сред тях са много често. Ако не може да се промени така режимът и начинът на живот, че да не се допуска прекомерен и продължителен стрес, както и преумора, най-добре е "Сарженор" да се взима постоянно - 5 дни по 3 ампули

Прекалената употреба на мазнини допринася за поява на хронична умора, както и консервираните храни - заради минималния внос на витамини и микроелементи

дневно, да се направи почивка и отново курс от 5 дни. Този препарат, съдържащ две незаменими аминокиселини, е подходящ и за юношите над 12-годишна възраст - особено в периодите, когато се подготвят за конкурси или кандидатстване. Тогава наистина трябва да бъдат подпомогнати ефективно и безопасно.

За контакт с д-р Портарска: 0888 462 856, e-mail: mediportarska@yahoo.com

Омега-3 пази мозъка и сърцето, помага на „хормона на щастието“

Рибеното масло от съомга има уникални качества. Това е установено след дълги наблюдения още над ескимоси. Тяхната храна е богата на мазнини от морски произход и въпреки това те нямат проблеми със сърдечно-съдовата система.

Продуктът е от семейството на мастните киселини и се добива от мастната тъкан на рибите, състои се от омега-3 пречистени киселини, които поддържат здравословни нива на холестерола и триглицеридите, защитават от сърдечни проблеми.

Омега-3 мастните киселини не могат да се синтезират в тялото и затова трябва да се приемат с храната. Освен че свалят холестерола, те регулират метаболизма, подобряват мозъчната дейност и функцията на съдовете след инфаркт и инсулт. Работят за засилване на имунитета, забавят атеросклерозата, подпомагат хормоналния баланс, подобряват еластичността на кожата. Рибеното масло от съомга се препоръчва още специално на жени в менопауза. В процеса на стареене се получават отклонения от стандартните нива на естроген и прогестерон, костите стават по-тънки и това може да доведе до остеопороза. Дългата верига полиненаситени мастни кисе-

лини влияят положително върху костната плътност и баланса на калций, укрепват костите, предотвратяват фрактури.

През последните години омегата от съомга се използва вече и за лечение на аутоимунен тиреоидит (възпаление на щитовидната жлеза), както и в борбата срещу раковите клетки.

Но може би от най-отдавна е доказан ефектът на омега-3 срещу силния стрес и депресията - все по-често явление

сред хората на съвременния напрегнат свят. Знаино е - когато се чувстваме най-нещастни, често посягаме към висококалорични храни. Последницата: не само качваме килограми, но се чувстваме и гузни заради поредната нарушена диета. Консумирането на рибено масло помага за увеличаване нивата на серотонин в организма - известен и като "хормона на щастието". Организмът получава помощ да произвежда сам този хормон, което гони честите депресии.

Специалистите са категорични - добрата превенция с прием на омега мастни киселини от съомга може да подобри качеството на живот. Както в по-млада, така и в по-напреднала възраст.



Sargenor

3 x 1
дневно

Нагвий умората!

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" № 14, бл. 3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А98/29.04.2010.

20 ОКТОМВРИ - СВЕТОВЕН
ДЕН ЗА БОРБА С ОСТЕОПОРОЗАТА



Д-р Родина НЕСТОРОВА, ревматолог, секретар на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза, член на Международната фондация по остеопороза

При остеопороза липсват симптоми, тъй като костната загуба е постепенна и безболезнена. Това е причината, поради която остеопорозата е наречена тихата епидемия.

ФРАКТУРАТА

Всяка година милиони, предимно по-възрастни хора по света, страдат от фрактура на бедрената кост, фрактури на костите на гръбнака, китката, рамото и таза. Получават се при лека травма или без травма, при извършване на обикновените ежедневни дейности. Тези фрактури не са случайност! Основната причина за тях е

остеопорозата.

Най-честите фрактури са в областта на прешлените и лъчевата кост на ръката, а най-тежката е в областта на бедрената шийка.

При жените над 45 години дните, прекарани в болница заради фрактура от остеопороза, са повече от дните, прекарани заради заболявания като захарен диабет, миокарден инфаркт и рак на гърдата.

60% от пациентите нямат никакви оплаквания до настъпване на първата фрактура. Ето защо най-често първият симптом на остеопорозата е фрактурата. Не са редки случаите, в които се стига до деформация тип "приведен гръбнак", наречен още "вдовишка гърбица".

Остеопоротичните фрактури са огромно брем за възрастните хора и здравните бюджети.

Една от две жени и един от всеки пет мъже над 50 години получават остеопоротична фрактура през останалата част от живота си.

През 2000 г. са регистрирани около 9 млн. нови патологични фрактури, от които 1,6 млн. бедрени, 1,7 млн. в китката, 0,7 млн. в раменната кост и 1,4 млн. на прешлените.

През 2005 г. разходите за остеопоротични фрактури в Европа са били 32 млрд. евро годишно, като се очаква да се увеличи до 38,5 млрд. евро през 2025 г.

20-24% от хората с бедрена фрактура умират до края на първата година след инцидента. Останалите локализации на фрактурите също се асоциират с повишена смъртност.

Фрактурата е с предпоставителен знак: една фрактура води до друга (каскаден механизъм)

Претърпелите остеопоротична фрактура са два пъти по-застрашени от следващи фрактури, ако не лекуват причината - ОСТЕОПОРОЗА.

Една от всеки четири жени с вертебрална фрактура получава втора в рамките на една година.

Световна кампания за излизане от фрактур-

ната каскада

Тази година Международната фондация по остеопороза (IOF) посвещава Световния ден за борба с остеопорозата на световна кампания, имаща за цел прилагането на мултидисциплинарни модели за предотвратяване на втора фрактура. IOF вярва, че това е най-важното нещо, което може да бъде направено за директно подобряване на грижите за пациентите и намаляване на спиралата от фрактури, свързани със страдание за пациента и разходи за здравеопазване в световен мащаб.

Лечението на остеопорозата при пациентите с преживяна фрактура може да намали риска от следваща фрактура с локализация в бедрото с 20-25%.

Грижите в тази насока са крайно недостатъчни

Националните, регионалните и местните одити, извършени по света, са показали, че средното ниво на профилактика е изключително ниско.

80% от пациентите с

фрактури не прилагат лечение за остеопорозата и следователно рискът от следващи фрактури при тях е много висок.

Международната фондация по остеопороза препоръчва координатор базирани постфрактурни модели на вторична превенция

Координаторът е връзката между ортопедичния екип, пациента, семейния лекар и специалиста, назначаващ лечението на остеопорозата.

Правителствата по света и свързаните с тях агенции подкрепят координатор базираните постфрактурни модели на вторична превенция в националната и регионалната здравна политика.

Три ключови послания към здравните специалисти

1. Обърнете внимание на вторичната превенция на остеопоротичната фрактура.

80% от пациентите с фрактура не се изследват за остеопороза и не се лекуват. Това резултира в отключване на фрактурна-

та каскада, тоест рискът от следващи фрактури се увеличава.

2. Първата фрактура е червен светофар за здравните специалисти.

Възрастните, които вече са претърпели една фрактура, са с два пъти по-висок риск от следваща.

Фрактурата при пациенти на 50 години е сигнал за изследване на костната минерална плътност и евентуално лечение.

3. Ефективното решение:

Координатор базиран постфрактурен модел на вторична превенция

За допълнителна информация:

www.iofbonehealth.org или www.worldosteoporosisday.org

Във връзка с кампанията за борба с остеопорозата XVII ДКЦ София, бул. "Евлоги Георгиев" 108, намалява цената на изследването на костната минерална плътност до края на октомври. Справки и записвания на тел. 02 444 2009.

За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Ботуша.

Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител
за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343
www.limpharm.com



Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

Всяка болест е последица от нарушения енергиен баланс в организма. Няма болест, която може да бъде излекувана докрай, ако този баланс не се възстанови, твърдят експерти, които прилагат успешни терапии - съчетание на съвременната медицина и древните лечителски традиции.

Един от най-модерните продукти, плод на тези разработки, е биоигривната Мегасмарт, която вече е и в България. Лечебното бижу има вградени пет активни елемента: дълги инфрачервени лъчи, органичен германий, неодимов магнит, отрицателни йони и вулканична лава. Всеки от тях оказва мощно влияние върху различни заболявания. Комбинацията от петте елемента има силата да подобри значително общия тонус и качеството на живот и на болни, и на здрави.

Гривната отделя инфрачервени лъчи от дългите диапазони, които с проникването в кожата влизат в контакт с водните молекули. От възникващия резонанс се засилват микровибрациите, повишава се температурата на тъканите, разширяват се кръвоносните съдове. Благодарение на по-високата микро- и макроциркулация на кръвта се осигурява по-добра работа на тъканите. Натрупаните токсини се извеждат леко и се възстановява по-високото ниво на работоспособност на клетките. Организмът се справя по-добре с възпалителните процеси, засилва се имунитетът. Лъчите спомагат още за защита на ДНК от вреди и структурни изменения, имат антиракови свойства.

В същата посока действа и вградените в гривната органичен германий. Способността му да намалява напрежението в кръвоносните съдове носи спасение от мигрена, подобрява съня, ефективен е при нервни смущения. Неодимовите магнити оказват положително влияние при прекарани инсулти, инфаркти, анемия и кръвозагуби. Имат изключителен болкоуспокояващ ефект при ставни заболявания.

Срещу безсъние, неврози, хипертонии, гастрити, колити и ревматизъм работят отрицателните йони, които влизат в кръвта чрез кожата. Те "настройват" функцията на мозъка и нервите, подобряват притока на кръв към сърцето, разсейват умората. За нормализирането на енергийния баланс допринасят и 70-те естествени минерала, свързани на молекулярно ниво в използваната за гривната вулканична лава.

Официален вносител на гривната за България е фирма "Мегасмарт България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.



ЦЕНА 49 лв.

Или чрез нашия сайт: WWW.MEGASMART-BG.COM

Безплатна доставка за цялата страна.

За въпроси и поръчки:

0897 72 10 10 Глобул
0889 72 10 20 Мтел
0877 72 10 40 Виваком



С д-р Анелия Гоцева, специалист по инфекциозни болести в СБАЛИПБ „Проф. ИВ. Киров“, София, разговаря Петър Галев

Д-р Гоцева, започна ли вече повишен поток от пациенти с респираторни инфекции?

- Все още не може да се говори за отчетливо увеличение на броя на хората с респираторни инфекции, но това се очаква през следващите зимни месеци - от ноември до февруари включително.

- **Защо винаги предупреждавате, че грипът не е обикновена настинка?**

- Грипът определено не е „обикновена настинка“.



Д-р Анелия Гоцева

ка“, а инфекциозно заболяване с подчертана медико-социална значимост. В протичането му могат да се наблюдават от леки до много тежки форми, понякога с животозастрашаващи услож-

нения и дори възможен неблагоприятен изход.

- **Как всъщност човек може да разбере дали кара само хрема, или има грип?**

- Важно и правилно е клиничната преценка да бъде направена от лекар. Грипът има характерни прояви - остро внезапно начало с втрисане, повишаване на температурата, общо неразположение, хрема, кашлица, силно главоболие, болки по мускулите, отпадналост.

- **Кои пациенти трябва да се пазят най-педантично от грипа?**

- Грипът засяга хора от всички възрастови групи, но най-уязвими са т.нар. рискови контингенти - малки деца, лица в напреднала възраст и особено такива със съпътстващи хронични заболявания, при които грипът крие сериозен риск от усложнения на дихателната, сърдечно-съдовата, нервната система и др.

- **Какво е правилното лечение на това заболяване?**

- Първото и основно правило, подчертавам, е да се избягва самолечението. Съветвам хората

Хронология на заболяването

1173 г. - първата достоверно описана пандемия.

1918-1919 г. - разразява се пандемия от т.нар. Испански грип. Заболяват над 500 милиона, а жертвите са около 50 милиона. България също е сериозно засегната.

