

# Живот и Звезе

## Светът на модерния човек

[www.jivotizdrave.bg](http://www.jivotizdrave.bg)

Разпространява се безплатно

### Семеен бюджет в криза

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

Кърменето  
пази бебето  
и майката



Вижте защо  
естественото  
хранене е незаменимо  
[health.bg/v/178](http://health.bg/v/178)

Викането на неволята доказано няма да помогне на нито едно семейство да се справи по-леко с финансово-икономическите трудности. Затова дори и да сте много далече от разбирането на сложните банкови термини, ще трябва да се обучите на най-важните начини за правилно управление на семейните финанси. Оказва се, че някои на пръв поглед елементарни действия могат да регулират ефективно приходната и разходната част на личния бюджет. Въпрос на лично решение е дали и от какво да се ограничите в кризата.

Повече информация за използването на кредитните карти, депозирването на средства в банка, тегленето на пари за различни периоди от време четете

на стр. 14



Снимка Иван ЙОЧЕВ

Ваня Стамболова:  
Максималист  
съм, пожелавам  
си рекорд

Интервю  
на Яна Касова  
на стр. 11

ГОЛЯМАТА  
РАЗМЯНА



НАЙ-ДОБРАТА ОФЕРТА  
ЗА ИЗКУПУВАНЕ  
за всички марки автомобили

peugeot.bg



до 18%  
отстъпка за нови  
автомобили

Започнете новата година с нов автомобил Peugeot с отстъпки до 18%, а ние ще изкупим вашия стар автомобил независимо от марката му при най-изгодните условия.



София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/ 123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452  
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466  
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131  
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

# N-Ti-Tuss

Булков сироп  
при суха и влажна кашлица



www.jivotizdrave.bg



## Кой иска да откъсне България от важна европейска практика?

Медицинската статистика е категорична: над две трети от раковите заболявания в България са свързани с тютюнопушенето. И нито една институция или сериозен експерт не оспорват това. Напротив, по света правителствата, подпомагани от граждански организации, правят всичко възможно да помагат на пушачите в отказването от цигарите и още по-важно -

да защитават правата на тези, които не са избрали да се тровят умишлено и не искат да бъдат тровени на обществени места.

Поредният апел на българските онколози за въвеждане на пълна забрана на пушенето беше връчен на здравния министър Стефан Константинов от доц. Здравка Валерианова, директор на Специализираната болница по онкология в София, по повод Между-

народния ген за борба с рака - 4 февруари.

Справката на Националния раков регистър показва, че в момента у нас близо 262 000 са гражданите с различни онкологични заболявания. Около 180 000 от тях имат тумори, чиято поява е пряко свързана с тютюнопушенето.

За намаляване на онкологичните заболявания е изключително важен начинът на живот. Затова

правителството прие законопроект за въвеждане на пълната забрана на тютюнопушене на закрити обществени места от 1 юни 2012 г. Това се подкрепя от над 60% от гражданите, показва национално представително проучване на "Галъп".

Но чисто по нашенски преди приемането на въпросния законопроект от Народното събрание започват различни видими и невидими спънки. При това и под благовидни преговори, например "да не се

навреди на ресторантърския бизнес". Излишно е да се коментират такива аргументи, но е важно обществото да знае позициите на всички отговорни фактори по този въпрос. За да е ясно, ако отново България изостане от цивилизованите страни, каква е конкретната причина. Затова вестник "Живот и Здраве" ще потърси представители на основните институции и експерти в различни области и ще публикува техните становища.

### ДИАГНОЗИ

#### Ефектът на махалото



Петър ГАЛЕВ

През последните дни много хора настръхнаха от обсъжданите широко в Европа и света ограничения в интернет, които ще се въведат с международен договор. На първо четене протестът срещу това изглежда абсолютно ясен и логичен. Но ви нази трябва да се поставяме и от другата страна. Причината за опита да се въведе тотален контрол кой какво ползва в мрежата се корени в пълното игнориране на авторските права от милиарди потребители на интернет. Затова ще трябва да се намери начин и авторите да получават възнагражденията си, и потребителите да имат свободата да използват възможностите на съвременните комуникации. Нека всеки от нас честно да каже дали е съгласен, ако например е електротехник, да изгради няколко токови инсталации месечно напълно безплатно. Едва ли ще се намерят желаещи. Същото е и с авторите на музика, текстове и филми. Фактът, че те са малко на брой, а желаещите да ползват безплатно труда им са много, не прави ситуацията еднозначна. Лошото е, че покрай защитата на авторските права се промъкват и други практики, които ни поставят в ситуацията на Оруелов роман. Затова само протестът срещу ограниченията в интернет не е достатъчен! Трябват и предложения как съдържанието да се ползва справедливо.

Вразът трябва да се познава отблизо! В състава на дезодорантите антиперспиранти той може да се крие зад надписа Aluminium Chlorohydrate (алуминиеви соли). Освен че блокират дейността на потните жлези, алуминиевите соли имат свойството да се просмукват в кожата. Попадайки в нервната система, особено в главния мозък, те допринасят за развитие на алцхаймер. Според дерматолозите гарантирано и без вредни последици с миризмата и с влагата се борят антиперспирантите на основата на цинковите соли. Основното предимство на обикновените дезодоранти (без антиперспиранти) е, че не съдържат запушващи порите соли. Затова те са поначало безопасни. Има и едно "но"... те могат да се борят само с миризмата, а благоприятната за микробите влага са в състояние да отстранят само частично. Затова е важно в състава им да има антимикробни добавки. Обърнете внимание на абсорбиращите компоненти. Сред тях нежелателно



## Внимателно с дезодорантите

е нишестето (на англ. starch), защото може да предизвика кожни раздразнения. Козметичният талк е нещо съвсем различно. Значение има и консистенцията на продукта - не се препоръчва да е течен, дълго незасъхващ, защото води до раздразнение на кожата в областта на подмишничната ямка. Затова е по-добре дезодо-

рантите рол-он и тези под формата на гел да почакат до лятото. В студената част от годината най-подходящи са аерозолните и твърдите дезодоранти. Впрочем не пропускайте и цвета - поточно важна е неговата липса. Качественият твърд дезодорант е прозрачен, не съдържа оцветители.

## Валентинка вместо целувка за празника

Докато светът се готви да посрещне поредния 14 февруари и наоколо се появяват все повече розови и червени сърчица, мечета и картички, учените предупреждават влюбените да внимават с целувките.

Свети Валентин попада точно в разгара на зимните вирусни инфекции и вместо приятни спомени, които да ви топят до лятото, можете да си докарате настинка или грип, които наистина ще ви "стоплят", но с високата си температура. Промениливото време и подскачащият живак в термометрите често са обичайните заподозрени за вирусните инфекции, но истината е,

че грипът се разпространява от човек на човек. Не разчитайте на традиционните издайници на болестта - хрема, кашлица, треска, защото хората носят вирусите дни преди да развият симптомите.

Учените препоръчват да се избягват струпванията на хора, както и споделянето на прибори за хранене. Може да хванете някой болестотворен вирус и като ползвате чужд балсам за устни, шие с вода, възглавница, кърпа и др.

Затова, ако не се чувствате добре или подозирате, че човекът до вас се разболява, по-добре си разменете валентинки вместо целувки.



## Съжителството без брак гарантира повече щастие

Съвместният живот без официален погнпс е по-щастлив и дава по-голяма увереност на партньорите, смятат психолози. Те провели изследване и стигнали до извода, че съпружеството влияе положително върху здравето, а съжителството гарантира повече щас-

тие в отношенията. Причината според експертите от Корнелския университет, САЩ, е във факта, че животът на съпружески начала осигурява повече автономност на партньорите и по-широки възможности за лична реализация. Специалистите предполагат, че в бъ-

геще хората все по-често ще избират съжителството без брак, което ще доведе до по-малко скандали и, естествено, разводи. Това обаче може да повлияе негативно върху демографския ръст, защото повечето двойки предпочитат да отглеждат деца, когато официално са оформили отношенията си.



## Захарта в една група с алкохола и цигарите

Търговията със захар трябва да се регулира както продажбата на стоки, които могат да предизвикат зависимост, като алкохола и цигарите. Такава препоръка дадоха наскоро група учени. Според официалната статистика употребата на захар през последните 50 години е скочила три пъти, което показва, че съществува тенденция на пристрастяване към сладкия продукт. В същото време някои страни въведоха допълнителни

ограничения за употребата на нездравословни храни. Дания и Унгария сложиха данък върху храните с високо съдържание на наситени мазнини, а Франция притисна безалкохолните напитки. Днес изследователи от няколко западни страни предлагат същата политика да се въведе по отношение на захарта и подсладителите. Тези продукти се свързват с епидемията от затлъстяване, високото кръвно налягане и диабет тип 2.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").  
Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.





## Chevrolet Corvette заговори с немски акцент

Инженерите от немското тунинг ателие TIKT сътвориха от Chevrolet Corvette ZR1 истински звяр на колела. Базовата версия на автомобила, която и без това е една от най-мощните, е оборудвана с 6,2-литров двигател с мощност 648 к. с. и 810 Нм въртящ момент. Специалистите от TIKT са убедени, че потенциалът за доусъвършенстване на Corvette е неизчерпаем. Мощността на

ZR1 е повишена до 769 к. с., а въртящият момент - до 910 Нм.

Изключителният модел е снабден с модифицирано окачване, което намалява височината на автомобила с 30 мм. Добавена е и по-мощна спирачна система, но най-азресивното нововъведение са спойлерите, изработени от въглеродни влакна. Автомобилът е "стъпил" върху колела Zerra Ultralight Evo 2.



## Пуснаха телефон и за мюсюлмани

Компанията Ептас се погрижи за комфорта и на хората, изповядващи исляма, като им предложи специален мобилен телефон. Освен традиционните опции MQ710 съдържа пълен текст на Корана на арабски, както и

превода му на 29 езика. Друго приложение позволява точно да се определи посоката, където се намира Мека. Именно натам трябва да са обърнати мюсюлманите по време на молитва. Калкулатор изчислява сумата, която

всички вярващи задължително трябва всяка година да даряват в полза на бедните и нуждаещите се, а също така и за развитието на проекти, помагачи за разпространението на исляма. Мобилен телефон струва 130 долара.

## Канадци се снабдиха с глинени таблети



чиста измама. Малко парче от същия материал е било сложено дори в нишата, където трябва да бъде зарядното устройство. Неприятната изненадата е била опакована професионално, без никакви следи от отваряне. Авторите на ментето са се постарали поне глинено парче да напомня формата на iPad, което никак не успокоява 40-

Китайските ментета определено са решили да завладеят целия свят. Най-малко канадците биха могли да очакват подобна изненада, и то когато си купуват iPad. Оказва се, че

най-големите онлайн магазини в страната са продали 40 парчета глина на цената на чисто новия таблет на Apple. И не става въпрос за някакво скъпопоструващо творение на изкуството, а за

те измамни потребители. Неприятно е още, че глинени таблети са се появили в най-популярните онлайн супермаркети, което веднага се е отразило на приходите им.