1933 г. - учените Смит, Андрюс и Ледлоу изолират за първи път грипния вирус тип "А".

1937 г. - въведени са живи и убити ваксини за профилактика на грипа.

1957 г. - светът е поразен от нова тежка грипна пандемия, заболяват над 1 милиард души.

1970 г. - по света започва широко приложение на специфичен противовирусен препарат ремантадин срещу грипа.

2009 г. - последната пандемия от т.нар. Свински грип.

Грипът засяга хора от всички възрастови групи, но най-уязвими са т.нар. рискови контингенти - малки деца, лица в напреднала възраст и особено такива със съпътстващи хронични заболявания

парати като ремантадин да се използват и за предпазване от вируса по време на епидемия?

- Да, ремантадинът е един от утвърдените в клиничната практика препарати с изразена противовирусна активност, който се използва за лечение и профилактика на грипа. Приложението му намалява тежестта и продължителността на симптомите, както и риска от развитие на усложнения.

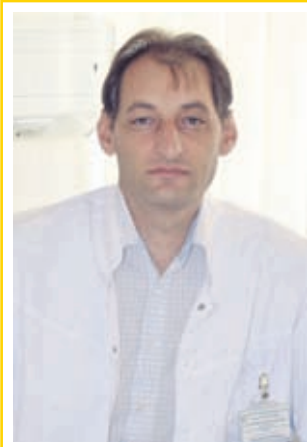
- **Сега, през есента, какво трябва да предприеме човек, за да укрепим организма си срещу инфекциите през зимата?**

- Предимно това са мерки от неспецифичен характер, като балансирано хранене с достатъчен прием на витамини и микроелементи или под формата на таблетки, добра хигиена, редовно проветряване на помещенията, имуностимулатори.

да се обърнат за преглед към личния си лекар или инфекционист. Лечение на грипа включва приложението на специфични противовирусни препарати и симптоматични средства.

- **Възможно ли е противовирусните пре-**

В световен мащаб три са водещите причини за намаляване и загуба на зрението - катаракта (очно перде), макулна дегенерация и глаукома. Веднага след тях се нарежда диабетната ретинопатия. При навременно откриване и лечение, дори при по-тежки заболявания, зрението дълго време може да се запази до степен човек да живее нормално. А катарактата се ликвидира 100 процента чрез съвременните микрохирургически методи. Когато обаче човек е нехаен към здравето си, може да ослепее дори от практически лечимо заболяване.



Какви са възможностите на съвременната офталмология? Обърнахме се към д-р Алек Топов, началник на Очната клиника в Токуда болница София. С него разговаря Камен Здравков.

режда и човек започва да вижда замъглено, неясно и трудно. Процесът е бавен, но при преглед може да се хване навреме.

- **Сериозен социален проблем ли е катарактата?**

- Може да се каже, защото здравната каса не заплаща консултативите за тази операция и на пациентите се налага да си купуват сами изкуствена леща и всички консумативи, които са свързани с нейната имплантация. За доста хора това е много сериозен и понякога непосилен разход. Старото поколение твърди лещи, с които вече

Вече не се чака очното перде да узрее

почти не се работи, струваха по 300 лева, а в момента една качествена леща започва от около 800 лв. А обикновено са засегнати двете очи.

- **Трябва ли да се чака така нареченото узряване на пердето, или то може да се оперира веднага?**

- Съвременната хирургия на катарактата е развита до такава степен, че няма нужда да се чака пердето да узрее. Падне ли зрението под 60%, човекът е показан за операция. При по-старата техника за извършването на операцията беше много по-лесно естествената помътняла очна леща да се отстранява, когато е по-втърдената. При съвременните методики е точно обратното. В момента ние извършваме така наречената факеомулсификация - раздробяване на лещата чрез фин ултразвук, който погрешно се възприема като лазер. Работим много по-лесно, когато пердето не е напреднало, защото тогава е

нужна по-малко енергия за неговото раздробяване. Естествената леща е около 12 милиметра, а ние правим разрез само 2 - 2,5 мм.

- **Защо понякога след операцията хората отново се оплакват, че не виждат добре?**

- Причината най-често е неоткрито преди операцията друго очно заболяване. А причините за това са обективни. Когато има напреднала катаракта, тя закрива задните структури на окото и лекарят само косвено, чрез някои съвременни методики, може да се ориентира какво е състоянието на ретината и на зрителния нерв. След отстраняване на пердето може да се установи със сигурност състоянието на окото като цяло и да се предприемат мерки за лечението на другите проблеми. Но ако няма друго заболяване, след операцията за катаракта зрението се възвръща почти на 100 процента.

- **Възможно ли е с операцията да се кори-**

гират оптичните проблеми, за които се налага да се носят очила?

- Точно това е идеята! Тази област вече се нарича катарактно-рефрактивна хирургия, което ни позволява да коригираме и диоптрите. Обикновено след операцията не се налага носенето на очила за далече, а за четене се дава малък диоптер - до 2,5 - 3. Има и лещи, които дават възможност на пациента да гледа и наблизо, и надалече сравнително независимо от очила, но те са доста скъпи.

- **Има ли хирургическо лечение и за макулната дегенерация?**

- Не става въпрос точно за хирургия, а за прилагане на инжекции в стъкловидното тяло на окото, чрез които се спират развитието на патологични нови кръвоносни съдове при влажната форма на заболяването. Така се намалява спадът на зрението. При сухата форма пациентът трябва периодично да се следи.

- **Колко време човек лежи в болницата при операция от катаракта?**

- Операцията протича обикновено за 10 - 15 минути, след което няма проблем човекът да си отиде у дома. Но има изискване на касата да наблюдаваме пациентите по 24 часа, което налага еднократен престой. Отново заради изискване на финансиращия орган не правим в един месец операция и на двете очи. Иначе няма проблем след една седмица да се оперира и другото око, ако и при него има катаракта.

- **Колко често и какво трябва да следим по отношение на очите си?**

- Един добър очен преглед трябва да установи три неща - остротата на зрението, очното налягане и състоянието на очното дъно. Дори и да нямате оплаквания, отивайте на профилактичен очен преглед поне веднъж годишно, особено след 40-годишна възраст.

За консултация при д-р Топов: 02/403 4911 и 02/4034000.

Д-р Топов, увеличават ли се хората с макулна дегенерация?

- Увеличават се, защото заради развитието на съвременната медицина все повече хора доживяват до по-късна възраст, когато това заболяване се развива. С годините макулата - участъкът от ретината, който отговаря за централното и най-ясно зрение - се ув-

Диабетът и ти

Или как да живееш по-добре, ако имаш захарен диабет

Управлявай промените в нивото на кръвната си захар

Нивото на твоята кръвна захар се движи нагоре и надолу в различните моменти от денонощието. Като част от лечебния ти план, за теб е важно да знаеш какво трябва да направиш, ако кръвната ти захар се покачи твърде високо или падне твърде ниско.

Прекалено високата или прекалено ниската кръвна захар биха могли да предизвикат симптоми, които лесно могат да се объркат с други проблеми. Ето защо трябва да носиш със себе си диабетна идентификация (карта, гривна, плочка и т.н.). Идентификацията трябва да показва, че имаш захарен диабет и да даде информация на околните какво да направят в случай на спешност.

Кога кръвната ти захар е висока?

С времето прекалено високите глюкозни нива в твоя организъм могат да предизвикат сериозни проблеми. Висока кръвна захар (хипергликемия) може да възникне, ако:

- Пропуснеш прием на инсулин или на друг антидиабетен медикамент
- Приемеш повече храна от обичайното
- Имаш по-малка физическа активност от обичайната
- Си под влиянието на стрес
- Имаш някаква инфекция/заболяване

Ако кръвната ти захар е твърде висока, е възможно да имаш следните симптоми:

- Повишена жажда
- Повишено уриниране
- Усещане за пресъхване на устата и кожата
- Замъглено зрение
- Сънливост
- По-упорито от обичайното протичане на възникнали инфекции и рани
- Сърбеж
- Гадене



Заедно с диабетния ти екип ще определите кои са индивидуалните цели за твоя гликемичен контрол. За по-голяма част от хората с диабет кръвната захар на гладно не трябва да надвишава 6 mmol/L, кръвната захар 2 часа след хранене не трябва да бъде над 8 mmol/L, а гликираният хемоглобин (HbA1c) трябва да бъде под **7%**.

Какво да направиш, ако кръвната ти захар е прекалено висока?

- Не изпадай в паника, запази спокойствие
- Не пропускай прием на инсулин или друг антидиабетен медикамент
- Ако имаш висока кръвна захар в едно и също време на деня в няколко последователни дни или пък не се чувстваш добре, потърси твоя лекар или диабетна сестра.
- Провери за наличие на кетони (ацетон) в урината. Това се извършва и в домашни условия с тест-лентички.

Свържи се с твоя лекуващ лекар, диабетна сестра или спешна помощ, ако:

- Имаш повръщане
- Дъхът ти има мирис на ацетон (сладък мирис на гнили плодове)
- Имаш много висока кръвна захар и кетони в урината

Доброто лечение на захарния диабет е необходимо, за да можете да водите нормален и пълноценен начин на живот, да се чувствате бодри и работоспособни и да се предпазите от развитието на усложнения. С течение на времето лошо контролираният диабет уврежда очите, бъбреците, сърцето, води до намалено кръвоснабдяване и чувствителност на краката. Всеки човек с диабет знае, че това е състояние, с което той живее 24 часа. Ако Вие искате да се справяте с това състояние, трябва да го познавате в дълбочина и да знаете как то Ви влияе.



Важна информация!!!

Ако ви мъчат болки, имате различни проблеми със здравето и търсите бързо и ефикасно решение на много изгодна цена, нека ви помогнем с:

Класация на 10 - те най-добри здравни продукта в България*

При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „Реставит Алфа + Омега“ – Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. - 16 лв., а за 120 капс. - 28 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „Колаген комплекс“ – Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. - 16 лв, за 50 табл. - 9 лв, а за 200 табл. - 28 лв.*



При проблеми с паметта и кръвооросяването

Най-добър продукт – „Виногин макс“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвръщане на схващания и крампи. *Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.*



При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „Урохелп“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „Конпроста“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. - 12 лв.*



Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт – „Германор 132“ – Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. *Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „Коластра фемели протект“ – Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. - 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „Витаголд лайф от А до Z“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век.

Цена за 30 табл. - 12 лв и 60 табл. за 20 лв.



При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс - 12 лв.*



Мнението на специалисти: Маг. фарм. Иво Ковачев: В продуктите на Витаголд се използват най-новите достижения на биотехнологиите и на съвременната наука, което ги прави изключително ефективни за укрепване на здравето. Използваните ingrediente са от водещи лаборатории от Германия, Франция, Италия, Швейцария и Китай.

Мнението на потребители: След направено проучване **Българската Асоциация за Здравословен Живот** препоръчва продуктите на Витаголд заради съчетанието в тях на високо качество, доказан произход, ефективност и приемлива цена. Те са регистрирани в Българската агенция по храните и действително са ценен помощник на хората от всички възрасти.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.



Как възрастните хора прогнозираят времето според своите болести, каква е причината им и има ли добро и същевременно безвредно облекчение за ставните проблеми - на тези въпроси отговаря д-р Ирина Белчева, завеждащ отделението по физиотерапия във ВМА, Варна.

Метеорологичните фактори се отразяват върху човешкия организъм разнопосочно. Когато промените в организма под влияние на тези фактори превишат нормалната граница на физиологичното отклонение, приемаме, че става дума за така наречената метеопатология. Като най-чувствителни към промените на времето са хората с хронични заболявания - на сърдечно-съдовата система, на дихателната система и голям процент - с болести на опорно-двигателния апарат.

През есенно-зимния сезон се повишава влажността на въздуха, понижават се температурите и се наблюдава обостряне и засилване на болките в ставите, ограничава се

Защо ставите „се обаждат“ през есента

обемът на движение при тези болни. Влажността е причината. Така че има резон в това, което казват старите хора, че се обострят болките преди застудяване, преди дъжд.

Ставният хрущял изгражда ставата, благодарение на което се намалява триенето между ставните повърхности. Всъщност той служи като буфер, който поема механичното натоварване. От заболявания на ставния апарат страдат около 15% от хората, като по-често е засегнато възрастното население. При част от пациентите се стига до хронична инвалидизация, което е свързано и с повишаване на финансовите разходи за тези пациенти. Артрозната болест може да засегне всяка става, а в голям процент от случаите е и с множество локализации. Практиката показва, че най-често се засягат коленните, тазобедрените стави, както и лумбалният отдел на гръбнач-

ния стълб - т.е. тези части на тялото, които поемат неговата тежест. От заболявания на ставите страдат както хора над 60-годишна възраст, при които това е свързано с износването на ставния хрущял, така и упражняващите тежък физически труд, активно спортуващи. Много често ставните проблеми мъчат пациентите с наднормено тегло и затлъстяване. При жените над 50-годишна възраст с настъпване на менопаузата и хормоналните изменения също се наблюдават ставни изменения. Хората обикновено изчакват известен период от време и когато вече болката стане твърде силна и затрудни движенията, тогава се обръщат към лекар.

Трябва да кажа, че чувствителни към влажното и студено време са пациенти и с други възпалителни заболявания - ревматоиден артрит, болестта на Бехтерев, както



и такива, които приемат никакви медикаменти от рода на кортикостероиди за по-продължително време. За защита на ставния хрущял е от значение пациентите рано да се насочат към приемането на хондропротектори, които го предпазват и служат за забавяне на износването му. Нестероидните противовъзпалителни средства лесно облекчават болката в определен момент, но те са с временен ефект и са опасни за храносмилателната система. Имат странични ефекти и увеличават сериозно риска от кръвоизливи, от развитие на хроничен гастрит,

язвена болест, поради което не е желателно да бъдат приемани повече от две-три седмици. Препоръчително е също пациентите с такъв тип заболявания на ставите да провеждат физиотерапевтични процедури два-три пъти годишно, най-добре през пролетта и есента, за да се предотврати появата на болка и да се забави процесът на износване на ставния хрущял. В помощ на физиотерапията освен хондропротектори използваме и крем и олио "Неокс" при прилагането на ултразвук в областта на засегнатите стави. Този билков продукт има ясно изразено

противовъзпалително и обезболяващо действие. Олиото има много добър ефект при болни след фрактури, при наличието на оток, когато правим лек оттичащ масаж. Освен по време на терапевтичните процедури - с ултразвук, йонофореза - препоръчваме кремът "Неокс" да се прилага и два-три пъти дневно от самия пациент. Лугата също много добре действа при тези болни, лугови компреси, поставени локално на ставата.

**За контакт
с д-р Белчева:
0887 959396**



- Серията Неокс- крем, масажно масло и капсули съдържат натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.
- Приложени локално чрез втриване и масаж, подобряват кръвооросването в мускулно-ставния апарат
- Капсулите Неокс ускорят и усилват действието на локалните форми

Аюрвегична серия www.ecopharm.bg

Маслото от крил е най-мощната омега-3 формула

Крил Ойл е естествено силен антиоксидант, съдържа витамините А и Е, астаксантин и морски флавоноид (единственият открит животински източник на флавоноиди досега). Астаксантинът е най-мощният натурален антиоксидант. Ето защо Крил Ойл е с антиоксидантен капацитет, по-висок от всичко, което познавате и сте приемали за антиоксидант. Антиоксидативните свойства на продукта са бонус към потребителя от природата. Реално рибеното масло не само не е антиоксидант, но и лесно се окислява и затова допълнително се влага вит. Е за стабилизиране.

Маслото от крил е с бърза и подобра абсорбция на омега-3 мастните киселини в сравнение с което и да е рибео масло. Това се дължи на наличието на фосфолипиди. Омега-3 мастните киселини като фосфолипиди (както е в маслото от крил) се абсорбират частично несмлени от стомашно-чревния тракт за разлика от омега-3 мастните киселини като триглицериди (както е в рибео масло), които трябва първо да бъдат смлени. Това затруднява организма и намалява многократно абсорбцията на омега-3 от рибео масло.

Маслото от крил има предимство при пациенти с муковисцидоза, при които смилането на мазнините е затруднено.



Омега-3 мастните киселини като фосфолипиди (както е в маслото от крил) се разтварят по-добре в чревния лумен от омега-3 мастните киселини като триглицериди; триглицеридите се нуждаят от жлъчен сок, за да се разградят правилно.

Би било полезно за пациенти с отслабена функция на жлъчния мехур и за такива, при които жлъчният мехур е премахнат, да приемат Крил Ойл.

Масло от крил е с клинично доказана полза за:

- Намаляване на общия холестерол, LDL и триглицеридите;
- Увеличаване нивото на HDL;
- Профилактика на сърдечно-съдовата система;
- Предменструален синдром;
- Артрози.

Хербамедика ЕООД е носител на най-качественото масло от крил, а именно Нептун Крил Ойл, което е награждено с престижната награда "Най-добър продукт на годината" за 2010 г. Нептун Крил Ойл можете да закупите от аптеките или да поръчате на тел. 02/818 48 70.

Фитостеролите -

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През 1906 г. японецът д-р Митцумаро Цуджимото изолирал от черния дроб на особено вид дълбоководна акула екстракт, съдържащ необичайно вещество, наречено сквален (на латински *squalus* - акула), интересът към което в продължение на цяло столетие, чак до наши дни, лавинообразно нараства. Изучавайки това вещество, през 1931 г. швейцарецът Паул Карер, носител на Нобелова награда, стигнал до удивителното заключение, че то изпитва неистов "глад" за водород, който с лекота отнема от водата, в резултат на което се освобождава... кислород. Жизненоважният кислород! По такъв начин в условията на ужасяващата хипоксия (ниско кислородно съдържание) в морските дълбини дълбоководните акули насищат с него своите клетки.

Но нали една от главните причини за стареенето на клетките и развитието на редица заболявания у човека е недостатъчното насищане на тъканите с кислород? В резултат още в тридесетте години на миналия век забележителното вещество - скваленът, било успешно приложено в Япония при лечение на болни от туберкулоза. Последвалите интензивни изследвания показали, че скваленът дава отлични резултати и при лечение на кожни заболявания и захарен диабет. Установено било, че той има и изявено бактерицидно и антивирусно действие. Забележителен положителен ефект бил наблюдаван при хора, страдащи от заболявания, свързани с понижен имунитет - алергии, астма, псориазис, артрит и дори СПИН. Насищайки кожните клетки с кислород, скваленът стимулира тяхното "подмладяване", както и производството на важните белтъци колаген и еластин, в резултат на което кожата става по-здрава и по-еластична. Наблюдава се и чувствително подобрение на състоянието на ноктите и на косата.

"Букетът" от благотворни въздействия на това вещество се допълва от активизирането на работата на нервните клетки, което води до подобряване на мисловната дейност, паметта и наст-

знак от океанските дълбини

роението. Уникалното свойство на сквалена да освобождава активен кислород предопределя неговото широко разпространение в растителния и в животинския свят, макар и в далеч по-скромни, в сравнение с дълбоководните акули, количества. Необичайно високо е неговото съдържание в маслото на амаранта (до 8%), с което биха могли да се обяснят множеството негови полезни свойства, които напоследък усилено се изучават. Сквален се съдържа и в студено пресования зехтин (до 0,8%), в маслата от пшеничени зародиши и оризови шлюпки и т.н. Но истинските открития, свързани със сквалена, тепърва предстоят... През 1926 г. се изказва предположението за "родствена връзка" на сквалена с холестерола, веществото, което играе особено важна роля в човешкия организъм - синтез на клетъчните мембрани, на стероидните хормони, управляващи редица жизненоважни процеси, както и на витамин D. Тази "родствена връзка", указваща, че скваленът е биохимичен предшественик на холестерола, беше потвърдена окончателно през 1953 г., както и обстоятелството, че той е родоначалник и на една особена група вещества - фитостеролите, открити през 1922 г., чиито забележителни профилактични и лечебни свойства, както показва по-късните изследвания, са повече от удивителни.

телни.

През 1953 г. О. Полак публикува резултатите от сензационни изследвания, указващи, че фитостеролите понижават нивото на холестерола в кръвта, чийто излишък в човешкия организъм, както се знае, е причина за редица сериозни сърдечно-съдови проблеми. Оказва се, че този ефект се дължи на вече споменатото много близко сходство в структурите на холестерола и фитостеролите. По какъв начин се постига той? Както е известно, съществуват два типа холестерол - т.нар. лош, включен в състава на липопротеините с ниска плътност (LDL), и добър, участващ в липопротеините с висока плътност (HDL). Липопротеините с ниска плътност (LDL) включват холестерола, постъпващ с храната, и този, продуциран от черния дроб (тяхното съотношение е приблизително 1:4). Чрез кръвния ток този холестерол се доставя до клетките, които, както казахме, го използват за синтез на редица важни за организма вещества. Излишъкът му се извежда от клетките към черния дроб, но вече в състава на липопротеините с висока плътност (HDL). Той представлява т.нар. добър холестерол. В черния дроб този холестерол частично се превръща в жлъчни киселини и заедно с тях се отвежда в червата. Там част от него обратно се всмуква в кръвта, а друга се изхвърля. По такъв на-

чин организмът поддържа нивото на холестерола в нужните граници.

При високи нива на холестерол обаче организмът не може да се справи с тях, в резултат на което се повишава съдържанието на лошия (LDL) холестерол, който частично се отлага по артериите под формата на атеросклеротични плаки. Каква е ролята на фитостеролите в тази сложна картина? Попадайки в червата, те пречат на усвояването на холестерола, внасян с храната, както и на този, попаднал там заедно с жлъчката, "заблуждавайки" (поради голямото сходство в строежа) съответните рецептори, контролиращи този процес. Този забележителен ефект на фитостеролите се изучава с изключителен интерес в продължение на половин век. В резултат беше установено, че ежедневната консумация на 1 до 3 г фитостероли води до понижение на нивото на холестерола с 10-15%. А намаление на съдържанието на последния в кръвта само с 10% понижава четирикратно риска от инфаркт на миокарда! За жалост резорбцията от храната на "познатия" на организма холестерол е

Ежедневната консумация на 1 до 3 г фитостероли води до понижение на нивото на холестерола с 10-15%

много по-добра (30-70%) в сравнение с "непознатите" фитостероли, чието усвояване съставлява едва 1%. Което, за достигане известен положителен ефект, предполага непрекъснатото присъствие на фитостеролите на трапезата - под формата на вече споменатите семена и ядки, както и растителни масла, съдържащи ги в по-големи количества.