## Жестове ще заменят клавиатурата и мишката

Съвсем скоро потребителите ще могат да задават команди на ноутбук си не с клавиатура или мишка, а само с жестове. Иновацията ще бъде предложена от Microsoft. Компанията има намерение да монтира в своите устройства системата Kinect. Тя представлява чифт видеокамери, които следят движенията на ползвателя и ги предават на компютъра в триизмерен образ. За първи път Microsoft използваха системата Kinect в игровата си конзола Xbox за подражаване на спортни игри, танци и други действия, изискващи активно движение на ползвателя. Идеята се хареса и контролерът вече се е настанил в над 18 милиона семейства по целия свят.



Сега е дошло времето за по-сериозно използване на Kinect. Представители на корпорацията заявиха, че до края на 2012 г. ще се появи първата версия на контролера за настолни компютри.

Виж

България

по

БНТ 2

bnt2@bnt.bg





Да си осигурим  
здравословен  
микроклимат



Кожата през  
зимата

## 1. Става въпрос за малко по-тежка настинка.

По принцип всички респираторни инфекции се причиняват от вируси или бактерии. Под "настинка" се разбира най-често хрема (ринит). Тя се причинява от над 200 вируса, но те нямат нищо общо с вирусите на грипа. Неслучайно той започва много остро и засяга целия организъм. Причината за това е отделянето на токсични свободни радикали при сблъсъка на вируса с имунната система. Затова от грипния вирус страдат всички органи и системи, а от вирусите на хремата - само носогълътката.

## 2. Студовите убиват грипните вируси.

Всъщност механизмът на предаване на грипа - по въздушно-капков път, изключва продължителното излагане на вирусните частици на ниски температури. Когато на улицата или в автобуса някой болен киха и кашля срещу вас, вие аспирирате вирусите, преди те да са унищожени от ниските температури. Студеното време може да забави развитието на грипната епидемия просто защото повече хора си стоят у дома и избягват обществените места, където рискът от заразяване е по-висок.

## 3. Ако през миналия сезон си боледувал от грип, тази година няма как да се заразиш.

За съжаление не е вярно! Ако беше така, щеше да има трайно действаща ваксина срещу болестта. Грипните вируси са едни

# Осем мита за грипа



от най-изменчивите и всеки сезон се появяват нови щамове. При боледуване от гаген щам наистина организъмът изработва защита срещу него, но няма никаква гаранция, че няма да ви зарази друг тип на вируса. Дори в един и същи сезон човек може да боледува няколко пъти от грип.

## 4. Противогрипната ваксина може да предизвика грип.

Това няма как да се случи, защото ваксините не съдържат цели и активни вируси, а само определени инактивирани вирусни частици, които активират имунната

система да изработи специфични антитела. След поставянето на ваксина е възможно човек да почувства неразположение за 1 - 2 дни, което обикновено преминава без лечение. Други възможни странични ефекти са подуване, болезненост и зачервяване на мястото на инжекцията или леко повишена температура.

## 5. Комбинираните препарати, съдържащи противотемпературни, антиалергични съставки и витамини, лекуват грипа.

Това са така нарече-

ните симптоматични средства, които облекчават симптомите, но нямат отношение към самия грипния вирус. Затова лекарите препоръчват при грип максимално рано да се започне специфична терапия с противогрипен препарат. Най-дълъг положителен опит има с лекарството ремантадин. То блокира размножаването на грипния вирус, намалява тежестта и продължителността на боледуване, както и риска от усложнения.

## 6. Ранният прием на антибиотик при грип пази от усложнения.

Не е вярно! Антибиотиците са лекарства срещу бактериите, а грипът се причинява от вирус. В първите дни лечението е с противогрипен препарат, а ако след това се появи бактериално усложнение, лекарят ще предпише антибиотик. Не всички хора развиват бактериални инфекции в хода на грипа, поради което не е правилно да се започва антибиотик като профилактика.

## 7. Грипът може да се изкара и на крак.

Това е грешка! Вече стана ясно, че заболяването предизвиква интоксикация на целия организъм, а всекидневните усилия задълбочават това състояние. Почивката на легло

при грип е задължителна. Приемът на много течности е начин токсините да се извеждат от тялото. Храната трябва да е лека и лесносмилаема, за да не се затруднява допълнително храносмилателната система, чиято лигавица също страда от вируса.

## 8. Температурата трябва да се сваля на всяка цена.

Повишената температура е израз на борбата на организма срещу инфекцията. Тук не трябва да се изпада в крайности. Не е добре малки деца и хора с хронични и особено сърдечни заболявания да поддържат дълго време висока температура - над 38,5 градуса. От друга страна, предозирането на антипиретици може да е опасно. Когато живакът показва до 38, не бързайте с таблетките и сиропите!

## НОВОТО В HEALTH.BG



6 „забранени“  
храни, които  
може да  
хапвате

[www.health.bg/16392](http://www.health.bg/16392)



Как децата  
да заобичат  
зеленчуците?

[www.health.bg/16390](http://www.health.bg/16390)

## Анкета онлайн Често ли страгате от главоболие?

Главоболието следва като сянка съвременния човек, тъй като той е заобиколен от граздителни, които отключват неприятните болки в най-неподходящи моменти. Попитахме читателите на health.bg дали попадат често в желаната хватка на главоболието. 40% от анкетиранияте са отговорили, че рядко ги боли глава. 30 на сто страгат от главоболие само когато са под стрес. 28% от участниците в допитването се сблъскват почти всяка седмица с неприятните болести. 3 на сто от хората попадат в графата на щастливците, тъй като главоболието ги навестява толкова нередовно, че дори не го смятат за проблем.

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация:

**Ecopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Върх № 14 61.3  
тел: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

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



Астения след грип, синдром на хронична умора, фатиг-синдром, синдром на Епщайн-Бар - състоянието има много имена, а през 1988 г. било вписано официално в регистъра на съществуващите заболявания и е признато за такова. Съществуват различни теории за възникването на синдрома - имунна дисфункция, невро-ендокринни нарушения, дори генетична теория. Повечето специалисти са склонни да разглеждат синдрома на хроничната умора като мултифакторно заболяване, възникнало след провокирано събитие (инфекция, стрес и др.).

Д-р Кристина ЗАХАРИЕВА

Болеуването от грип и други вирусни и бактериални инфекции през зимата, температурните разлики при престоя на закрито и открито, множеството вируси и бактерии из градския транспорт и офисите водят до тежък стрес на организма и срив на имунната система.

Българите боледуват на крак. Те ходят на работа, за да покажат, че са готови да се жертват в името на служебните задачи и че нищо не може да ги спре. Климатичните в офисите превъртат стотици микроби и ги разпръскват по-успешно от бактериологично оръжие. Автобусите са пълни с кихащи и кашлящи. Така българинът боледува не само по-дълго и по-тежко, но заразява и повече хора...

И след грипа и другите инфекции, след безразборния прием на антибиотици, прахчета и таблетки дебне синдромът на хроничната умора. Той възниква, когато отслабеният от срещите си с причинителите на остри заразни заболявания през зимата и претоварен от лекарства организмът се опитва да заработи отново при пълно натоварване и на пълни обороти. Най-честите симптоми са умората и мускулната слабост, които не преми-



нават след почивка, намаляване на паметта, понижена концентрация, раздразнителност, лош сън. Може да се яви главоболие, липса на апетит, болки в ставите и депресивно настроение. Най-често заболяването се среща при хора в трудоспособна възраст, материално осигурени, занимаващи се с умствена работа. Обикновено те са подложени на стрес в работата и ежедневието си. Чувствителни, отговорни, амбициозни, работохолици.

Медиците преливат от съвети как да се справим - гостатъч-

на и пълноценна почивка, предпазване от конфликтни ситуации, разходки на чист въздух, релаксиращи упражнения и йога, студени душовете, разтоварващи диети с много цитрусови плодове, зеленчуци, билкови чайове, витамини... И още - ароматерапия, цветни есенции и ободряващи масла, тонизиращи средства, хомеопатия...

Последните проучвания показват, че приемът на две аминокиселини - аспартат и аргинин - е от съществено значение при състояния на хронична умора.

Аргинин е незаменима аминокисели-

на, която е от съществено значение при състояния на стрес и някои здравословни проблеми. Нуждите от аргинин се повишават и при инфекции, травми, тежък стрес, интоксикации и др. Дефицитът на аргинин води до нарушения в растежа и половите функции при мъжа. Арги-

**И след грипа и другите инфекции, след безразборния прием на антибиотици, прахчета и таблетки дебне синдромът на хроничната умора**

нинът е необходим за нормалното функциониране на хипофизната жлеза, защото участва при синтеза и секрецията на растежния хормон. В условията на натоварване той съдейства за подобряване на регенерацията, улеснява отпускането и разширяването на кръвоносните съдове.

Аспартат (аспарагинова киселина) подпомага метаболитните функции на централната и периферната нервна система,

той е съставна част на важни ензими, отговорни за работата на черния дроб, участва в синтеза и разграждането на протеините. Аспарагиновата киселина е едната от двете главни възбудни аминокиселини в мозъка. Тя помага при разграждането на вредния амоняк в организма и така допринася за защита на нервната система. Участва в изграждането на имунната система, както и в синтеза на носителите на наследствената информация - ДНК и РНК. Аспарагиновата киселина е изключително полезна при състояние на умора. Спортисти, приемащи соли на тази киселина, проявяват значително по-голяма издръжливост.

Съчетаването на двете аминокиселини в препарата "Сарженор" има синхронизиран ефект върху отслабения от зимата организмът. Подпомага се възстановяването след боледуване. Активират се енергизиращите въздействия върху мозъка и сърцето, както и детоксикацията на черния дроб. Укрепва се имунната система и споменът за умората остава да присъства единствено във въпроса - умеем ли да се възстановяваме след боледуване?

## Предизвикателствата на atopичния дерматит

Д-р Елмира ПАВЛОВА, дерматолог

Атопичният дерматит (АД, атопична екзема, ендегенна екзема, невродермит) е хронично-рецидивиращо, незаразно, възпалително и интензивно сърбящо заболяване. Най-ранно проявяващият се компонент на атопичния симптомокомплекс включва бронхиална астма, уртикария, мигрена, запек, алергичен риноконюнктивит и атопична характеропатия.

Съществуват различни хипотези за възникването на заболяването. До 70% от болните имат нарушения в обмяната на ненаситените мастни киселини. В маслото на вечерната излика има две важни ненаситени мастни киселини: линоленова (алфа-линоленова) и гама-линоленова киселина. Първата е една от есенциалните мастни киселини, което означава, че организмът не може да я синтезира, а трябва да си я набавя от храната. Втората се синтезира от организма на базата на основни съставки, внесени с храната. Около 72% от маслото от излика е линоленова

киселина, а около 9% - гама-линоленова киселина. Затова растението се смята за най-добър природен източник на витамин F, антиоксидант, неутрализиращ вредните свободни радикали. Изликата (*Oenothera biennis*) е дошла от източния бряг на Канада. Тя е била много популярна сред индианците, най-вече за лечение на проблеми с кожата и заздравяване на раните.

Лечението на АД е насочено към употреба на емолиенти, намаляващи увеличената трансепидермална загуба на вода. Те стабилизират повърхностния липиден слой на кожата и допълнително имат антипруригенозен ефект. Тук е и мястото на маслото от вечерна излика, което подобрява еластичността и помага да се задържа влагата. Препоръчителната дозировка на масло от вечерна излика от 500 мг е 4 капсули дневно при обострени състояния и 2 капсули за поддържане на здрава и красива кожа. Съветвам пациентите освен орален прием да третират и засегнатите места, като пукат капсулата и ги намазват. Определено ефектът е по-бърз.

## Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИЗЛИКА

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



## FLEX CODE

е най-предпочитаният продукт при артрозни заболявания през 2010г.!

Само за 2 г. откакто е на българския пазар Флекс Код стана един от най-предпочитаните препарати при артрозни заболявания. Попитахме специалистите, които вече имат практика с него на какво се дължи това според тях. Д-р Бухлев, ортопед-травматолог с дългогодишна практика сподели своето мнение.

„За първи път за Флекс Код чух от колеги, които вече бяха работили с продукта. Първоначално ме заинтригуваха две неща - високите терапевтични дози на активните вещества, най-високите, които съм срещал на фармацевтичния пазар и течната му форма. Разбира се, започнах да го изписвам веднага на моите пациенти. Случаите бяха различни, но при всички се наблюдаваше бърз ефект, което по принцип не е характерно за хранителните добавки. Намаляване на болката, увеличение на движението и леко отшумяване на сутрешната скованост бяха ефекти, за които пациентите споделяха още след първия месец. Това ме обнадява, че най-накрая ние специалистите разполагаме с наистина стойностен продукт, който позволява да се достигнат много добри и бързи резултати при лечение на редица заболявания на опорно-двигателния апарат.

Друга силна страна на продукта е, че ползваната хиалуронова киселина е ниско молекулна, т.е. най-добре усвояима. Ето на това се дължи и по-бързият ефект спрямо други подобни продукти.

Препоръчвам на всички, които имат артрозни проблеми да се информират за продукта, за да са сигурни, че са запознати с всички възможности за лечение на проблема им.”

\*Според IMS в сегмента „ликуид“



Високи терапевтични дневни дози:

Glucosamine Sulphate	1500 mg
MSM	1500 mg
Chondroitin Sulphate	1200 mg
Hyaluronic Acid	90 mg

Д-р Бухлев - 12 ДКЦ София  
02/9276 004 / в.тр. 213

**Продуктът е наличен във фармацевтичната мрежа!**

Производител - PlantPol Испания, вносител - Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, [www.flexcode.com](http://www.flexcode.com)

За повече информация 02/8184870



# В капана на четирите стени

● Затворените помещения стават все по-сериозен враг на здравето ни

Мирослава КИРИЛОВА

По данни на Световната здравна организация човек прекарва 90% от живота си в затворени помещения. Чувствате ли се понякога уморени, въпреки че сте спали достатъчно, или да не можете да се съсредоточите? Истината е, че тези проблеми може да са свързани с кръговрата на затвореното ни ежедневие. Затова се обърнахме към д-р София Ангелова, главен асистент в Специализираната болница за активно лечение на белодробни болести "Св. София", с въпроса доколко можем въобще и в офиса да си осигурим подходящ микроклимат за отмора, учене или работа. "За съжаление съвременните сгради не създават добри условия за живот. В стремежа си да ги изолираме ние ги запечатваме допълнително, а вентилацията не се оказва достатъчна, за да осигури чистия въздух, необходим на организма." Спо-



ред д-р Ангелова твърде много са факторите от околната среда, които влияят върху здравето ни. Мебелите от шперплат или други плоскости могат да излъчват вредни летливи съединения, а красивата дамаска да е обработена с канцерогенен формалдехид.

Какви все пак са параметрите на добрия микроклимат?

От д-р Ангелова разбираме, че през различните сезони подходящата температура в стаята е различна. През зимата достатъчни са 20-22 гра-

„

Местата, които ние намираме за ободряващи, са богати на отрицателно заредени йони

дуса, а през лятото - 22-24 градуса. В тези диапазони възрастният човек се чувства най-добре. "Ако е по-студено, да кажем 16 градуса - кръвоносните съдове се свиват, нарушава се оросяването на крайниците, които могат да измръзнат" - обясни нашата събеседничка. Не можем да пишем, свирим, шием или въобще да бъдем работоспособни в тези условия. Почти същият краен ефект се получава и когато температурата на помещението е по-висока - кръвоносните ни съдове този път се разширяват, ставаме сънливи и чувстваме дискомфорт.

форт.

Вторият важен елемент на здравословния въздух е неговата влажност. При висока влажност в помещенията (характерна за съвременното строителство с плътно поставените алуминиеви и ПВХ дограми) се създават условия за конденз, а оттам за развитие на плесени, мухъл и акари, които могат да отключат астма или да влошат състоянието на страдащи от това заболяване. "По принцип не съм привърженик на климатиците и различните духащи отоплителни уреди и винаги съветвам особено младите семейства с деца да ги избягват. Устройствата завъртат един и същи въздух, изсушават го, а могат и да го замърсят, ако филтрите им не са изчистени добре. И така да създадат предпоставка за развитие на дихателни проблеми" - допълни пред екипа ни специалистката. Затова е добре да използваме овлажнителни уреди за въздух, можем да поставим мокри кър-

пи върху парното, да правим инхалации и да пием повече течности - вода, чай, сокове. Нормата за влажност на въздуха е в рамките на 30 до 60%.

Третото стъпало към добър микроклимат в помещенията е вентилацията и скоростта на движение на въздуха. Д-р София Ангелова посвещава стаята често да се проветряват дори и през зимата, защото вирусите обичат застоялия въздух. Стайните растения също оказват влияние за притока на жизненоважния кислород. "Те са много хубаво нещо, защото фотосинтезират. Приемат въглероден диоксид, а излъчват кислород. Една саксия с мушката например поглъща положителните йони, но има едно "но!". Чувствителността на хората е различна. При някои цветята предизвикват кихане, кашлица, проблеми с дишането, затова решението да имат саксии у дома не е много приемливо" - каза събеседничката ни. Тя акцентира и на вре-

дата от различните видове черна и бяла техника. За никого не е тайна, че телевизорът, мобилният, компютрите и други уреди излъчват вредните за организма положителни йони, които ни правят и по-малко работоспособни. Общоприето от специалистите е, че нормалното съотношение на отрицателните и положителните йони е 2:1. "Местата, които ние намираме за ободряващи, са богати на отрицателно заредени йони. Като например планините - 5000 йони на куб.см; в близост до водопад - 50 000 йони на куб.см; на брега на морето единиците са 4000 и т.н.", сподели д-р Ангелова. Неслучайно санаториумите и лечебните курорти се намират точно на такива места. Т.е. важно е в помещенията да осигурим въздух, богат на отрицателни йони. А при възможност винаги да излизаме навън, сред природата, за да черпим от лечебната ѝ сила, за да релаксираме и отново да бъдем богри.

1  
БНТ

КАСТИНГ

Гледайте  
понеделник  
и петък  
по БНТ1



CASTING  
ВЛЕЗ В СЕРИАЛА

casting.bnt.bg



# Зимата изисква особено внимание към кожата

Д-р Росица ДЕНЧЕВА,  
дерматологична  
клиника "София"

**Р**егуването на сезонните винаги е свързано с промяна в състоянието на кожата като част от общите процеси, които настъпват в човешкия организъм. Това налага и различен подход в грижите за нея.

Основните фактори, които въздействат върху кожата през есенно-зимните месеци, са студеният и по-сух въздух; температурните амплитуди между откритите места и помещенията, които често варират между 20 и 30 градуса; вятърът и замърсяването на въздуха. Те водят до значително изсушаване на кожата - намаляване на степента ѝ на хидратация и на водно-липидната защита. В резултат на това тя става по-чувствителна и лесно ранима.

Често заради многото си ангажменти пропускаме да коригираме козметиката си във връзка със сезона, при което тя се оказва недостатъчно богата и хидратираща за зимата. Това променя вида на кожата. Недостатъчното омазняване и хидратация, освен че я правят деликатна и

чувствителна, често обострят или дори водят до възникване на различни типове лишеи и екземи, задълбочават фините линии и бръчки и другите белези на стареене. При хронична дехидратация кожата губи тонуса и еластичността си, блъска и жизнения си вид.

Сред по-рядко срещаните фактори на средата трябва да се имат предвид и промените, които настъпват при практикуването на различни спортове. Контактът с хлорните и други дезинфекциращи препарати в басейните са сред факторите, които засилват изсушаването на кожата и появата на екземи. За да предотвратим негативните ефекти на дезинфекциращите средства в басейна или спортната зала, е от особено значение измиването на кожата с течеща вода непосредствено след престоя в басейн. Необходимо е използването на меки измивни средства и хидратирането на кожата с подходящ богат продукт непосредствено след душ.

През зимата се развиват и някои характерни кожни заболявания - често се наблюдава обостряне на atopичния дерматит, екземните състояния на ръцете и ходила-

та, себореяния дерматит на лицето и скалпа и псориазиса. Тяхното активиране е свързано освен с ниската температура и променената кожна хидратация и защитна бариера, така и с относителната липса на слънчеви лъчи или факта, че те не достигат до кожата, защото тя е покрита от дрехи.

През зимните месеци се отчитат относително намалени защитни сили на организма. В този сезон зачестяват вирусните инфекции, което изтощава организма ни и го прави значително по-податлив към типично кожните вирусни заболявания. Такива са херпесите - на устните, лабиален херпес, варицела и тежко протичащият херпес-зостер.

Затова спазвайте следните правила:

## 1. Почистване

При суха кожа на лицето е подходящо да се използва почистващо козметично мляко, а при по-мазна кожа - измивна пяна. След почистването при по-мазните кожи може да се приложи и тоник, като е важно той да не е на спиртна основа, за да не засилва дехидратацията на кожата. Измиването на тялото е добре да става с душ-

олио или синдет, известен още като "сапун-без-сапун".

## 2. Ексфолиране

Ексфолирането (излющването) на мъртвите кожни клетки от повърхностните слоеве е важна част от поддържането на здрава, добре изглеждаща и свежа кожа. През зимните месеци този процес не трябва да бъде negliжиран. Той спомага за отделянето на мъртвите клетки от повърхността на кожата и разкрива по-свежа и жизнена повърхност.

## 3. Хидратиране на лицето

Използването на подходящи хидратиращи продукти е от особено значение за запазване на здрава и жизнена кожа. Продуктите от летните месеци в повечето случаи са напълно неподходящи за поддържане на кожата през зимата. Те трябва да бъдат заменени с по-богати и плътни продукти, които да защитават от вятъра, сухия въздух и ниските температури. Продуктите за зимата са на базата на масла (масла от бадем, авокадо, минерални масла), а не на водна основа и целта им е освен да доставят необходимата за кожата влага, да



възстановят нарушената защитна бариера и да преустановят загубата на влага през повърхностните слоеве.