По данни на Европейския орган по безопасността на храните (EFSA) само 1 до 4% от населението консумира ефективно количество фитостероли (1 до 3 г дневно). Тяхното средно потребление от останалото население не надхвърля 400 мг, което е твърде недостатъчно, ако се цели постигане на осезаем терапевтичен ефект. За достигане на упоменатата "норма" човек би следвало да изяжда дневно около 400 домата, 70 филии хляб, над половин килограм сусам или да изпие около три литра царевично масло... В резултат на пазара в редица страни се появиха някои храни, обогатени с фитостероли - маргарини, майонези, кисело-млечни продукти, дори плодови сокове. По данни на EFSA повише-

ният прием на фитостероли има един преодолителен недостатък - леко се понижава

усвояването на мастноразтворимите витамини и антиоксиданти бетакаротин и ликопен, както и на витамините А и Е. Указанието на този орган е на етикета на съответния продукт производителят да предупреди за този ефект и да препоръча завишена консумация на плодове, зеленчуци и риба. Фармацевтичната индустрия също не закъсня - под формата най-често на хранителни добавки се предлагат всевъзможни препарати, съдържащи сквален и фитостероли. Интересът към тези вещества се подхранва и от откритите през последните години и други техни полезни свойства. Доказано беше например, че бета-ситостеролът нормализира нивата на инсулин и кръвна захар при диабет тип II, облекчава възпалителните процеси и спазмите в организма, положително повлиява заздравяването на язви и има антибактериално и противовирусно действие. Друг фитостерол - бета-ситостеролът, както и гликозидът му (стеролин), имат противовъзпалително и обезболяващо действие и подсилват имунитета. Германски учени установиха, че фитостеролите имат изявено положително въздействие при хиперплазия (уголемяване) на простатната жлеза. Стана известно също така, че те в значителна степен поглъщат опасните ултравиолетови лъчи, т.е. те са мощен естествен слънцезащитен филтър. А всичко започна с онзи знак от дълбините на океана, даден ни от природата, който разгадава повече от столетие...
gpopov_bg@yahoo.com

Фитостеролите принадлежат към групата на т.нар. растителни стероли, която включва около 100 представители. В структурно отношение те са изключително близки с холестерола и в растителните клетки изпълняват подобни функции - изграждат клетъчните мембрани. Богати на фитостероли са някои семена и ядки - сусамът (около 400 мг/100 г), покълналата пшеница, кашута, слънчогледът, орехите, фъстъците и т.н. Особено високо е тяхното съдържание в някои растителни масла - от облепиха (1,6 г/100 г), царевича (1 г/100 г), соя (0,3 г/100 г) и др. Фитостероли са открити и в редица зеленчуци.



Д-р Александър ЗАИМОВ,
Катедра по урология,
Медицински
университет - София

Уроинфекции при обструкция на долните пикочни пътища

Обструкцията (частично или пълно запушване) на долните пикочни пътища е проблем, който се среща както при мъжете, така и при жените. Причините са разнообразни - стриктури (стеснения) на уретрата, склероза на шийката на пикочния мехур, камъни и чужди тела в уретрата. При мъжете най-често срещаната причина е доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) и рядко карциномът на простатата.

От уголемена простата страдат около 80% от мъжете над 60 г. В България са над 600 000 човека, като не повече от 15% се лекуват. В близо



2/3 от случаите засегнатите от уголемена простата са в активна или в ранна пенсионна възраст - над 60 години. Преобладават пациентите със средно изразена симптоматика - 54%, но с голям дял е и тежката симптоматика - 33 на сто. Самите проблеми с простатата се дължат на промени в хормоналния статус на мъжа, по-специално на нарушения в нивата на дихидротестостерона, който е много по-активен от обикновения тестостерон и води до увеличаване на простатната жлеза.

Какво се случва при ДПХ? Жлезата посте-

са свързани със задържането на урината, при което се създава благоприятна среда за развитието на бактерии, съответно до инфекция на пикочния мехур и пикочните пътища, до камъни в пикочния мехур, рядко в бъбреците и дори до бъбречна недостатъчност.

Най-често срещаните причинители на инфекциите са *Escherichia coli*, *Proteus*, *Klebsiella*, *Pseudomonas* и др. Симптомите са характерните за възпаление на пикочния мехур - често уриниране, парене, които при съществуващата обструкция са особено мъчителни.

Лечението се провежда след микробиологично изследване на урината и премахване на причината - обструкцията. Това може да стане с използване на алфа-блокери, които улесняват уринирането и намаляват остатъчната урина, с поставяне на постоянен катетър в уретрата или цистофикс - дренаж на пикочния мехур през коремната стена. Антибиотичната терапия трябва да е съобразена с чувствителността на бактериите. При по-леки случаи и за довършване на лечението могат да се използват добавки, комплекси от натурални растителни вещества, като особено добър ефект имат базираните на червената американска боровинка

Могат да се използват добавки, комплекси от натурални растителни вещества, като особено добър ефект имат базираните на червената американска боровинка

пенно започва да притиска пикочния канал и това причинява неудобства при уриниране, стесняването на уретрата, води до задържане на течността и до оплаквания - ставане нощем, чести позиви, чувство, че пикочният мехур не се е изпразнил напълно, и др. Струята може да е разделена, разпръсната, да излиза на тласъци.

Симптомите при ДПХ са **възпалителни** - неотложни позиви за уриниране, често ходене по малка нужда, нощна микция (никтурия), изпускане преди уриниране, и **обструктивни** - трудност при започване на уринирането, прекъсване на струята, слаба струя, налягане, продължително уриниране, остатъчна урина, задръжка, чувство за непълно изпразване на мехура, изтичане на урината на капки накрая, инконтиненция (неволево изпускане). Ако имате такива симптоми, непременно се консултирайте с уролог, за да избегнете възможните усложнения при ДПХ, ако простатата не се лекува адекватно.

Тежките усложнения

Най-сериозното дългосрочно усложнение, свързано с прогресия на ДПХ, е пълната задръжка на урината и налага операция. Простатната хиперплазия е необратимо състояние, но може да се овладее за дълго време. С лекарствата може да се намали големината на простатната жлеза. Ако се наложи операция, тя може да е отворена или трансуретрална резекция.

Като се има предвид, че характерните болестни симптоми не се проявяват при много от мъжете, макар простата да е уголемена, е препоръчително да се прави поне веднъж в годината профилактичен преглед след 45-50-годишна възраст. Това може да спести много последващи проблеми.

UROCOMFORT

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



УРОКОМФОРТ –
РАЗЛИЧНИЯТ ПРОДУКТ
НАЙ-ДОБРОТО ОТ ТРАДИЦИЯТА

Ecopharm

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

www.ecopharm.bg

Правното здраве

Диагнозата на **невро-ендокринния стерилитет** започва с данните, които съобщава самата пациентка като секрция от гърдите, главоболие, проблеми с очите (съмнение за високи нива на хормона пролактин), отслабване, сърцебиене, лесна уморяемост (вероятна хиперфункция на щитовидната жлеза), акне, увеличено окосмяване или белези на смяна на вторичните полови белези са израз на повишени андрогени, част от клиничната картина на поликистозна болест на яйчниците и вродена надбъбречна хиперплазия. На пациентките с наднормено тегло и индекс на затлъстяване над 25 или по-малко от 17 трябва да се обърне внимание за промяна в дейността на хипоталамуса и хипофизата.

Причините за безплодие от страна на **маточните тръби** са свързани със запушване, стес-

нения или сраствания. Най-често те се дължат на прекарани инфекции по полов път (хламидия, трипер, сифилис и др.), прекарани оперативни намеси (аборти) или усложнения на заболявания по съседство, като апендицит или спукана яйчникова киста.

Причините от страна на **маточното тяло** са свързани предимно с последиците от възпалителен процес (сраствания и унищожаване на функционалната лигавица), наличието на туморни или тумороподобни заболявания (като миоми, възли, ендометриоза), докато анатомичните дефекти и аномалии (хипоплазия, двурога матка и др.) или промени в статиката - хиперантефлексия, ретрофлексия имат повече значение за износването.

Причините от страна на **маточната шийка** се базират на възпалителни и имунни промени в цервикалната слуз, ко-

ито не позволяват на сперматозоидите да навлязат към горните отдели на гениталния тракт на жената. Анатомични промени след конизация, лацерации и стенози след раждане или аборт са по-скоро рискови фактори за износване на бременността, отколкото причини за стерилитет.

Причини от страна на **влагалището и външните полови органи** са свързани преди всичко с вродени аномалии или възпалителни изменения.

Безплодието може да се влияе от **психични фактори** като непрекъснат стрес поради силно желание за дете. Отношение към проблема могат да имат още вагинизмът (спазъм на мускулатурата на влагалището и тазовото дъно, което затруднява половия акт), сексуалната дисфункция (фригидност) или телесните и психичните несъответствия между партньорите.

Полово предавани болести

Това са инфекциозни заболявания с различни причинители, с разнообразна симптоматика, но с еднакъв механизъм на предаване и разпространение - сексуалният контакт между партньорите.

Източник на инфекцията е болният човек, но съществуват и други пътища (хемотрансфузии, манипулации и др.).

През последните години групата на полово предаваните болести се разшири значително с включването на повече от 30 вида микроорганизми от целия спектър - бактерии, вируси, гъби и паразити. Много от тях спадат към т.нар. "нови" сексуално-трансмисивни заболявания. Въпреки това 5 класически венерически болести: гонококия, сифилис, мек шанкър, ингвинална лимфогранулома и донованоза, заедно със СПИН, са важен социален и здравен проблем за обществото поради високата заболяемост, инвалидизация и смъртност сред младите хора. Затова във времето на глобализация познаването на възможностите за профилактика, своевременна ранна диагностика и лечение са предпоставка за ефективен контрол на тези заболявания.

Младите хора трябва да знаят, че в инкубационния период и началото липсват съществени оплаквания, което означава, че пациентът може дълго време да разпрост-

ранява болестта, без да знае това. Засега единственият начин за предпазване е презервативът и то при условие че се прилага правилно. Рисковото поведение, честата смяна на партньорите или използването на нетрадиционни сексуални практики без съответната защита водят до сериозни усложнения, риск от безплодие, а при някои случаи и до смърт.

Профилактиката на онкогинекологичните заболявания има за цел да предотврати заболяванията и смъртността от различните форми на злокачествени новообразувания. Условие за нейното осъществяване е познаването на причината и механизма за възникване и развитие на даденото заболяване.

През последните години научните данни показват ефективността на профилактичните ваксини срещу папилома вирусните инфекции. Налице са доказателства, че ваксините постигат значително повишаване на имунитетността, а с това и осигуряване на протективен ефект при 90-95% от имунизираниите. Но дори и при 100% обхващане настоящата генерация HPV ваксини няма да елиминира нуждата от прилагане на методите на вторична профилактика.

Необходимо условие за приложение на вторичната профилактика е наличието на високоефек-

тивни и икономически изгодни методи за скрининг на дадено злокачествено заболяване. За повечето страни с работеща цервикална профилактична програма основният скринингов метод е цитологичното изследване (т.нар. Рар тест) с 3-годишен скринингов интервал за възрастта между 30 и 60 години. Той постига протективен ефект в 93% от случаите. В последните години в страните с подобри икономически възможности се препоръчва цервикалният скрининг да се извършва на база ДНК или РНК типизация за наличието на онкогенен папиломен вирус. Тези тестове имат предимство с по-високата си чувствителност и възможността за качествен контрол. Ниската специфичност и по-високата цена са някои от недостатъците им.

Направеният анализ на необходимите познания и профилактични мерки показва, че медицинските грижи не са достатъчни за запазване на сексуалното и репродуктивното здраве на младите хора. В тази връзка подобряването на училищната здравна политика е основен елемент от здравното образование с оглед изграждането на подходящи знания, умения и отговорно сексуално поведение.

Профилактика на безплодието



Както и при всички други състояния и заболявания, профилактиката на безплодието изисква прилагане на методите на първична или вторична профилактика.

Първичната профилактика изисква контролиране и елиминиране на причината или механизма на заболяването. Тя включва мерки за въздействие върху външната и вътрешната среда на човека с оглед изключване или намаляване влиянието на основните и предразполагащите фактори.

Примерите за първична профилактика на безплодието се свързват с отстраняване на вредности от околната среда. Контактите с химикали като диоксини, полихлоринови бифенили, пестициди и хербициди, производства с органични разтворители за найлонови и гумени изделия се оказват отрови за репродукцията. Препоръчително е партньорите да напуснат своята маторбота до забременяването и износ-

ването на плода. Тютюнопушенето е вредно поради никотина, бензпирена, въглеродния диоксид и цианидите, които предизвикват различни нарушения. Наднорменото тегло е необходимо да се редуцира, като начинът на живот трябва да се промени за преодоляване последиците на метаболитния синдром и ановулация. Алкохолът и кофеинът са също фактори, благоприятстващи риска за поява на заболявания, увреждащи яйчниковата функция, затова трябва да бъдат ограничени до минимум.

Вторичната профилактика цели откриването и ликвидирането на рисковите и ранните състояния и заболявания. Тя е приложима предимно при тези изменения, при които не е известна причината за тяхната поява. Най-значимата възможност за такава профилактика както при жените, така и при мъжете е провеждането на редовни профилактични прегледи при специалист, по време на които може да се открие и диагностицира някакъв проблем в много ранен стадий на развитие и съответно да се премине към лечение. Сериозно внимание трябва да се обърща на вродените и общи заболявания (особено във възрастта на половото съзряване), които могат да станат причина за безплодие. Половата хигиена и превенцията на сексуално-преносимите заболявания е изключително важен елемент в профилактиката на стерилитета.

Ogestan®

НОВО

Точно най-необходимото за бъдещата майка!

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

Еcopharm

Маркетуран от ЕКОФАРМ ЕООД
1421, София, бул. „Черни Върх“ 14, бл.3
тел.: 02/ 963 15 96; 963 15 97

Божана ЛЮБЕНОВА

Случвало ли ви се е в понеделник сутрин притеснение да стяга гърлото ви, да не искате да си отворите очите, да премисляте всички нови и стари оправдания, които могат да ви спасят от първия ден на новата работна седмица? Оказва се, че петима от всеки сто работещи в понеделник не се явяват на работа, като в една трета от случаите причината е в липсата на мотивация и лоша трудова дисциплина: с други думи казано, безотговорност и мързел. В този ден са най-много случаите на опит за самоубийство и хората са предразположени повече към сърдечни и астматични пристъпи. В нощта на неделя срещу понеделник сънят е най-некачествен, дори през целия уикенд да сме се чувствали прекрасно. В понеделник най-често страдаме от стомашни болки, разстройство и главоболие. Какви трикове да приложим, за да нокаутираме понеделнишкия дискомфорт?

Подгответе се от петък

В следобед преди уикенда намерете половин час да подредите работното си място - направете списък с приоритетните задачи, сменете календара, почистете кошчето. В понеделник ще се почувствате свежи и желаещи да поемете новите предизвикателства, ако не видите върху бюрото най-неприятните задачи или списъка с несвършената работа от предната седмица. Ваше предимство ще е, ако планирате важните срещи за по-късните часове на деня: да скочите направо в дълбоките води на ежедневието от ранни зори е твърде отблъскващо. Дори си закачете на монитора весел поздрав, който да ви



посрещне и разведри.

Не си носете работа вкъщи

От опит знаем, че повечето от нас нямат нито настроение, нито време да свършат цялата работа и само се вкисват допълнително. Папките със задачи у дома през уикенда ни лишават както от удоволствието да общуваме със семейството, така и от ефективната почивка. В резултат през следващата седмица ще сме още по-стресирани и криви. По-добре предвидете през работните дни да отидете с час по-рано в офиса, за да наваксате закъснението. При добра организация и мотивираност задачите се отхвърлят много по-лесно.

Не си разстройвайте биологичния ритъм

В петък и събота вечер сме в стихията си - нощен рейд по клубовете, пътуване в провинцията, купони с приятели до зори. Това разстройва режима ни, защото организмът е свикнал да заспива и да се събужда в определен час. Ако се отпуснем и продължим купона и в неделя вечер, на сутринта със сигурност няма да сме достатъчно работоспособни. Затова и през уикенда си навийте часовника за обичайния за ставане час, независимо кога сте си легнали. Звучи садистично, но ще предотвратите шока от понеделнишкото ставане.

Стартирайте деня лежерно

Не се напъгайте от понеделник сутринта да мислите за проблемите и несвършената работа, това само допълнително ще ви стресираща. Когато се събудите, представете си най-хубавите моменти от уикенда и се усмихнете. Протегнете се, почерпете се с още няколко минути в топлите завивки и си пригответе нещо свежо за пиене. Чашата фреш от ябълки и моркови с лъжичка мед е доста добро начало. Дребните приятни домашни дейности и дори безцелното мотаене по халат и чехли с усмивка на лице ще ви настрои

Направете си качествена закуска

По последни изследвания пропускането на закуската е ед-



на от причините да напълняваме

или да не отслабваме с желаните темпове. В локомотива на организма трябва да се нахвърля гориво, и то най-добре - въглехидрати сутрин. Те дават добър старт на деня и спомагат за отделянето на серотонин, главния отговорник за доброто настроение. Яйцата, пържените филийки и хубавото домашно сладко ще ви поглезят и подготвят за предстоящата седмица.

Раз-два, раздвижете се

Пуснете си любимия диск с фитнес или йога упражнения - раздвижете кръвта, разтегнете ставите, ускорете ритъма. Осигурете си ударна доза ендорфини, хормоните на щастието. Качественото събуждане и активното действие ще ви върнат към реалността, а тя е, че животът е хубав и пълен с изненади - дори в понеделник сутрин.

Местенето на стрелките - още един стрес

Социолози установиха, че веднага след местенето на стрелките на часовника започва една от най-депресивните седмици в годината. Предполага се, че производителността на труда тогава намалява с до 50%. В нашата страна местим стрелките през пролетта и есента. Учените са установили, че смяната на времето и понижаването на температурата (през зимата) стават причина за влошаване на настроението при много хора.

Специалистите провели анкета с 2000 души. 52% от тях са споделили, че през първата седмица след смяната на времето трудно се справят с ежедневието. 14% казали, че работят толкова зле, че началникът им е принуден да ги пусне в отпуска или болничен. Много заявили още, че им е трудно да се събудят сутрин.

С Иван Манчев, арбитър в „Черешката на тортата“, разговаря Бойка Велинова

Феновете на вкусните хапки имат шанс за още тръпка и лични кулинарни спорове с телевизора: новият сезон на шоуто "Черешката на тортата" върви с пълна сила. След трудна и оспорвана селекция ще видим много нахъсани участници, чието хоби - или призвание? - е готвенето. Лице и главен арбитър отново е ИВАН МАНЧЕВ, вицепрезидент на Асоциацията на професионалните готвачи у нас, който ни въвежда в задкулисието на предаването и благодатната си професия.

Шеф Манчев, защо решихте новият сезон да е под надслов "Черешката на тортата" - Ти си звездата? Толкова ли скрити кулинарни таланти имаме в България?

- Решихме да посветим този сезон на хората, които могат да готвят вкусно, а в България те съвсем не са малко - кулinari, домошари, обикновени лакомници, които добре се справят зад печката. Преценихме, че всеки има право да бъде звезда. Такава стана още в първото предаване Ели със своята шоколадова торта, с техниката на чиято украса трудно би се справил и професионален сладкар.

Сезонът на "Черешката на тортата" - Ти си звездата? обещава да е много интересен, пикантен, с любопитни участници - пожарникар, общински чиновник, мис "Силикон", полицай, рекламист, ресторантьор... Кастингът премина и този път участва съпругата ми Марина, с която работим заедно в семейния бизнес. Епизодите са заснети из цялата страна: във Варна, Созопол, Стара Загора, Благоевград. На сайта на предаването кулинарите ще могат да видят всички рецепти, а и да продължават да се записват за участие във формата.

- Защо се насочихте към тази професия?

- Според мен всичко се възпитава в дома. Със сестра ми сме научени, че семейството е най-ценното, а децата след осми клас много рядко сами знаят какво искат да учат. Баща ми помогна, като ми каза: "Ти си човек, който е роден да се храни и цени храната", и наистина - и досега съм голям чревоугодник. Той ме записа в Техникума по обществено хранене в Баня. Но училището ти дава насоките за образованието, всичко зависи от амбицията ти. За да можеш да се издигнеш в една професия, трябва много да учиш и да се развиваш.

В България има голямо изоставане в професи-

оналното обучение - то не предлага това, което е необходимо на бизнеса като подготовка на кадрите. Ние всичко унифицираме, възможно е дори някой да завърши за готвач, а после да продължи да учи и да стане адвокат. Много е важно бизнесът да е обвързан с професионалната подготовка и да постави ясни цели и изисквания.

- Как се става добър готвач?

- За да станеш майстор, трябва много да инвестираш в себе си - да си любопитен и да се интересуваш, да пътуваш, за да можеш да видиш какво и как правят колегите ти дори в съседните страни. Трябва да проучиш защо те са успешни, а ти не си.

Работих на заплата в Швейцария, в ресторант с една звезда на "Мишлен", какъвто все още няма у нас. Много съм благодарен на собственика Анди, че ме прие с открити обятия и с много идеи как да се развива в ресторантския бизнес. Вече съм праснал трима от моите готвачи на специализация при него, защото докосването до една различна от нашата, до гурме културата, която не е за всеки ден, е много вдъхновяващо.

- Вие сте от малкото готвачи с висше образование...

- Успехът е резултат от обстойни маркетингови проучвания, а моите дипломи са все в тази насока - първо "Мениджмънт в туризъм" в Българо-датския колеж, а после висшето ми образование е "Търговия и маркетинг" в университета. Дипломата за висше образование е важна, когато човек иска да се развива в голяма фирма, това му дава повече възможности. В малкото семейно заведение тя не е така необходима, там се обръща внимание на други неща, като личното отношение.

На 26-27 години станах главен готвач на хотел "Кемпински", без да съм и напълно подготвен за тази отговорна длъжност. Но тъй като съм много амбициозен, сериозно се

За да станеш майстор, трябва да инвестираш в себе си



Иван Манчев със съпругата си Марина

БЛИЦ С ИВАН МАНЧЕВ

- **Защо ресторантите ви се казват "Кактус"?**
- Защото бодее (за да вървиш напред, трябва нещо да те "бодее" всеки ден), защото е кратко и лесно се помни.
- **Каква е рецептата на щастие?**
- Семейство с много любов.
- **Ако сте подправка, ще бъдете...**
- Розмарин.
- **Вкусът на ястието се определя от...**
- Качеството на продуктите.
- **Любимото ви блюдо е...**
- Сарми.
- **Вредна е храната, която...**
- Не е направена с любов.
- **Най-трудно се готви...**
- Със замразени продукти.
- **Най-неприятният вкус за вас е...**
- На авокадо и гуакамоле.

откриеш ресторант, колкото да го задържиш на пазара.

- Как определяте вкусовете на българина?

- Вкусът и потреблението се формират от финансовите възможности на хората. Всеки обича вкусната, интересна храна, но малко хора могат да си позволят да платят за висша, иновативна гурме кулинария.

Има и поколенчески разлики - нашите родители, които са израснали в една друга среда и реалност по времето на социализма, не са имали възможност за голямо разнообразие на храни и изискани преживявания за небцето. Емблемата на благоденствието и на националната ни кухня беше свинската пържола, а сега вече имаме свободата на мислене и на пътуване. Така по-младите поколения се докосват до друга кулинарна реалност и когато тя им хареса, почват да търсят съответните храни и в ресторантите у

нас. За разлика от по-старото поколение, което е свикнало повече да купува цена, отколкото продукт, по-младите имат повече вкус за новото, различното, престижното и са готови да платят за това. Ставаме и все по-взискателни към здравето и храненето си.

- А откъде ще си набавяме здравословна, качествена храна?

- Основата на здравето е храненето, а у нас за съжаление разполагаме с много малък асортимент от качествени съставки. Аз трудно подбирам продуктите си, затова и менюто на ресторантите ми е сравнително късо. Ние, които сме били зеленчуковата градина на Европа и толкова народи са се учили на земеделие от нас, сега имаме 90 на сто внос на прясна продукция, което я прави и по-скъпа.