От практическа гледна точка е важно хидратиращите продукти да се нанасят непосредствено след измиване на кожата, като тя трябва да бъде предварително подсушена. Тези грижи трябва да се прилагат както за кожата на лицето, така и за ръцете, тялото и устните.

При случаи на изразена дехидратация и поява на бръчки по кожата на лицето към овлажняващите продукти могат да се добавят и дълбоко хидратиращи процедури като мезотерапия или мизолифт. Тяхната цел е много по-мощно да възстановят загубената от кожата влага и да изгледят вече появилите се линии и бръчки.

## 4. Слънцезащита през зимните месеци

Използването на слънцезащитен крем за откритите части на кожата през зимните месеци на годината е също толкова важно, колкото и през летните. Поради високата надморска височина на зимните курорти рискът от изгаряния през този сезон е значим, което налага активното предпазване на кожата. Както и през летните месеци, това е особено важно за децата, които се излагат на действието на ултравиолетовите лъчи на слънцето. Редовното нанасяне на фотозащитен крем намалява честотата на изгарянията и риска от развитие на злокачествено заболяване на кожата.

Телефони за консултация  
с г-р Денчева:  
02/ 472 1356,  
0879 0515 03



Тъмна ивица под нокътя трябва да бъде проверена от лекар, за да не се окаже меланом

**И**маше времена, когато всички се излагахме обилно на слънцето без никакви предпазни средства. Дори се смяташе, че дългото печене на плажа е много полезно за децата. Резултатът от това днес е значително увеличаване на случаите на малигнен меланом. Това е не само най-опасният кожен рак, но изобщо най-злокачественият тумор, който може да поразя човешкия организъм. За радост, кога-

## Кои бенки са опасни?

то се установи в най-ранния си неинвазивен стадий, може да се преодолее успешно чрез оперативна намеса. В късните стадии заболяването е много тежко, защото се разпространява в цялото тяло.

Затова в целия свят лекарите съветват хората с проблемна кожа да посещават профилактично дерматолога всяка година. Под проблемна кожа се разбира светлата, лесно изгаряща и осеяна с множество бенки и петна.

Кога трябва да се усъмним, че една бенка се развива неблагоприятно:

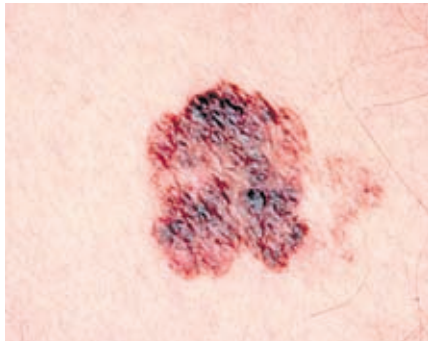
- ✓ размер над 5 милиметра;
- ✓ нарастване на размера;
- ✓ неравни очертания и асиметрия;
- ✓ разнородна пигментация;
- ✓ разязвяване и кървене от образуването;
- ✓ надигане над повърхността на кожата.

Всеки професионалист може да прегледа съмнителните кожни образувания чрез специален уред -

дерматоскоп, и при съмнение да насочи пациента за оперативно премахване.

Меланом може да се появи и под нокътя, който често изглежда като кафява линия от матрикса до свободния нокътен ръб.

Друго злокачествено, но изцяло благоприятно заболяване на кожата е базоцелуларният карцином, който няма склонност към метастази, развива се много бавно и след оперативно изрязване се излекува напълно. (ЖЗ)



Типичен повърхностен малигнен меланом



Базоцелуларен карцином - най-благоприятният кожен рак

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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





Кристина ПЕШИНА

От древни времена масажът се използва и за лечение, и за релакс. Това най-вероятно оправдава и съществуването на многообразието от видове. В този брой ще ви запознаем с един масаж, идващ може би от най-екзотичната и мечтана дестинация - Хавай.

Ломи-ломи е термин, който в превод означава търкане или масаж. Той е наследство от древните полинезийски лечители, предаващо се от поколение на поколение. В основата на този масаж е хавайската философия за живота и щастието Хуна. Тя се гради върху разбирането, че всяко същество се стреми към хармония и любов. Ломи-ломи се нарича още "масаж на любящите ръце". Това, от една страна, идва заради плавните движения, с които той се извършва, а от друга - от отношението на лечителя към пациента. Той трябва да прави масажа със сърце, изпълнено с любов. Изцелението се постига чрез докосванията. Хуна учи, че всяка една клетка в тялото ни има памет. Клетките образуват неделимо цяло не само във физически аспект, но и в психичен, емоционален и духовен. Така ломи-ломи не действа само на едно ниво, а извършва лечение, което засяга всички измерения на битието.

Древните полинезийци вярвали, че хармонията се постига чрез циркулацията на енергийния поток в организма. Всяко заболяване е дисхармония. Постоянното напрежение блокира свободния приток на енергия. Чрез масажа ломи-ломи се

## Ломи-ломи - масажът на любящите ръце

● Хавайска традиция гарантира удоволствие и активно дълголетие



*Масажа започва, като се създава атмосфера на смирение, спокойствие и доверие между лечител и пациент*

отстраняват тези блокове и се предизвиква самолечебна процедура благодарение на отприщения поток. В това именно се крие изцелението. Натрупаните негативни емоции и напрежение са отстранени. Лечебният ефект продължава да действа дълго след про-

цедурата. Смята се, че ломи-ломи е способен да даде сила и живот на всичко, тъй като неговата същност е любов.

Масажа на любящите ръце отговаря напуснал пределите на родната си. Преживял известни метаморфози от времената на онези древни полинезийски лечители, ломи-ломи се предлага и у нас. Подробности ни разказа кинезитерапевтът Мирослава Караянкова.

Масажа започва, като се създава атмосфера на смирение, спокойствие и доверие между лечител и пациент. За тази цел се отделят няколко минути за разговор

ти на тялото едновременно, за да се постигне цялостно отпускане. Някои описват усещането като движение на нежни вълни върху тялото.

Ломи-ломи може да се прави на цялото тяло или само на гърба, който се смята за център на енергийните полета в тялото. Обръща се специално внимание на ставите, тъй като според философията на Хуна именно там се блокира енергията. "Масажа може да започне от долните крайници или от гърба. Това е по преценка и зависи от техниката на терапевта. Аз лично предпочитам да започна от гърба и от там към другите части на тялото", споделя специалистката. Цялата процедура отнема около 50-60 минути за цялото тяло и около 30-40 минути само за гръб. Препоръчва се при мускулни проблеми и при всякакви нервни разстройства. Масажа подобрява кръвообращението, отстранява токсините и понижава кръвното налягане. Тъй като е много лек, при него почти липсват противопоказания, но все пак е добре да се съобразите с някои неща. "Не се препоръчва при ви-

сока температура или наличието на остра инфекция. За жени в напреднала бременност също не е добра идея", съветва Мирослава.

Традиционно ломи-ломи масажът започва и завършва с молитва. По време на сеанс терапевтът може да си тананика и танцува около масата. Всичко това е свързано с вярването, че по този начин се усилва енергията и по-бързо се отблъсква. Комбинирането на дишане и хула движения са специфични за този вид масаж.

И тук използването на етерични масла не е пренебрежимо. За засилване на сетивността често се използва топло масло от монои. Това масло е смесица от листата на вуд палма и кокосово масло. Използват се още нагрети камъни и специални пръчки.

Основна задача на ломи-ломи е да ви накара да се отърсите от напрежението и да се отпуснете. А това в никакъв случай не е за подценяване, имайки предвид, че стресът стои в основата на много сериозни здравословни проблеми. Така че освен удоволствие добрият масаж е гарант за активно дълголетие.

### ЛЮБОПИТНО



#### Калории

Диетите със строго ограничаване на определен вид хранителни вещества - мазнини, белтъчини или въглехидрати, не са по-ефективни от всяко намаляване на калориите в менюто. Според последни изследвания на учени от Станфордския университет няма никакво значение какъв е източникът, т.е. откъде постъпват калориите, а да постъпват в организма ни в по-малко количество.



#### Депресия

Британски театрален продуцент е съставил рейтинг на най-депресивните песни в света. Лигер е Everybody Hurts на група R.E.M. На второ място се класира Елтън Джон с Candle in the Wind, а на трето - песента The Living Years на групата Mike and the Mechanics. В тъжната десетка влизат още I will always love you на Уитни Хюстън и My heart will go on на Селин Дион.



#### Характер

Според психолози и сексолози предпочитанията към едни или други плодове издават характера и сексуалния темперамент на жените. Тези, които обичат ябълки, са лишени от романтика, но са надеждни партньорки. Любителките на портокалите са затворени и срамежливи. А тези, които обичат грозде, се плашат от самотата. Ягодите са предпочитани от изящни и суетни дами.



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

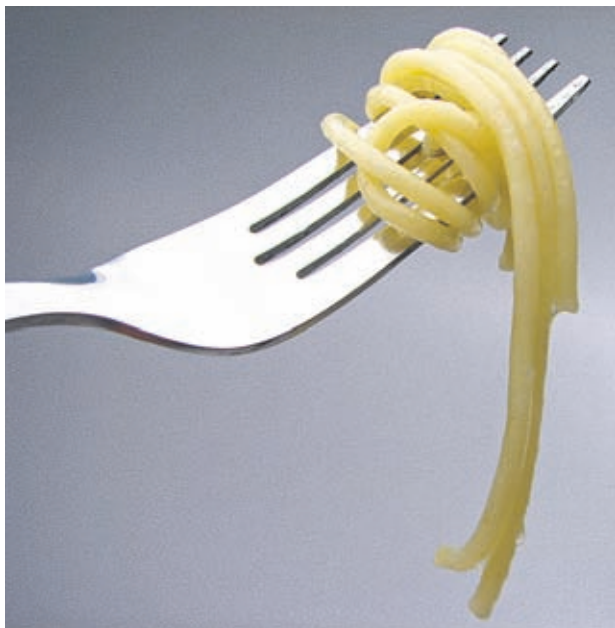
**CHONDROSAVE**



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



Ако сте се питали защо известните вериги за бързо хранене предпочитат да обзавеждат и декорират заведенията си в жълто, червено и оранжево, психолозите ще ви отговорят: така се стимулира желанието да ядем още и още, и още. Ако обаче сервирайте порциите си върху наситено сини чинии, ще хапвате доста по-малко. Този и още няколко полезни извода от медицински проучвания от целия свят ще ни помогнат да вземем под контрол апетита и теглото си след зимните празници, прекарани главно на трапезата.



Бойка ВЕЛИНОВА

#### Яжте яйца за закуска

Слагайте върху сутрешния си сандвич нарязано на филийки яйце вместо салам или бекон. Хората, които хапват варени яйца на закуска, губят повече мазнини и сантиметри обиколка, макар и калориите да са същите. Изследователите смятат, че това е така заради поетите белтъчини, които ни карат да се чувстваме сити по-дълго време и да ядем по-малко през деня.