Не може да се нарича "кисело мляко", ако си от сух продукт, кашкавалът да е от растителни мазнини и подобни. Пре-

венцията ни е слаба: ако в Швейцария или Германия хванат некачествен, несъответстващ на стандартите продукт, те не се обясняват и ти затварят цеха. Не се интересуват чий човек си, дали ще можеш да си платиш глобата от сто хиляди евро, или как ще се жалваш в Страсбург. Министерството на земеделието и храните трябва да е реален и строг регулатор, който да въвежда точни и ясни критерии за това какво може и какво не може да се произвежда.

- Стигаме и до болната тема за храненето на децата...

- Вижте, моите деца също обичат кроасани, но вечер, когато семейството се прибира и събира около масата, е много важно да има топла, домашно приготвена храна от мама или баба. Сядаме всички заедно, защото такава ни е семейната традиция.

- Как се вдъхновявате за готвене?

- Преди време влязох в огромен магазин в Брюксел и ми взеха акъла с количеството и качеството на храните, изложени там. Така се вдъхновявам, като видя хиляда вида продукти и подправки и веднага ми идва идеята. Тук рядко ми се случва. Дори зелените, пресни билки, които се продават у нас, внасяме от Израел.

- А какво меню бихте предложили вие, ако сте участник в "Черешката на тортата"?

- Много пъти съм се замислял, но със сигурност ще е нещо прясно и лесно за приготвяне с продукт, който ме е вдъхновил на пазара. Освен това да е вкусно и да сметна, че гозбата ще е интересна на останалите. В момента предпочитам пъстървата, става на минутата: филетирана, с картоф, пресен босилек, малко чесън, малко зехтин. Отделно сотирам спанак с пресни зеленчуци. Накрая малко растителна сметана или бульон, рибката - отгоре, лимон или на скара е много вкусно и бонфилето, и пилешкото филе - с малко алкохол и прясна подправка, отделно сос, монтиран с масло.

Интервю на
Бойка ВЕЛИНОВА

Понятието "неплатен отпуск" е период от време, през което работникът или служителят не е на работното си място, не полага труд и не получава трудово възнаграждение, но трудовото му правоотношение не се прекъсва, а се запазва. Ползването на неплатен отпуск е една правна възможност за работника или служител, която може да се реализира в зависимост от волята на работодателя. На него е предоставена възможността да прецени дали и кога да разреши ползването на неплатен отпуск. Тази правна възможност за работника или служител съществува от момента на възникването на трудовото правоотношение и е в сила до момента на прекратяването му. През време на ползване на отпуска на работника или служител не се изплаща възнаграждение по трудовото му правоотношение, но също така не се изплащат обезщетения от държавното обществено осигуряване, нито се осъществяват други плащания към него по специални закони.

Кога и как можем да ползваме

неплатен отпуск?

Кога се ползва неплатен отпуск?

Искането за ползване е изцяло на базата на субективната преценка и необходимост на работника или служител. Работодателят може по искане на работника или служител да му разреши ползването на неплатен отпуск независимо от това дали е ползвал или не платения си годишен отпуск и независимо от продължителността на трудовия му стаж, т.е. самото ползване е поставено в зависимост от волята на работодателя, без чието разрешение това право не може да се осъществи. Има едно изключение, според което работодателят е длъжен да разреши еднократно ползването на неплатен отпуск до една година на работник или служител, който е в правоотношение с институция на Европейския съюз, с Организацията на обединените нации, с Организацията за сигурност и сътрудничество в Европа, с Организацията на Северноатлантическия договор или с други международни правителствени организации.

Неплатеният отпуск може да се използва в случаите, когато:

- Работникът или служителят не е придобил право да ползва платен годишен отпуск;
- Работникът или служителят е изчерпал платения си годишен отпуск за дадената година;
- Работникът или служителят имат причини, поради които не желаят

да ползват платения си годишен отпуск.

За разлика от платения годишен отпуск ползването на неплатения отпуск не е задължително. Няма законови ограничения за продължителността на самия неплатен отпуск. Размерът зависи само от искането на работника или служител и от съгласието на работодателя - въпрос на съгласуване волеите на страните.

На работника или служител може да се разреши платен или неплатен служебен или творчески отпуск при условия и по ред, установени в колективен трудов договор или в споразумение между страните по трудовото правоотношение. Съгласно чл. 161, ал. 2 от Кодекса на труда, ако друго не е уговорено в колективен трудов договор, щатните изборни синдикални дейци се считат в неплатен отпуск за времето, докато заемат съответната синдикална длъжност.

Как да поискаме неплатен отпуск?

• Подава се изрично писмено искане от страна на работника или служител до работодателя за ползване на неплатен годишен отпуск по чл. 160 от Кодекса на труда. Не е задължително искането да съдържа мотиви, но е желателно такива да бъдат посочени.

• В искането се посочва периодът от време, за който се иска отпускът (брой дни), както и началният момент, от който ще

започне ползването на неплатения отпуск.

• Разрешението на работодателя трябва да е в писмена форма, под формата на заповед или резолюция, положена върху искането.

Може ли да се прекъсне неплатеният отпуск?

Ползването на отпуск може да бъде прекратено, като остатъкът се отлага за друг, по-късен период. Предоставена е възможност на работника или служител да прецени дали изобщо желае да се възползва от правната възможност за "неплатен отпуск" след прекъсването. За прекъсване се подава молба от работника или служител до работодателя или упълномощено от него лице.

Ако прекъсването на неплатения отпуск се налага, за да се замени ползването му с целеви отпуск, към молбата за прекъсване се прилагат следните документи:

• при възникнала необходимост за ползване на отпуск за временна неработоспособност - документи, доказващи тази временна неработоспособност. Причина за възникването ѝ може да бъде общо заболяване, професионална болест, трудова злополука, санаториално-курортно лечение, належащ медицински преглед (разрешава се от здравните органи).

• при възникнала необходимост за ползване на отпуск за смърт на

близък роднина - акт за смърт;

• при възникнала необходимост за ползване на отпуск по чл. 157, ал. 1, т. 7 - повиквателна заповед за времето на обучение и участие в доброволните формирования за защита при бедствия;

• при възникнала необходимост за ползване на отпуск по чл. 157, ал. 1, т. 4 - призовката, чрез която работникът или служител трябва да се яви в съда или другаде като страна, свидетел или вещо лице.

Искането за прекъсване следва да се направи веднага след настъпването на някое от обстоятелствата, посочени по-горе.

След отпадане на основанието за прекъсване на неплатения отпуск работникът или служител може да поиска да ползва отново "неплатен отпуск" на същото основание, за което е получил разрешението първия път. Веднъж поискал го на това основание, той не губи правото си да се позове пак на него.

За времето, през което е прекъснато ползването на неплатения отпуск, работодателят дължи възнаграждение на работника или служител, по ред и начин, определен от основанието за прекъсване на отпуска.

Ползването на остатък от неизползвания отпуск може да стане по искане на работника или служител с разрешението на работодателя веднага след като отпадне основанието за прекъсването, както и във всеки друг

момент, в който работодателят прецени. Прекъсването на неплатения отпуск може да се осъществи и без наличие на специална причина при постигнато съгласие на двете страни.

Зачита ли се за трудов стаж неплатеният отпуск?

Неплатеният отпуск до 30 работни дни в една календарна година се признава за трудов стаж, а над 30 работни дни - само ако това е предвидено в Кодекса на труда, в друг закон или в акт на Министерския съвет. За зачитането на трудовия стаж няма значение дали отпускът е ползван наведнъж или на части общо в размер от 30 работни дни. Правото да се ползва неплатен отпуск не зависи от трудовия стаж на работника или служител и може да бъде разрешен без оглед на това дали той е придобил правото да ползва платен годишен отпуск по чл. 155 от КТ, както и дали това право е било реализирано.

Натрупва ли се неплатеният отпуск за следващи години?

Ако в рамките на една календарна година работникът или служител не ползва неплатен отпуск, той не се прехвърля за ползване през следващата календарна година и не се натрупва, както и при прекратяване на трудово-

то правоотношение не се трансформира в право да бъде получено парично обезщетение.

В Кодекса на труда са предвидени и специални случаи, при които е уредена възможност за използване на неплатен отпуск при наличие на определени обстоятелства, посочени в цитираните подолу разпоредби, а именно:

• Неплатен отпуск в размер до 6 месеца за отглеждане на дете до 8-годишна възраст по чл. 167а от Кодекса на труда;

• Неплатен отпуск за участие в конкурс по чл. 92 от Кодекса на труда; (този отпуск се признава за трудов стаж);

• Неплатен отпуск за отглеждане на дете до 2-годишна възраст на работничка или служителка с четири и повече деца на основание чл. 165 от Кодекса на труда (този отпуск се признава за трудов стаж);

• Неплатен отпуск на учащи се в размерите и условията по чл. 170, ал. 2 и ал. 3 и чл. 171 от Кодекса на труда (този отпуск се признава за трудов стаж);

• Неплатен отпуск с оглед признаване квалификация на ученика по чл. 231, ал. 3, изречение второ от Кодекса на труда;

• Неплатен отпуск в специалната хипотеза на надомна работа по чл. 312, ал. 3 от Кодекса на труда.

Владислава ГАЛЕВА,
юридически консултант,
тел. за контакти:
+359876083001

СРЕДНОВЕКОВНА КРЕПОСТ КРАИ ВИДИН

КОМИЧНА ОПЕРА ОТ МОЦАРТ

ПОДСЛАДНО ПИТИЕ

АПЕНО ПОЛСКО ЦВЕТЕ

ПИКАНТНО ФРЕНСКО ЯСТИЕ

ВДЪЛЪБАНАТА В СТЕНА

РЕКА В ИНДИЯ

КОНОПЕН КОНЕЦ

ТЕЧНОСТ ЗА ПОЛИРАНЕ НА ДЪРВЕНИ МЕБЕЛИ

ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО

МУЗИКАЛНА НОТА

УСПОКОИТЕЛНО ЛЕКАРСТВО

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ (1830 - 1907) "БЕЗ ДОМ"

МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ

ИМЕНАТА НА ФРЕНСКА ДИЗАЙНЕРКА (1883 - 1971)

ДЕБЕЛО ЖЕЛЕЗНО ТЕНЕКЕ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЕКСПЕРИМЕНТИ

ГЕРОЙ ОТ "ДЪРЗОСТ И КРАСОТА"

ДВУУТРОБЕН БОЗАЙНИК, ГРИЗАЧ

РУСКИ ПИСАТЕЛ (1908 - 1981) "ЖЕСТОКОСТ"

СТОЛИЦАТА НА ПЕРУ

ОБРАЗЕЦ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

МИНЕРАЛ, ЗЕМЕН ВОСЪК

БИВШИ КАНАДСКИ ХОКЕИСТ

УКРАШЕНИЕ ЗА СТЕНА

ПЕОЗИЯ НА ЧУВСТВАТА

ВРЕДНО НАСЕКОМО ПО ДОБИВЪТКА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЕКСПЕРИМЕНТИ

ГЕРОЙ НА Б. БРЕХТ ОТ ЕДНОИМЕННА ПИЕСА

НАШ ГПП

СОРТ РОЗИ

ОТРОВА В РАСТЕНИЕТО САМАЙКА

ПРОВИНЦИЯ В БЕЛГИЯ

ХЕРНИЯ ИЗСИПВАНЕ

СБОРНИК ОТ ТВОРЕБИ ВЪВ ВРЪЗКА С ОПРЕДЕЛЕН ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ

ПРОЗВИЩЕ НА АКТЬОРА КУЛИНАР ПЕТЪР БЪЧВАРОВ

УСЕТ ЗА КРАСИВО, ИЗЯЩНО

ГРАД В ЯПОНИЯ

НАШ ИГРАЛЕН ФИЛМ, РЕЖ. ИВАН АНДОНОВ

ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ В КАНАДА

ДРАМА ОТ ДИМИТЕР БОБЕВ

АНГЛИЙСКИ РЕЖИСЬОР "ПОВЕЧЕ ОТ ТОВА ШЕ Е АЛЧНОСТ"

НЕЖЕНЕН МЪЖ

СЪДБА

УПРЕЦИ, НАПАДКИ, ПОРИЦАНИЯ

АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

МОДЕЛ НА "СИТРОЕН"

МАРКА ФРЕНСКА МИНЕРАЛНА ВОДА

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ

БЕЗСРАМЕН ЧОВЕК

ГЕРОЙ НА СТ. П. КОСТОВ "ВРАЖАЛЕЦ"

МЪЖКА РОЖБА

ИНДИЙСКИ СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

АНГЛИЙСКИ ПИСАТЕЛ "ПАНАИР НА СЪЕТАТА"

ГРАД В ИНДИЯ

МАРКА ДОБРУЖАНСКА ЛУКАНКА

АНГЛИЙСКА БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА

ВИД СЕВЕРЕН ЕЛЕЕН

КРАТЪК ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ

ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ В КАНАДА

ДРАМА ОТ ДИМИТЕР БОБЕВ

АНГЛИЙСКИ РЕЖИСЬОР "ПОВЕЧЕ ОТ ТОВА ШЕ Е АЛЧНОСТ"

ЧУДОВИЩЕТО ОТ ЛОХ НЕС

ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН

ПРЕПАРАТ ПРОТИВ ЖЪЛТ РОЗОВ АКАР

РОМАН ОТ ЛЕОНИД ЛЕОНОВ

ПЛАТНО ЗА КИНОПРОЖЕКЦИЯ

ЯПОНСКИ ТЕАТЪР

АВСТРАЛИЙСКА АКТРИСА "ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ"

ТАЙНА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ

МАТЕРИАЛ ЗА КОЗМЕТИЧНИ КОРЕКЦИИ

ПРЕПЕЧЕНА ЗАХАР

КАЧЕСТВЕНА БЯЛА ГЛИНА

ГРАД В ТУРКМЕНИСТАН

МАРКА НАШ ТОАЛЕТЕН КРЕМ

ВЕЧНОЗЕЛЕНИ ХРАСТИ В АВСТРАЛИЯ

МАРКА САЛАТИ

РУСКА ДИСКОВЪРТАЧКА-О.Ш.-2004

ГЕРОЙ НА ИВ РАДОВЕВ-"САДАЛ И ОРФЕЙ"

ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРИТЕ

ПРОСЯКЪТ ОТ "ОДИСЕЯ"

CredoWeb

РЕЧНИК: БЕНЕТ; ВОЛОВАН; ДАМОДАР; ЕВИАН; МАЛО; ОЗОКЕРИТ; ОКАРЕМ; РИКАЛО; СКРУБ; ТАКЪРИ .

Отговори на кръстословицата от бр. 25:

ВОДОРАВНО: "Шапка ти свалям, любов". Поети. Киров (Бисер). Арикара. Акт. ОМО. Канон. Ири. Ах (Нарцис). Усури. Колинс (Фил). "Неда". Смок. Лев. Тетрагон. Елул. Ла. АВИН. Пролет. Аватар. Весела. Яра (Курт). Ива. Стол. Ма. Осе. Книн. Елена. Октави. От. "Спа". "Онова нещо". Ламела. "Оцелул". "Зането". Нонил. Клин. Гитани. Али. Нано. Ана Маняни. "Гленторан".

ОТВЕСНО: Капкомер. Топола. Пот. Олово. Ацин. Яке. Укулеле. "Ена". АТОС. Лес. Лол. Стимул. Теменуга. Орел. Ланолин. Иск. Ивана. Ав. "Тя". Вик. Азон. Барак. Анани. Лоно. Ени. Дявол. "Още". Нит. Окотал. ОЛА. Несвяст. "Оле". Юрист. Ареал. Ин. Обир. Рата. Ван. Окинава. Кимоно. "Ева". Егирин. Енар. Радон. Виолина. Прахан. Панталон.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Нашествие на легионерите във Суперлигата

През този сезон първенството във волейболната Суперлига отбеляза истински бум на завръщане на легионери в техните родни клубове. Дали поради кризата или други причини, но много от волейболистите ни не можаха да си намерят отбори в чужбина. Разпределител номер 1 на Олимпиадата в Лондон Георги Братоев попада в това число, като заедно с брат си Валентин Братоев остават в Левски Волей. Сините пък са тимът с най-много бивши и настоящи национали в редиците си. Те заедно с настоящия шампион Марек Юнион-Ивкони са основните кандидати за титлата. Специалистите предричат едно от най-оспорваните първенства в историята на волейбола, с изравненост на силите и възможности за тройката на 7-8 тима. По един мач от всеки кръг пък ще има възможност да се гледа в интернет благодарение на сайтовете BGvolleyball.com и Sportmedia.tv.

Ани КОЛЕВА,
BGvolleyball.com

МАРЕК ЮНИОН-ИВКОНИ (Дупница): Шампионски амбиции

През пролетта Марек спечели първата титла в 13-годишната си история и ще дебютира в Шампионската лига. Жребият бе добър и бяха избегнати грандовете от Русия, Италия и Полша. Съперниците на дупничани в предварителната група са преодолени - Аркас Спор (Турция), Нолико Масейк (Белгия) и КАЙ Теруел (Испания). Отборът запази състава си от миналия сезон. Един от основните козове за защита на първото място в България и добро представяне в Европа е младият разпределител Георги Георгиев. Завърна се посрещачът Тодор Вълчев, който през миналата година мери сили с най-големите звезди във волейбола в руската Суперлига. От Пирин Балканстрой дойде национал Костадин Гаджанов. Основната цел е спечелване на дубъл в България и продължаване на участието в евротурнирите и догодина.

ЦСКА: ЧЕРВЕНИ СЪРЦА

Въпреки кризата, в която се намира от три години, ЦСКА остава основен фактор в първенството. През този сезон съставът ще е сплав от опитни състезатели и млади надежди. Познатите имена на Ивайло Стефанов, центъра Петър Кирчев и диагоналя Ивайло Барутов, както и на завърналия се от чужбина Бойко Бонев ще трябва да дадат опората на юношеските кадри от школата на клуба. От миналогодишния състав липсват Евгени Иванов-Пушката, плеймейкърът Николай Иванов и Теодор Салпаров. Разпределител ще е младежкия ни национал Георги Сеганов.

ЛЕВСКИ ВОЛЕЙ: СИНЯТА ЛАВИНА

Тимът връща шампионския си дух начело с треньора Мартин Стоев. Той отново е в клуба след дълга почивка и два неуспешни опита за кариера в чужбина. На терафлекс в зала "Сиконко" през този сезон ще играят и тренират бившите национали Христо Цветанов и Краси Гайда-



рски. Голямата въпросителна около състава обаче, която на практика ще предопредели амбициите на тима, е свързана с близнаците Братоеви. Юношите на Славия акостираха в Доха за световното клубно първенство, където за 20 дни играха за местния Ал Раян. Катарците намекнаха, че има голяма вероятност да задържат националите ни и за местното първенство. Така Стоев ще разбере с какъв състав ще се бори в шампионата едва в края на месеца.

КВК ГАБРОВО: ПОРЕДЕН ОПИТ

За трета поредна година КВК Габрово остава най-стабилният финансово клуб у нас и отборът с най-голям бюджет. Въпреки това обаче и сега не е претендент за титлата. Съставът, с който Любомир Герасимов ще се бори както в родната Суперлига, така и в третия по сила евротурнир "Чалъндж кълп", трудно ще влезе в горната част на таблицата. От титулярната шестлица остана единствено центърът Иван Власев. Привлечени бяха опитният разпределител Николай Найденов и посрещачът на Пирин Станислав Петков. Завърна се Краси-мир Стефанов.

ПИРИН БАЛКАНСТРОЙ (РАЗЛОГ): ГРАДЕЖ

През пролетта Пирин бе близо до титлата, но след скандални мачове с Марек и невявяване в третия мач от финалната серия остана на второ място. Сега треньорът Мирослав Живков е без една от най-големите сили

в тима - централните блокировачи. Светослав Гоцев ще дебютира в Италия, а Костадин Гаджанов бе преотстъпен на Марек. В състава обаче остава разпределителят Добри Димитров, който заедно с Георги Георгиев и Георги Сеганов са сочени за бъдещите "диригенти" на националния тим. Тук са още опитният посрещач Благовест Катранджиев и диагональ Йордан Желязков.

НЕФТОХИМИК: БРОНЗОВИЯТ НЕФТ

Също както Левски, така и третият от миналото първенство Нефтохимик 2010 през новия сезон прибира голяма част от легионерите си. Бившите национали Мартин Пенев и Иван Станев се завърнаха след гастрол в Иран. Стоян Самунов и Петър Христов също са отново в Бургас и така на практика новата титулярна шестлица е едно добре забравено старо. Ръководството на клуба се раздели с миналогодишния треньор Пламен Христов, а помощникът на Сашо Попов в ЦСКА и бившо национално либери Даниел Пеев е новият наставник. Надеждата е за нещо повече от бронзови медали.

АРДА (КЪРДЖАЛИ): ПЯСЪК В ЗАЛАТА

В последните години Арда неизменно е част от елита. Момчетата на Иван Халачев обаче и до днес остават по-популярни с изяви си през лятото. Голяма част от тима на практика поддържа формата си през зимата, а в топлите месеци се изявява по плажните тур-

нири. Движещата сила на плеймейкър Коце Митев няма да е налична и Владимир Лобутов ще организира играта на тима от Кърджали. Също като него всички останали имена са от школата на тима и бяха неизменна част от турнирите по плажен волейбол.

МОНТАНА: НОВ-СТАР ТРЕНЬОР

Северин Димитров се завърна в Монтана, след като прекара една година в Славия. Треньорът се прицели в полуфинал. От Славия Димитров доведе разпределителя Борислав Георгиев и нападателя Николай Константинов. Игралният за последно в гръцкия Панатинайкос Александър Горбатков, Георги Михов (КВК Габрово), Явор Геннадиев и Ивайло Великов от варненския Черно море са останалите нови в състава.

СЛАВИЯ: БЯЛА МЪГЛА

Славия безспорно бе най-добрата школа през последните години в мъжкия ни волейбол. Последното доказателство е разпределител №1 за 2012-а Георги Братоев, който е тръгнал именно от този клуб. В момента обаче мъглата около тима е непрогледна. Отборът остана без треньор, като за играещ такъв бе обявен Иван Димитров, а мачовете на практика се водят от шефа на клуба Иван Сеферинов. Голяма част от състезателите от миналия сезон преминаха в други отбори, като Борислав Георгиев и Венци Рагин.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 23 октомври

21:45 ч. Манчестър Юн - Брага (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Барселона - Селтик (футбол, ШЛ) по Ринг.бг
23:40 ч. Шахтър - Челси (футбол, ШЛ) запис по Ринг.бг

Сряда, 24 октомври

21:45 ч. Борусия Д - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Малага - Милан (футбол, ШЛ) по Ринг.бг
23:40 ч. Аякс - Манчестър Сити (футбол, ШЛ) запис по Ринг.бг

Четвъртък, 25 октомври

22:05 ч. Ливърпул - Анжи (футбол, ЛЕ) по БНТ 1
22:05 ч. Нюкасл - Брюж (футбол, ЛЕ) по bTV action

Петък, 26 октомври

17:25 ч. Левски Волей - Нефтохимик (волейбол, НВЛ) по БНТ свят и БНТ 2
20:00 ч. Черно море Порт Варна - Берое (НБЛ, мъже) по ТВ +

Събота, 27 октомври

14:45 ч. Астън Вила - Норич (футбол, Висша лига) по Нова спорт
17:00 ч. Рединг - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема
19:30 ч. Манчестър Сити - Суонси (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Неделя, 28 октомври

15:30 ч. Евертън - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Диема
16:30 ч. Байерн - Байер Л (футбол, Първа Бундеслига) по Евро-спорт 2
18:00 ч. Челси - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема
18:30 ч. Хановер 96 - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евро-спорт 2

Понеделник, 29 октомври

19:30 ч. Рух - Гурник (футбол, Екстракласа) по Евро-спорт 2
21:15 ч. Втора Бундеслига (футбол) по Евро-спорт 2

Забележка: Това е предварителна програма и в "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

ВИКТОРИЯ ВОЛЕЙ: МЛАДЕЖКАТА СИЛА

Пловдивският Виктория Волей не успя да сътвори чудо миналия сезон и още при дебюта си в Суперлигата да се намеси в битката за челните позиции. Сега това е поредният клуб, който ще заложи на промени в треньорския щаб. 26-годишният специалист Петър Костадинов сменя Петьо Драгиев. Това е най-младият отбор в елита.