#### Правилото на голямата вилца

Учени от университета в Юта са установили, че клиенти на ресторанти, където вилцата е по-голяма по размер, изяждат по-малко храна от останалите: от една десета до една пета. Те обясняват явлението с факта, че малката вилка ни кара доста по-често да забравяме от чинията, докато утолим глада. Това важи обаче само в случаите, когато са ни сервирали големи порции. Може да си помогнете също, като споделите обилната храна със сътрапезниците си.

#### Препълнете чинията

Специалисти по поведенчески нагласи са установявали многократно, че хората, които си сипват от всичко наведнъж, дори и десерт, ядат с 14 на сто по-малко от онези, които си слагат мъничко, но непрекъснато си досипват от всички вкусови на масата. Това се случва особено при хранене на блок ма-

си, когато уж ядете по-малко, но се връщате за втора или трета порция. Помага също вкъщи да се сервира от кухнята, а не да се слага цялата тенджерка на масата. За да намалите още повече приема на калории, вземете си една малка чиния и следвайте печелившия модел, т.е. препълнете я.

#### Излъжете вкусовите рецептори

Както професионалните готвачи винаги слагат щипка сол в шоколадовата торта, така подсилете сладостта и вие. Наситеният вкус ще ви накара да се почувствате задоволени откъм сладко, без да изядете цялото парче. Може също да го споделите с приятелка или си наложете да го хапнете само половината. Твърди се, че следващия път волята ви ще е още по-силна.

#### Изключете телевизора

Когато се храните пред включен телевизор или пред компютър, сте склонни да приемате от 40 на сто до два пъти по-големи порции от обичайните. Заплесването по движещите се картинки и живяването в действителност ви карат да посягате и към много повече вредни храни като пържени фъстъци, пуканки с масло, солети и шоколадови бисквити. Затова изключете електронните устрой-



# Трикове за тънка талия

ства по време на хранене или хапнете набързо малка порция на кухненския плот, за да контролирате количеството.

#### Не се награвявайте през уикенда

Обичайно е да се самоизлъзвате, че ако сте "послушни" от понеделник до петък, през уикенда можете да ядете всичко, каквото ви гуша иска. Това обаче прави поне 12 дни в месеца, когато сте отново на "ти" с мързела и старите си хранителни навици.



Тогава често и приемате повече калории, отколкото можете да изгорите.

#### Не се разделяйте от раз с "лошите" храни

В крайна сметка няма да се превъзпитате за няколко часа, затова не е добре да чувствате вина, когато ви се дояде нещо в шарена опаковка. Хапнете си чипс или сникерс, но в съвсем малко количество, като дръжчете бавно и си повтаряте, че това е награда.

#### Излезте на слънце

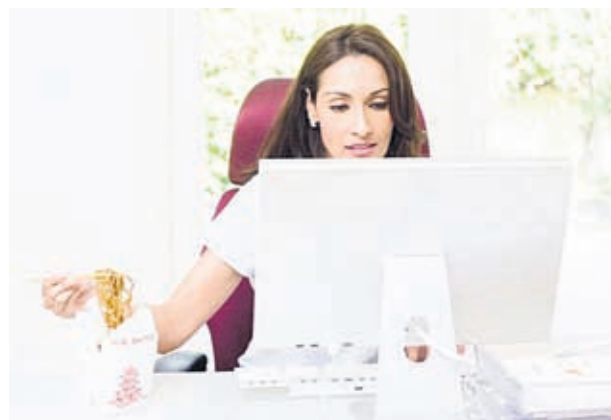
Изследване на American Journal of Clinical Nutrition е установило, че пациентите с наднормено тегло имат 57 процента по-ниски нива на витамин D от тези с нормално тегло. Излизането поне за 15 минути на слънце всеки ден помага и за подобряването на настроението, и за прилива на енергия, които съдействат в програмата за отслабване.

#### Разхождайте се веднага след хранене

Ходенето е идеалното упражнение за намаляване на теглото, но е още по-ефективно, ако се прави веднага след храна. Японски учени са доказали, че 30-минутната разходка веднага след обедния или вечерния прием спомага много повече за отслабването, отколкото излизането по друго време. Умереното ходене усилва метаболизма, без да предизвиква стрес на храносмилателните процеси. Ако пък искате да походите бързо, 15 минути всеки ден ще ви олекотят с три килограма на месец.

#### Спестете си последните пет хапки

Това са средно 200-250 калории, които, "спесте-



ни" от обяда и вечерята всеки ден, могат да ви лишат от 10 килограма годишно. Оставете ги за следващия ден или си ги опаковайте за офиса. С резени алабаш или с моркови те могат да ви заместят едно хранене.

#### Малки стъпки към трайни промени

Като заграскате от менюто си няколко продукта или намалите количествата им, само за една година ще постигнете изненадващи резултати: Ако "уволните" майонезата, кетчупа и всички д्रेसинги и сосове, които съдържат мазнини и захар, на ден ще спестите по 100 калории, които са 3-5 кг от теглото ви за една година. Намаляването на захарта в кафето само с една лъжичка, прескачането на следобедната топла разтворима напитка и на сладкото десертче вече правят цяла революция.

Избягвайте готовите пакетирани храни, които имат ниска хранителна стойност, но съставките

им ни карат да ги искаме още и още. Заместете ги постепенно с кисело мляко с лъжичка мед, овесени ядки, пресни плодове и зеленчуци. Ако не обичате сурово, режете плодовете на малки късчета към закуската, а зеленчуците пасирайте на сосове или пюре - пресни или леко сварени. Подменете газирани безалкохолни напитки с соковете от кутии с пряно изцедени и дори с обикновена домашна лимонада и билкови чайове. Заместете картофите и белия ориз със зърнени и бобови храни. Варивата са с по-нисък гликемичен индекс, по-малко калории и засищат по-бързо и за по-дълго време. Холистичните специалисти настояват също, че зърнените и бобовите продукти са с по-високо съдържание на белтъчини и влакнини и са много подходящи както за основно ястие, така и за гарнитури. За да се чувствате още по-добре и със съзнание, че правите най-доброто за себе си, избирайте внимателно храната си и се задоволявайте с по-малко, но по-качествено.





## Клъцни, срежи

● Европейски стандарт цели гаранции за качество и безопасност на естетичните услуги

Тина БОГОМИЛОВА

Красотата вече не е само дело на природата, но и на скалпела. Хубостта не е просто цвят в косите, но и силикон в гърдите. Разкрасителните процедури са все по-достъпни и по-желани, гаранции за качество и безопасност обаче няма. Доказа го скандалът с френския силикон, който се пука като балон.

Европа от известно време е разтревожена от липсата на изисквания за естетическите услуги, които сега зависят само от морала на този, който ги предлага. Общият пазар позволява разкрасяване да се купува във всяка европейска държава и затова се готви стандарт за естетичните хирургични услуги, който сега е на етап широко обществено обсъждане.

Проектът предвижда да има регистър на всички, които извършват естетични процедури. Практи-

куващият трябва да е лекар и да има най-малко година специализация в естетичната хирургия.

Бонуси, ваучери, отстъпки и всякакви финансови стимули за примамване на пациенти не бива да се допускат, а рекламата да се избягва, като бъдещият стандарт предлага да се приеме етичен кодекс. Практикуващите трябва да се отнасят към желаещите да се разкрасят не като към клиенти, а като към пациенти.

Желаещите по-избявани форми трябва да са информирани за последиците, ограниченията и усложненията, да имат възможност добре да обмислят решението си. Когато им показват снимки, трябва и да им кажат, че резултатът не може да бъде гарантиран.

Задължителна е предварителна консултация, при която се прави преглед на общото здравословно и психическо състояние, не обходимите изследвания, обсъждане със съответни-



**Бонуси, ваучери, отстъпки и всякакви финансови стимули за примамване на пациенти не бива да се допускат**

те специалисти и какви са очакванията на пациента.

Естетични процедури при пациенти под 18 години се правят по изключение и само когато е клинично или психологически необходимо. Писменото съгласие и на двамата родители е задължително.

Бъдещият стандарт подробно посочва какви трябва да са обектите и условията в тях, инструментите, техниката, материалите, медикаментите.

Процедурите се разделят на три категории. Първата включва т.нар. кабинетни, които са със

или без анестезия (включително ботулинови токсини, филъри, неаблативни лазерни лечения). Втората е за минимално инвазивни процедури под местна анестезия в клиниката (включително блефаропластика, брахиопластика, липосукция на лице). Големите хирургични процедури са в трета категория и включват повечето корекции на лицето, клепачите, носа, както и контуриране на гърдите и тялото.

За всяка процедура се посочва какъв трябва да е обектът, ниво на риска, физически и психологичен статус, възрастта на пациента.

Практикуващият не трябва да прави каквато и да е поускана естетична процедура, ако смята, че има риск за здравето. Бъдещият стандарт не препоръчва медицински туризъм на дълги разстояния заради необходимото наблюдение и вероятност от усложнения. Кандидатът за естетични корекции

трябва да се информира, че лекарят има застраховка за професионална отговорност, както и за операциите, които извършва.

Дългосрочните финансови последици трябва да бъдат ясни, изрично да има финансово споразумение при усложнения.

Необходими са документи не само с данните на пациента, но и подробности за серийни номера и партити за всички устройства и продукти, които ще се използват - гърдни импланти, дермални филъри и груги инжектиращи се средства.

Нежеланите случаи на некачествено медицинско изделие или лекарствен продукт, като разкъсани импланти, ще бъдат докладвани в националните компетентни органи. Ако това се случи, трябва да има рег за изтегляне на продукта, контакт с производителя и всички необходими мерки, за да не се превърне в беда закупената красота.

## По-красиви, по-млади...

Изследователите твърдят, че коренът на пластичната хирургия трябва да се търси далече в древна Индия. Там за особено свирепи престъпления отсичали носа на злодея и веднага му заепвали друг. Оттогава нравите доста са се променили и днес хората се подлагат на пластични операции по свое желание, а и са готови заради суетата си да се разделят с крупни суми.

Първите естетични операции започнали да се правят в началото на XIX в., въпреки че рязък скок в развитието на този вид хирургия се наблюдава чак в началото на XX век. През 1881 г. младият американски хирург Е. Ели описал първата операция по корекция на уши. Година по-късно Т. Томас по хирургичен път намалил бюста на пациентка. Началото на естетическата ринопластика е сложено през 1887 г., когато Д. Рок коригира носа на пациент. През 1899 г. Г. Кели за първи път прави пластична операция на корем, чиято кожа била увиснала вследствие на няколко раждания на пациентката. С. Милър е хирургът, направил през 1906 г. първата пластика на вежди.

В началото на миналия век започват операциите за опъване на кожата

на лицето.

Великият майстор на словото Чехов едва ли е подозирал, че неговата фраза "В човека всичко трябва да бъде красиво..." ще бъде приета така буквално от потомците му и ще стане допълнителен аргумент в полза на пластичната хирургия. Действително красотата привлича, тя е по-ефективна от всяка визитна картичка, титли или звания. А красотата на лицето и тялото подсъзнателно се асоциира и с красотата на душата.

Затова не е чудно, че публичните личности и най-вече представителите на шоу бизнеса непрекъснато коригират даже незабележими дефекти във външността си. Пластичните операции станали за тях ежедневие и не удивляват нито колегите им, нито зрителите. Но както и преди, темата за звездите и техните естетични операции продължава да е една от най-обсъжданите. Ако погледнем статистиката, няма да намерим нито една знаменитост, която да е избягнала визитата при пластичен хирург. Нестихващото желание да бъдат още по-красиви, съвършени и млади обединява Мерилин Монро, Никол Кидман, Катрин Зита-Джоунс, Бритни Спийърс, Парис Хилтън и Патрисия Каас.

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Опрощение

Дали чувството за срам може да се превърне в колективно чувство?

От срам прикриваме голотата си, но движението на нудисти показва, че срамотата да си показваш срамотите е преодолима, поне в малките плажни общества.

Другият вид срам е свенливостта, гризещото чувство, което те измъчва и не можеш да се отървеш от него. Или да речем, че се събудиш с неясното чувство за вина след разбулното смесване на алкохолни напитки.

Истинският срам обаче е безалкохол. Той пробива имунната система на сънанието и от защитно чувство се превръща в изпепеляващ срам.

Всяко нарушаване на десетте божии заповеди е повод да се засрамим - най-вече пред себе си. Тези заповеди са древен морално-етичен кодекс за човечеството, за да можем да се разграничим от животинския свят, към който безспорно принадлежим. Но животното не изпитва нито индивидуален, нито колективен срам. А какво да кажем за човекопрасетата, маймуночовеците, за жените със змийска същност и за мъжете със заешки сърца?

Изпитвал съм различен срам: на сцената играе бездарен актьор, срамувам се, слушам поетеса, която не може да пише стихове, но пише, срамувам се, по радиото говори политик, който има повече пари, отколкото акъл, става ми неудобно - явно възприема човешките само като избирателна тълпа. Чувството за срам е висше чувство, което не значи, че е дадено само за висшестии, обратно: за всеки, чиято душа е завършила успешно университетите на няколко живота. Колективна срамота няма. Затова ни е все едно, когато българин крещи "циганине на сапун", когато собствените ни деца обиждат тъмнокожите футболисти, когато... Срамът е неосъзнато разкаяние. Няма по-праведно същество от искрено разкаялия се грешник. Затова не се срамувайте да се срамувате - срамът пречиства само чистите, а мръсниците не знаят що е срам.

Но нека ни е срам и заради тях, щото те не знаят що е опрощение.

**Затопля и облекчава мускулните и ставни болки**



**NeOx**  
Отново се движиш!

Есфарм  
Аюрведична серия [www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)





# Шоколадът е презгрешението на Атлет №1 на България

● С Ваня Стамболова разговаря Яна Касова

Погледът на Атлет №1 на България за 2011 г. Ваня Стамболова вече е насочен към олимпийската година. Изпитанията за нея не са малко - три големи първенства и очакванията на българските фенове за поредно добро представяне. Стамболова, която е национална рекордьорка в три дисциплини (400 м с пр. - 53.68 сек, 400 м - 49.53 сек, 400 м в зала - 50.21

сек), спечели четвърто място на 400 м на европейското първенство в зала през март, а през септември се класира шеста на 400 м с пр. на шампионата на планетата. Тя си пожелава здраве, за да може да тренира пълноценно. Ето каква е равнотежната на атлетката за изминалата 2011 г. и какви са целите ѝ през новата 2012-а.

**В**аня, каква е твоята лична оценка за изминалата 2011 година?

- За мен имаше както спадове, така и върхове през тази година. Много пъти съм казвала, че аз съм максималист и искам винаги да изкопча най-доброто от себе си. Затова и така, от една страна, не съм доволна от класиранията си, защото четвърто и шесто място не са медали. Но въпреки това смятам, че шесто място от световно първенство не е никак малко и мога да съм доволна от тази година. Надявам се през 2012-а и нивото ми на подготовка да е по-успешно и да се представя доста по-добре. Дано олимпийската година да е доста по-силна.

- Сигурно отдавна си определила целите си за олимпийската 2012 година...

- Най-вече се надявам да съм здрава, защото много често се получава така, че всичко е наред откъм подготовка, методично сме провели добре програмата си, тренировките - отлично. И въпреки това има някакви здравословни проблеми, които ме спъват. Затова на първо място се надявам да съм

здрава. След това вече нещата ще се получат.

- За първи път ще има европейско първенство по лека атлетика преди Олимпийските игри. Одобряваш ли тази

новост?

- Мисля, че ще бъде добре. Европейското първенство е един месец преди Олимпиадата и ще се получи една проверка преди изгрите, последно конт-



Надявам се през 2012 година и нивото ми на подготовка да е по-успешно и да се представя доста по-добре

ролно, за да видят атлетите на какво ниво са. Европейското първенство за мен лично е едно доста приятно състезание. Дано не се натрупа умора, не само за мен, но и за другите атлети.

- Подобри рекорда си на 400 м с пр. през миналата година. Кога ще видим поправка и на 400 м?

- Дай боже, тази година. Надявам се и си го пожелавам. Въпреки че този рекорд е на открито, но и на закрито е доста добър. Чак сега оценявам какво силно бягане съм направила през 2006 г., която беше най-успешната ми за гладното бягане.

- Беше избрана за Атлет на България, но не беше сред финалистките за Атлетка на Балканите. За сметка на това обаче си в десетката на Най-добрите спортисти за 2011 година.

- Тези класации са доста субективни. Участвам в тях от 2006 г. и съм видяла, че в едната класация си номер 1, а в другата си на последно място. Това е доста субективно. Особено за Спортист на годината, където участват много журналисти,

от които всеки има мнение, всеки подкрепя даден спорт. Радвам се, че попаднах тази година сред десетте най-добри спортисти без медал, това за първи път ми се случва. Затова дори подценявам тази класация. Надявам се да имам добри постижения през следващата година, за да бъда на по-предни места.

- Пожелавам ти олимпийски медал, който ще ти гарантира предна позиция и за Спортист на годината.

- Рано е още да се говори за медали, защото имаме още почти година пред нас и не знаем какво ще се случи. Разбира се, и аз ще бъда много щастлива от един медал. Когато всички очаквания са насочени към теб, се опитваш да не мислиш за това. Само искам да се представя колкото се може по-добре.

- Вече няколко години си на високо професионално ниво. Каква е цената, която плащаш?

- Коства ми доста лишения. Нямам много време за личния си живот. Но съм решила да се фокусирам върху спорта още няколко години, защото виждам, че съм добра в това, което правя. Но иначе наистина се лишавам от доста неща. Но пък знам за какво го правя.

- Без какво не можеш в живота си?

- Животът те учи, че ако се налага, би могъл да продължиш без всичко. И въпреки това за мен това са семейството и приятелите ми.

- Кое е най-голямото ти "презгрешение"?

- Това за мен е шоколадът.

- Коя книга промени живота ти?

- "Тютюн" промени мнoзгeтa ми! Тогава си дадох сметка, че материалното невинаги е предпоставка за щастие. Като цяло чета много български автори и всеки един роман ме учи да ценя истината ни.

**Леката атлетика**  
в един сайт  
**BG athletic**  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com





Мирослава КИРИЛОВА

„Специален“ е ключовата думичка в темата, за която ще си говорим. Съчетана с чувствата ни към любими хора, с желанието ни да ги зарадваме, стигаме до хита на пазара - персонализираните подаръци. Във фотостудия и доста онлайн магазини се предлагат всевъзможни варианти за отпечатване на снимка или послание върху различни предмети. Нечий образ дори може да се превърне в уникална картина върху платно с маслена арт визия. Как? Просто подгответе снимка с добро качество (по възможност не копирана от Фейсбук) и я изпратете на професионалисти, които ще я превърнат в платно, сякаш нарисувано от художник. Печатът е пълноцветен, а услугата ще ви струва между 25 и 60 лева в зависимост от големината

# Да се почувстваш специален

• Уникалните фотоподаръци са послание, което не се забравя



*Можете да сложите любими ваши фотоси на кутия за бижута или ключодържател, на карти за игра, запалка, халба за бира, подложка за мишка, стикер за лаптоп, кубче на Рубик*

та на картината и сроковете за изпълнение. С помощта на модерните технологии върху пано от канава се имитира успешно грундирано платно. Печатът на специален матов хромиран картон пък превръща снимката в шедьовър, сякаш изваян с акварелни бои. "Това са най-предпочи-

таните ни предложения, включително и светещата картина. Под рамката се монтира LED осветление и със светодиоди картината свети като нощна лампа", коментира пред екипа ни Венцислав Христов, съдружник в онлайн магазин за персонализирани подаръци. С монтирането на паспарту с подходяща рамка и антирефлексно стъкло произведението придобива завършеност и съхранението му е гарантирано.

С наближаването на празника на влюбените на все по-голямо търсене се радват бутилките с вино с лично избран етикет и бонбоните в специална кутия с надпис по желание, а може и със снимка. "Часовникът сърце със снимка и флуоресциращо пожелание гарантирано също ще зарадва половинката ви", отбелязва събесед-

никът ни. По думите му най-честото пожелание и използвани думи са "Обичам те!". "Покрай Нова година имаме страшно много поръчки за различни календари - стенни, джобни, с отбелязани дати на семейните празници и в различен дизайн", разказа специалистът в сферата на арт печата. Можете да сложите любими ваши фотоси на кутия за бижута или ключодържател, на карти за игра, запалка, халба за

бира, подложка за мишка, стикер за лаптоп, кубче на Рубик, дори върху шах или табла. А сутрешното си кафе можете да пиете от специална чаша, която е черна, докато сипете в нея горещата напитка. Веднага след това се появява изображението. Нищо не пречи и "да въградите" снимката си във фотокристал, а цените са по джоба на всеки - започват от 3 лева и са в зависимост от големината му.

"Хората обичат такава подаръци, защото ги свързват със спомени и преживени щастливи мигове. Можете да отигаете и да купите нещо скъпо, но него го има навсякъде. Ние не предлагаме продукти за хиляди левове. Но те са уникални и скъпи на сърцето. Те са жест, който просто подарява усмивки" - сподели Венцислав Христов. Той добави, че именно удовлетворението на клиентите и сърдечните им благодарности са неговото най-голямо възнаграждение.