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България



Не бройте точки, България вече има отбор

Валентин МАРИНОВ,
Bgfootball.com

З апочна се. Опасенията ни взеха да се сбъдват. Националният отбор на България стартира неочаквано добре в отписаните дори от БФС световни квалификации и заема второто място с 6 точки. Без загуба. Непобеден от традиционно трудни съперници и участници на последното европейско като Италия, Дания и Чехия. Не това е опасението, ние изобщо не се надявахме.

Работата е там, че някои почнаха да броят и правят сметки за класиране. А се намират и "хейтъри", според които нищо не сме постигнали. Непобедени сме, но пък и кой сме победили!? Армения?

Хора, спрете се! Стига сметки за Мондиал 2014. И към "хейтърите": спрете се с това омаловажаване на постигнатото от един обречен отбор. Бързо забравихме как приключихме предишните квалификации - на последно място. Как се подигравахме на футболистите. Все още ги наричаме с разни епитети, клонящи най-често към чалгата. Та начело с

треньора много от тези играчи вече бяха отписани за футбола, при това неведнъж. Доста от тях са от слабото българско първенство, което през лятото не успя да излъчи нито един отбор за евроторнирите.

Други се подвизават в средни шампионати, не в Барселона, Манчестър Юнайтед, Щутгарт, Хамбургер и т.н. А Станислав Манолов (може би най-добрият ни футболист в този национален отбор, поне от началото на квалификациите) е унижаван от клуба си ПСВ Айндховен, не тренира с първия състав, не играе в мачове от първенството...

Та този оцапан с кал и комплекси отбор изми очите на българския футбол тази есен. След поредния срам на хвърлящите грешни пари за скъпи селекции Левски, ЦСКА и Лудогорец.

Най-важното е, че го прави като отбор. В тима на Любослав Пенев виждаме неща, които отдавна не бяхме наблюдавали в българския футбол. Дух. Желание за битка. Себераздаване. Самочувствие. Мъжество, ако щете. Ето че можело, дори с един среден състав като потенциал в момента. Човек може да напра-

ви големи неща, ако си повярва. Националният отбор на България по футбол в момента може да служи за пример на народа си. Отново!

Защото в момента самите ние сме отписали държавата си. Все се оплакваме колко сме зле и по-зле ставаме. Били сме бедни, били сме разделени, нещата вървели от зле на по-зле, нямало перспектива. А защо толкова черногледо? Защо всеки просто не почне да си върши работата и да спре да се оправдава с миналото, с другите, със самия себе си... Така както го правят националите в момента. Без гръмки изказвания (с някои изключения, но хората са различни), без изхвърляния и мащабни планове.

Николай Михайлов си позволи да се надсмее над прочутата реплика на Димитър Бербатов отпреди няколко години за конете и каласката. Можеше и да го пропусне, но нека си признаем, че има право. Първо на първо, не може да хвърляш такъв лаф (от страна на Бербатов) и да очакваш колектив и силен състав. Второ, и тогава ходехме на мачове на националния и често виж-

в момента Михайлов, Манолов, Ивелин Попов и компания не си ръкомахат, а се окуражават. Може би защото никой от тях не е на някакъв пиедестал. И защото явно са си повярвали. Гледат се в очите.

Ама липсвала класа? Как да я има?! На какво отгоре? Ако става въпрос, дори част от публиката не е на нивото на отбора си в момента. В сектор "Б" на мача с Дания отново се сбиха българи помежду си. Зад двете врати само чакат удобен момент и почват да си скандират техните клубни възгласи. За маймунските звуци дори не ми се повдига въпрос. Имаше ги и на един сръбски стадион на мач на младежките формации на западните съседи и Англия. Тук може да последва тъжният извод за манталитета на Балканите.

Но хайде да си го спестим и да опитаме да бъдем по-добра и реална публика. Най-важното - по-позитивна. До пролетта, когато битката за бразилския мондиал продължава. Дотогава най-добре да пием бразилско кафе, да слушаме бразилски ритми и да спрем да броим точки. Те просто накрая си излизат.

дахме как Бербо и останалите от "коневръза" ръкомахат към съотборници, правят разбори в паузи на терена... Иначе шапки долу пред Берба-тов, Стилиян и Мартин, но просто сега е дошло времето на други хора.

Няма незаменими. А

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Булков сироп

Действа благоприятно
върху лигавицата на гърлото.
Подпомага отхрачването.

Екофарм

100 ml
Упаковка безплатна
от 7 банди

Национален център за
Хранителна добавка
(с захар)

Ен-Ту-Тус
Булков сироп

100 ml
Упаковка безплатна
от 7 банди

Екофарм

Болидът McLaren P1 е за богоизбрани

В Париж компанията McLaren за първи път се яви със свой самостоятелен шанд като автомобилен производител. Всички погледи бяха концентрирани в премиерата на концептуалния P1. На очи се набива нестандартната задна част с изразителните LED стопове. Корпусът е направен от карбон. Носещата монокок конструкция не е по-различна от тази на 12C и 12C Spider. Коефициентът на челното съпротивление е 0.34, а този факт показва, че инженерите са заимствали директно от болида във Формула 1 по

отношение на допълнителната разработка на KERS системите, за да се постигне безпроблемно мощност около 900 к.с. McLaren P1 използва платформа със средноразположен двигател, засега не се съобщават подробности за техническите характеристики на колата. Никои не казва дали двигателят ще е V8, V12 или хибрид, но от компанията споделиха, че официалните технически характеристики на серийния P1 ще станат ясни в началото на идната година. Британската компания ще започне да приема и поръчки за новия модел, като пър-

вите доставки се очакват в края на 2013 г. Управляващият директор Антъни Шериф сподели за него: "Той ще е "най-впечатляващият, най-технологично изпитаният и най-динамичният супер автомобил, създаван някога". Заради колекционерски предизвикателства общото производство ще бъде помалко от 500 бройки. Според непотвърдена информация цената на всеки един McLaren P1 ще бъде малко над 800 хил. паунда (1 000 000 евро). Първите доставки би трябвало да започнат най-късно след 12 месеца.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Първо проверете свещите

Ако някоя сутрин след като завъртите стартерния ключ и установите, че моторът не пали отведнъж, оборотите са колебливи, а при включване на първа скорост имате усещане, че колата ще изгасне, не се паникьосвайте. Причината може да е в неизправните свещи. Те са консуматив и обикновено служат предано 2-3 години. Но у нас всеки кара, докато свещите не издъхнат изцяло. С многократното

ползване на свещите във времето те започват да дават по-лоша искра, горивото не се запалва изведнъж, повишава се разходът на гориво, а ако някоя свещ е излязла от строя, моторът продължава да работи, но с цилиндър по-малко. Следващият етап е купето да започне да се тресе, от мотора да идва неприятен шум и накрая идва спирането на колата. Съветът ми е, когато купувате свещи, да са от проверен производител,

който дава гаранция. В случая трябва да робувате на известни марки. Втората причина, заради която може да се стигне до загасване на мотора, е горивният филтър. Ако отдавна не сте го сменяли, той се е задръстил и не пропуска достатъчно количество чисто гориво. При това положение горивната смес вече няма необходимите качества и двигателят логично започва да се мъчи и да гасне.

БГ ПРЕМИЕРА

Защо Volvo V40 е най-сигурният в света

Петвратият шведски хечбек дебютира на салона в Женева през пролетта. В България преди няколко седмици се състоя и първият организиран тест драйв. Всеки собственик на модела получава допълнително 5 години гаранция и услугите Premium service и Door to door. Ще допълня, че независимата европейска организация Euro NCAP обяви модела за най-сигурния автомобил в света. Защо новото Volvo V40 е най-безопасният модел на скандинавците? Автомобилът се предлага с вече познатите системи за сигурност като BLIS, Roll Over Protection System, Inflatable Curtains, WHIPS, Adaptive Cruise Control, Collision Warning with Auto Brake, Pedestrian Detection, City Safety и Driver Alert Control. В добавка V40 се появи на пазара с



нова революционна система за сигурност - Pedestrian Airbag Technology - въздушна възглавница за пешеходци. Тя функционира с помощта на сензори, монтирани в предната броня. Те регистрират възникването на физически контакт между автомобила и пешехода. Тогава предният капак на V40 се отваря и едновременно

се повдига нагоре от раздуващата се въздушна възглавница. Тя покрива зоната под отворения преден капак плюс една трета от предното стъкло и долната част на А-колоната, за да предпазят максимално пешехода от наранявания.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

ФАКТИ

Volkswagen Group го закъса, щом възнамерява заради икономическата стагнация и неясното финансово бъдеще на автомобилния пазар в Европа да лансира в най-скоро време евтина марка коли. Германските инженери са решили да използват слезлите от поточните линии производствени платформи PQ24/25/35. Именно на тях ще се асемблират седан, комби и MPV модели. Цените на трите типа нискобюджетни коли ще са приблизително между 6000, 7000 и 8000 евро. В исторически план тринайсетият бранд във Volkswagen Group копира икономическата философията на Dacia и Renault. Преди няколко години французите заявиха, че в Румъния ще правят автомобил Logan за 5000 долара, но очевидно не успяха да устоят на обещанието си. Ако проектът на VW получи одобрение, производството на новата марка трябва да стартира от края на 2014 година. Ясно е, че кризата тревожи дори мастодонта от Волфсбург. Преките конкуренти от алианса Renault-Nissan-Dacia светкавично отговарят на предизвикателството с Nissan Datsun, произвеждан в годините на Бийтълс. Възраждането на модела е предвидено за началото на 2014 г., а цените му ще са от 3000 до 5000 долара. Вторият директен удар е насочен срещу Volkswagen Up със старта на производ-

ството на Dacia Logan Citadine на цена 5000 долара. Новото румънско возило ще е хибрид между Logan и Clio.

Японският концерн Honda изтегля над 600 000 автомобила в няколко страни, съобщи японското министерство на земията, инфраструктурата, транспорта и туризма. Причината е неизправност в усилвателите на кормилната система, от които периодично може да изтича масло.

Като цяло Honda изтегля около 30 000 минивана Elysion и Elysion Prestige, пуснати в периода между 4 април 2004 г. и ноември 2008 г., както и близо 600 000 автомобила с предно предаване Accord. Ще бъдат изтеглени само моделите Accord, които са продадени в Северна Америка.

Има опасност неизправността в усилвателите на кормилната система на тези три модела да доведе до пожар, отбелязва министерството. Общо от ноември 2008 година до август 2012 година са отбелязани 22 инцидента, свързани с този дефект. В Европа няма подобни технически проблеми. От българското представителство на Honda заявиха, че имат техническа готовност да обслужват клиентите, ако има внесени у нас модели Accord за указания период.



Хранителна добавка

Lacto 4
пробиотични капсули



ЖИВИ ЛАКТОБАЦИЛИ

Поддържа жизнеността
на чревната микрофлора
Подпомага храносмилането