# ПАСТА

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 17:50 ЧАСА

ЕКЗОТИЧНА ИСТОРИЯ ЗА СИЛНИТЕ ЧУВСТВА И АПЕТИТНАТА ХРАНА



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Незабравима и различна е всяка годишнина, след като двама души са решили да бъдат заедно, докато смъртта ги раздели. Първата, когато "медените дни" са свършили, се нарича "намучна". Младженците си разменят кърпи и хавлии. Следват "дървената сватба" - 5 години, "медната" - 7 години (медта е символ на семейната сила, красота и богатство), "стъклена" - 15 години, и "порцелановата" - 20 години. Най-почитаните и честваните юбилеи обаче са, когато мъжът и жената са споделили четвърт или половин век заедно - "сребърна" и "златна" сватба. "Понякога такива двойки решават да повторят брачните си клетви и така честват празника си", сподели Куня Николова, представител на столичния обреден дом в Красно село. "Подписват се в специална книга за обновяване на семейния живот, разменят си пак халките и задължително се вдига на здравица" - разказа ни още тя. Друга нейна колежка - Нина Чернева, главен специалист на обредна зала "Сердика", е водила пък ритуал на човек, който чества сребърната си сватба, която съвпада с 50-годишния му рожден ден. "Такова събитие се превръща в нещо като отчет за мирното съвместно съжителство на двойката. Разгръщам в речта си какво ѝ е отдал той, какво е направила тя, за да бъдат заедно толкова години." Ето защо такъв ритуал винаги е уникален и различен, тъй като личният елемент преобладава. Прави се предварителна среща, където съпрузите споделят къде и

# Заедно през перипетииите на семейния живот

● „Златни“ и „сребърни“ сватби все по-често се превръщат в брачен ритуал



Когато правят грешки, хората трябва да си прощават, защото това е разковничето на разбирателството и благополучието. Освен това никога не е безгрешен и важното е да се обичаме, каквото и да става" - с усмивка каза още Нина Чернева.

Но докато в столицата честването в обредна зала на 25 и 50 години брак е по-скоро изключение, отколкото правило, то в някои краища на България вече има такава изградена традиция. Райна Рачева, управител на обредния дом в Разлог,

разказа за шумното събитие, когато на 13 декември 2011 година 28 двойки чествали заедно своите златни и сребърни юбилеи. Сценарият е изцяло неин: "Закичихме съпрузите със згравец, те минаха под арка от цветя и "златните" младженци предадоха символично огъня на любовта на "сребърна" двойка, която пък го даде на едно от най-младите семейства в града - само на 6 месеца". Тя сподели, че хората се чувстват значими от един такъв празник. Съпрузите отново скрепват брачното си съжителство с подписи в летописната книга на града, а общината осигурява подаръци, специални гравирани чаши и цветя. "Очите им грейват и такава участие ги подмладява с по

„  
Не е нужно  
двамата  
да гледат в една  
посока, а да бъдат  
съмишленици

двайсет години", допълни още събеседничката ни.

Организацията на такава честване е сложна и деликатна мисия. Райна Рачева търси в архивите колко семейни двойки ще честват сребърна или златна сватба и отправя покана за отбелязване на празника. "Понякога ми отказват поради финансови причини, въобще - нужно е търпение", отбеляза нашата събеседничка. Тя обаче е "живата история" на бракосъ-

четанията в района. Пред очите ѝ са минали стотици двойки, а понякога събира едни и същи хора по няколко пъти. "Все пак мисля, че младите осъзнават каква отговорност е бракът. Не го подценяват и отхвърлят с лека ръка, а мислят за свещен съюз" - каза Рени Рачева. Тя си спомни, че преди години е водела ритуала на двойки, които са се врекли повторно, облечени с елементи от чеиза си - воал, венче, риза. "Истината обаче е, че днес, в динамичните делници, много от съпрузите забравят за годишнината си. Такова мило тържество обаче ги кара да се развълнуват и да бъдат щастливо отдадени само един на друг поне за един възшебен ден" - завърши нашата събеседничка.

А вие имате ли скоро годишнина? Или пък родителите ви, бабите и дядовците ви ще честват такава? Помогнете им да я превърнат в красив спомен. Дори да няма фойерверки и шумни на здравици, едно топло семейно събиране би могло да донесе също толкова приятни емоции. Замислете се, че подаръците, които ще им поднесете - сервиз, монета, грехи, албуми, пожелания, са само символични. Защото истинския дар им го давате всеки ден - с отношението към тях, с вниманието и любовта дори в най-малкия жест, с взаимната подкрепа и разбирателство. Наздраве и горчиво!

## Над 46 000 клиенти на ЧЕЗ вече получават сметките си по имейл



Броят на клиентите на ЧЕЗ, които ще предпочетат да получават сметките си по електронен път вместо на хартия, ще се удвои през 2012 г., очаква компанията. ЧЕЗ Електро България предлага услугата "Електронна фактура" от началото на август миналата година. За това време пожелалие да се откажат от хартиените известия надвишиха 46 000. "Близко 70% от тях са го заявили чрез корпоративния уебсайт, а ос-

маналите - в Центровете за обслужване на клиенти. "Интерес към услугата проявяват предимно хора в активна трудоспособна възраст между 25 и 55 години. Надяваме се предимствата ѝ да бъдат оценени от все повече хора на различна възраст и социално положение", коментира темата Зорница Йорданова - директор на Дирекция "Маркетинг и подпомагане на продажбите".

Услугата "Електронна фак-

тура" е част от стратегията на ЧЕЗ за модернизация и повишаване на качеството на обслужване. Така с помощта на клиентите компанията дава своя принос за намаляване на вредните емисии и за едно по-зелено бъдеще. Освен екологичните ефекти електронната фактура е сигурна и удобна алтернатива на хартиения носител. Тя е напълно легитимен документ, идентичен с хартиената версия, дава достъп на клиентите

до сметката им за електроенергия по всяко време, без значение къде се намират. Електронната фактура е безплатна услуга. Заявка за получаването ѝ се прави чрез регистрация на сайта [www.cez.bg](http://www.cez.bg), с обаждане на телефон 0700 10 010 или в Центровете за обслужване на клиенти на ЧЕЗ. Електронната фактура се изпраща на лично предоставен от потребителя имейл адрес до 24 часа след издаването ѝ.





# Личният бюджет - под лупа

Бойка ВЕЛИНОВА

През новата година повечето от нас не очакват повишение на доходите, а цените на продуктите от първа необходимост и комуналните ни разходи нърпат нагоре. Малко повече практическа информация ще ни помогне да оптимизираме бюджета си, за да не влошим, а да подобрим начина си на живот.

## Умната с кредитните карти

Пластмасовите пари са измислени, за да можем да си позволим покупка или услуга в период, когато нямаме спестени или налични суми да задоволим желанието си. Преди да се решим да имаме или не кредитна карта, трябва да си отговорим на въпроса ще можем ли да обслужваме (още един) кредит. Финансовите специалисти съветват месечната вноска по картата да не надвишава 15 на сто от месечния доход, а на годишна база лимитът ѝ да не е повече от 25 на сто от годишната брутна заплата. След това трябва да се информираме за таксите и лихвите, както и за гратисните срокове, които ни облекчават.

Проучване на потребителските нагласи през миналата година показва, че много клиенти са затруднени да обслужват кредитните си карти, а други дори не са наясно за какво служат. Две трети от притежателите се притесняват да ползват едно от предимствата им - да пазару-



ват с тях през интернет, а почти 50 на сто теглят пари кеш. Така хем пропускат бонуси и промоционални оферти при пазаруване, с които могат да спечелят няколко пъти повече от разхода за годишната такса, хем плащат високи такси, като не ползват картата по предназначение. Друг извод бе, че само една трета от притежателите на кредитна карта я ползват при интернет разплащания.

## Депозит или спестовен влог?

Спестяването е много важен момент в личните финанси: специалистите твърдят, че при всяка възможност трябва да отделяме една сума настрана, колкото и малка да е тя. При спестовния влог например можем да донасяме, сметката да се увеличава и да се олихвява. Можем да теглим, когато решим, но като цяло тук

обикновено лихвата е по-ниска. Влогът е гъвкавият вариант, който ни позволява да разполагаме със спестяванията си по всяко време.

Депозитът е друга възможност, когато имаме повече пари накуп. Тогава за период от няколко месеца до няколко години - според срока, за който сме подписали договора с банката, трябва "да забравим" за депозитната сума, защото внезапното теглене се смята за нарушаване на

за да не ни изпуснат, удължават сроковете на изгодните предложения, докато и най-колебливите направят своя избор. Това не означава, че те ни правят подаръци или мислят на първо място за нашето финансово добруване. Като всяка фирма и те разчитат най-напред на печалба, затова трябва много внимателно да четем условията, при които се предлагат съответните продукти. В най-общия случай това са такси по разглеждане и обслужва-

ят с годишния процент на разходите и да ви изготвят разпечатка на вноските за целия период. Златното правило е да базирате искането си на най-ниския си месечен доход от предходния период, а не на най-високия.

## Личното финансово грамотяване

Вече не е необходимо да владеем перфектно английски език, за да повишаваме финансовата си грамотност: в българското интернет пространство съществуват поне десетина портала, които предлагат информация безплатно. В техните менюта има специални раздели за въпроси и отговори, често пъти сортирани по теми. Така можете да получите предварително знание по вашия казус и да сте подготвени преди срещата си с финансовите специалисти. На базата на конкретните случаи на други хора вие получавате наготово знание, с които да си помогнете при взимането на финансови решения. Възможно е също така да ползвате финансовите калкулатори, които стават все по-разнообразни: от тези за съпоставяне на оферти на различните финансови институции за кредити, лизинг и депозити до изчисляване на осигурителни вноски. Най-важното е да осъзнаем, че лично ни финансово добруване е в нашите ръце и отговорността за взетите решения си е наша. Колкото по-информирано и компетентно, толкова по-успешно.

## Практично

*Можем да спестим доста време, нерви и разходи за градски транспорт, ако ползваме онлайн системата на Националната агенция по приходите за плащане на данъци и осигурителни вноски по банковите сметки на агенцията. Достатъчно е да разполагаме с дебитна или кредитна карта и да се регистрираме в съответния портал за електронно плащане. Важно условие е да знаем точно дължимата сума. До 10 февруари можем да доведем в НАП дължимия данък за 2011 г. с 5 на сто отстъпка.*

условията и получаваме олихвяване, което е по-ниско от предварително заявеното и близко до това по разплащателните сметки.

## Промоциите на финансовите институции

Банките непрекъснато предлагат на вниманието ни своите продукти и имат много трикове, за да привлечат нашия ресурс. Един от тях са промоциите: в периода преди празниците започват да рекламират по-ниски лихви по кредити, преференциални условия, по-висока доходност по депозитите. И

не, еднократни и други комисиони, разходи по лихви. Вашето спасение, когато смятате, че имате нужда от съответната услуга, е да питате за всичко, което не разбирате напълно. Така няма да се окажете с частична и неточна информация, която да ви коства средства и нерви впоследствие. Банката не е мястото, където да сте припреди: отделете необходимото време, ако прецените, консултирайте се и с адвокат, защото решенията са дългосрочни и могат да повлияят върху живота ви за значителен период напред. Ако ще ползвате кредит, нека ви запозна-

## ПОЛЕЗНО ОТ БНБ

### Къде мога да обменя повредени български банкноти и/или монети?

Повредени банкноти се обменят на касите на БНБ в Касов център с адрес: гр. София 1784, Полигона, ул. "Михаил Тенев" № 10 (зад търговския център на бул. "Цариградско шосе").

Съгласно Наредба № 18 на БНБ от 1 април 2006 г. гражданите могат да обменят повредени български банкноти и монети не само в БНБ, но и във всички търговски банки, работещи на територията на Република България.

### Къде мога да обменя стари български банкноти и монети?

На касите на БНБ в Касов център на адрес: гр. София 1784, Полигона, ул. "Михаил Тенев" № 10 (зад търговския център на бул. "Цариградско шосе"), се обменят по деноминирана стойност, в съотношение 1000 стари лева за един нов, български банкноти и монети от следните купюри:

- ✓ 100 лева, емисии след 1991 г.; 200 лева, емисии след 1992 г.; 500 лева, емисии след 1993 г.; 1000 и 2000 лева, емисии след 1994 г.; 5000 и 10 000 лева, емисии след 1996 г.; 10 000 лева, емисии след 1997 г.; и 50 000 лева, емисии след 1997 г.
- ✓ монети от купюри 10, 20 и 50 стотинки и 1, 2, 5, 10, емисия 1992 г., и 10, 20 и 50 лева, емисия 1997 г.

Банкнотите от 20 и 50 лева, емисия след 1992 г., не се обменят.

Всички български банкноти и монети, емисии до 1990 г., са с изтекли срокове за обмяна и не се обменят от БНБ.

### Къде може да се обменят банкноти от европейските валути (подразделения на евро), които бяха заменени от единната европейска валута евро?

Считано от 1 април 2011 г., Българската народна банка не обменя срещу левове банкноти, подразделения на еврото (австрийски шилинг, белгийски франк, люк-

сембургски франк, германска марка, гръцка грахма, ирландски паунд, испанска песета, италианска лира, португалско ескудо, френски франк, финландска марка).

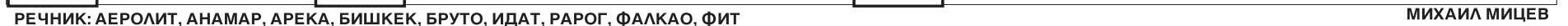
След 1 април 2011 г. притежателите на банкноти, подразделения на еврото, могат да се обръщат към банките, финансовите институции или обменните бюра, които извършват тази услуга, както и към съответните национални централни банки и техните агенти.

Погребна информация за обмяната на старите национални валути в съответните държави може да бъде намерена на интернет страницата на Европейската централна банка.

### Българската народна банка продава ли банкноти евро и по какъв курс?

Да. Българска народна банка продава и купува евро банкноти на касите в Касов център на БНБ с адрес: гр. София 1784, Полигона, ул. "Михаил Тенев" № 10 (зад търговския център на бул. "Цариградско шосе"), по фиксирани курсове.





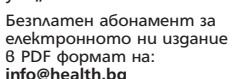
МИХАИЛ МИЦЕВ

<p><b>ВОДОРАВНО:</b> "Когато цъфнат нальмите".          Генетика. Уран. Чесън. Гол. Рон. Талин.          Калище. "Рори сатаната?". Инат.          Сипаница. Анева (Лили). Цар. Кит. Отаре.          ОН. БАН. ТА. Уринал. "Ани". Ир. "Юла".          Одит. Негатиш. Танана. Люмаков          (Симеон). Напаг. Мел. Цер. Нона Йотова.          АРОЗА. Мис. "Нерогена мома". Аш          (Шолом). "Защита на Перуицица". Гено.          Аку. Емукет. Сем.</p>	<p><b>ОТВЕЧНО:</b> Роговица. Елемаг. Гел.          Панагюрище. Хан. РАР. Нам (Мари-Жозе).          Син. Терон (Чарлиюз). Тутан. "То".          Моторика. "Икона". Цинцик. Ивонета. Лък.          Сатър. Варак. Фама. Йони. АН. Ам. "Вода".          Аула. Тепе. Утрин. Нонет. "Нана". Авари.          Чан. "Татул". Памук. Канарата. "Още". Въча.          Ери. Адамит. Мелвиенон. Рац (Разван).          Висина. Агамо (Салваторе). Ас. Тъща.          Олинеза. Бенетон (Лучано). Талашит.</p>
--	---

**ОТВЕШНО:** Роговица. Елемаг. Гел.  
Панагюрище. Хан. РАР. Нам (Мари-Жозе).  
Син. Терон (Чарлийн). Титан. "То".  
Моторика. "Икона". Цинцик. Ивонета. Лък.  
Сатър. Варак. Фата. Йонч. АН. Ам. "Voga".  
Аула. Тепе. Утрин. Нонет. "Нана". Авари.  
Чан. "Татум". Памук. Канарата. "Още". Въча.  
Ери. Адамшт. Меливенон. Рац (Разван).  
Висина. Адамо (Салваторе). Ас. Ълча.  
Олинеза. Бенетон (Лучано). Талашт.

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

Заради големия читателски интерес и изчерпването на първото издание "Абагар" отпечата втори тираж на книгата на акад. Григор Велев "Диктатура, терор, геноцид, шовинизъм". Текстът е своеобразна енциклопедия на тоталитаризма, а отделно е направено сравнение на мракобесните режими от XX век, които променяха завинаги човешката история. Книгата е далече от политическите пристрастия, защото се придържа към историческите документи и факти. Трудът е интересен за всички, които се интересуват какво обединява и какво разделя идеологиите и практиките на Мусолини, Хитлер и Сталин. Значително място е отделено и за анализ на българския комунизъм и връзките му със Сталиновия терор.





ВМW добави още един автомобил с интелигентната система ActiveHybrid. Новият модел постига ненадминато съотношение между динамика и разход на гориво въпреки мощността от 340 к.с. BMW ActiveHybrid 5 позволява движение само с електрическо задвижване със скорост до 60 км/ч, а от 0 до 100 км/ч ускорява за 5,9 секунди и ограничава средния разход на гориво между 6,4 и 7,0 л/100 км. Заради икономия на място електрическият му синхронен двигател е разположен в корпуса на 8-степенната автоматична трансмисия. Връзката между електрическото задвижване и трансмисията се извършва с помощта на съединител, а ра-

# Предизвикателството BMW ActiveHybrid 5

ботната му температура се контролира от охладителната система на двигателя с вътрешно горене. Мощността на електрическото задвижване е 55 к.с., като още от покой разгръща пълния си въртящ момент от 210 Нм. Захранването с електроенергия е повечето на мощна литиево-йонна батерия, разработена специално за BMW ActiveHybrid 5. Тя е поставена в изключително здрав корпус, разположена

е между двете задни колела в багажника. Състои се от 96 клетки, оборудвана е със самостоятелна охладителна система, ефективният ѝ капацитет е 675 ватчаса. Интегрирането на батерията в багажника е свързано с намалената му вместимост - от 145 до 375 л. BMW ActiveHybrid 5 комбинира възможностите на пълнохиприг, които позволяват задвижване само с електричество при нулеви вредни емисии в град-

ски условия, с най-спортните динамични характеристики сред конкурентите си и двукратно процентно намаление на разхода на гориво в сравнение с BMW 535i. При движение със скорост до 60 км/ч автомобилът се задвижва само от електродвигателя. При средна скорост от 35 км/ч литиево-йонната батерия разполага с електроенергия за изминаването на разстояние до 4 км в електрически режим.

## БГ ПРЕМИЕРА



## И с автоматик Korando е кораво

Четвъртото поколение Ssangyong Korando доказва, че не е автомобил само за корейския пазар. Едва ли първият предшественик от 1974 г. се е надявал, че достойните му последователи ще бъдат толкова харесвани. В България моделът е познат от 2010 г., но една в края на 2011 г. у нас пристигна тестов автомобил с автоматична скоростна кутия. Korando беше разработено съвместно с торинското студио „Итал Дизайн“ под ръководството на Джорджето Джуджаро и така се роди стилният SUV. Плюсовете са просторният интериор и голямото багажно пространство, различните комбинации на седалките, равният под, добрата шумоизолираност на купето. Двигателят еХDi200 притежава забележителна енергичност и еластичност. Той е с мощност от 175 к.с., която постига при 4000 об./мин, максималният му въртящ момент е 360 Нм, реализиран в диапазона между две и три хиляди оборота в минута. Този агрегат показва и ниски нива на вредни емисии (CO<sub>2</sub>: 157 г/км), ус-

пешно премина тестовете за издръжливост на Mercedes-Benz. 6-степенната автоматична предавателна кутия, която е с оптимизирани предавателни числа и работи със системата E-Tronic на Ssangyong Motor, осигурява динамика на шофирането и едновременно с това понижава разхода на гориво. С постоянно задвижване 4x4 и 6-степенната автоматична кутия по каталог средният разход е 7,5 литра на 100 км. Максималната му скорост е 186 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 10,8 сек. Базовото оборудване включва мултифункционална електронна стабилизатора програма, която съдържа активна защита срещу преобръщане, спирачен асистент, асистент за потегляне по наклон и аварийен стоп сигнал. За различните бутони, лоста на скоростите и други области, които ръцете на водача докосват, е използвана антибактериална боя. Така бе създадено не само красиво, но и здравословно вътрешно пространство.



## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Занасяне при задно задвижване

Автомобилите със задно задвижване на колелата са най-уязвими през зимата на пътни предизвикателства. И при тях е валидно правилото за навъртане на волана в обратна посока на тази на подхлъзването върху леда и снега. Не натискайте педала на газта, по-добре е да го отпуснете, защото, ако неволно подадете допълнително гориво, ще ускорите още повече пързалането. Всеки, който има автомобил със задно задвижване, при занасяне има усещането, че задните колела искат да изпреварят предните. Контролирането на подобна ситуация изисква точни действия и опит, без из-

лишна паника. Препоръчително е на широко асфалтирано и заснежено място да се направят няколко упражнения с подаване и отнемане на газ, за да се свикне с пътното поведение на автомобила.

За различни експерименти можете вместо конуси да използвате пластмасови шишета. При атака на завой винаги завъртайте плавно волана, гледайте въгълът на завъртането му да не е голям. При поднасянето, след като сте решили да излезете от завоя с газ, трябва да овладеее буксуването на колелата. Отпуснете педала на газта, навийте волана в обратна на занасянето по-

сока и започнете плавно да изправяте кормилото. Така трябва да влезете отново в правия път. За предпочитане е да се кара при изкачване на планински шосета на първа и втора скорост, а при спускане - на първа, и то почти без газ. Проблем ще е при изкачване, ако спрете неподвижено. Тръгването от място ще ви донесе главоболия заради задното задвижване. Трябва да се върнете на равен участък и пак да продължите. Поставените вериги на задния мост помагат.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

# N-Ti-Tuss

Билкови капсули  
при суха и влажна кашлица

Есopharm

Herbal cough capsules  
Unique combination of 12 selected herbs.  
N-Ti-Tuss capsules has favourable influence on respiratory tract.

20 capsules