

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Йорданка
Фандъкова:



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мечтаех да бъда космонавт

С кмета на София се уговаряме за интервю по теми извън политиката и проблемите на столицата. Оказва се трудно постижимо. Йорданка Фандъкова умело влияе работните теми във всеки личен въпрос. И така покрай градинките, метрото, музеите ус-

пяваме да поговорим и за спорта, шопинга, семейството, внука. Научавам, че кметът на София е почитателка на планината, защото е родена в Самоков, а е израснала в Боровец. Като ученичка се е състезавала в дисциплината ски бягане. Но това било между другото. Сериозно тренирала баскет-

бол в отбора на 35-а гимназия. Благодарение на учителката по физическо възпитание Роза Смирнова Фандъкова участвала във всякакви турнири - по баскетбол, по волейбол.

**Интервю на
Екатерина Генова
на стр. 11**

Преди да изтеглиш кредит

Банките всъщност са магазини за пари. Затова няма как да дават големи лихви по депозитите, а малки лихви по кредитите, казва Екатерина Кирилова, директор на Управлението "Маркетинг и клиентски сегменти" в UniCredit Bulbank. От интервюто ще разберете мнението ѝ свърши ли действително кризата в България, както и какви суми най-често взимат напоследък от банката представителите на

малкия бизнес и частните клиенти. По време на сътресения консерватизмът се оказва полезен и за потребителите, и за финансовите институции, поради което от UniCredit Bulbank понякога охлаждат желанията на клиентите си за повече пари от възможностите им, но това е застраховка срещу бъдещи проблеми. Какво основно трябва да преценим, когато взимаме кредит -

прочетете на стр. 10

Пари срещу четене

В Белгия детските надбавки се получават, докато наследникът ви навърши... 25 години. Разбира се, изискването е да учи след навършване на пълнолетие. Ибо образованието в малката, но много добре уредена държава е наистина приоритет - и на управляващите, и на семействата. Как учат и как се забавляват младежите в Брюксел и другите белгийски градове,

прочетете на стр. 12



WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО



Вижте как се прави истински лечебен масаж и каква е ползата от него за тялото и духа ни.

www.health.bg/v/115

И Toyota показва хибрид

Измина повече от месец, откакто Парижкият автосалон затвори врати, но експонатите дълго ще присъстват в коментарите на фенове и специалисти. Ако трябва да обобщим показаното в Париж, то категорично ще бъде следното - производителите на най-популярните световни марки твърдо са решили да се съобразят с изчерпващите

се запаси от петрол. Натям тръгна и японската компания Toyota, създавайки хибридният модел Lotus Eterne concept. В сегментта конкуренцията е голяма. Тук присъстват престижни автомобили като Porsche, Audi и Aston Martin, но японците са известни с упоритостта си, затова сме убедени, че ще се справят.

Четете още на стр. 14

Ако сте в плен на
нереговния стомах

ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт
от смокиня и слива

Подходящ за деца,
бременни и диабетици

Есopharm
www.esopharm.bg



Влезе в сила стандарт и за кашкавала

Българите вече имат шанс да опитат и от традиционния нашенски кашкавал. Стандартът за неговото производство вече е в сила. В търговската мрежа продукта ще познаем по надписа "Български кашкавал". За да има такъв етикет, той трябва да е направен от свежо прясно мляко. Изискванията на

стандарта са кашкавалът да зрее задължително 45 дни, а ако е произведен от овче или смесено мляко - 60 дни. В него е недопустимо да се добавят консерванти, емулгатори и всякакви добавки, с които сме свикнали през последните години. Идеята е да се запази традиционната рецепта за българския кашкавал.

Кафето от неизпечени зърна забавя стареенето

Зелените неизпечени зърна кафе са с високо ниво на полифеноли - естествени антиоксиданти, спомагащи за борбата със свободните радикали в организма. Известно е, че свободните радикали са една от причините за стареенето на клетки.

Полифенолите представляват една от най-многобройните и широко разпространени групи вещества в растителния свят. До момента са познати повече от 8000 вида, като няколко стотин от тях са често използвани за постигане на балансиран хранителен режим.

Проучване на екип от университета в Сан Диего, Калифорния, показва, че високото съдържание на антиоксиданти в кафето може да намали абсорбирането на глюкозата, което снижава риска от диабет тип 2.

Установено е също, че полифенолите способстват за изгарянето на мазнини в човешкия организъм.

У нас вече се продава NESCAFE Green Blend, съдържащо 30% зелени и 70% изпечени зърна. Специалистите отбелязват, че то има пътен вкус и преобладаващ аромат. Това е нов по рода си кафе продукт, разработен по специална технология.



ДИАГНОЗИ Попътни размисли



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Тези дни почетохме паметта на жертвите на автомобилни катастрофи в България. Всички знаем, че голяма част от пътните трагедии са причинени от високи скорости. Затова държавата отдавна се опитва да сложи рег. Опитва се, но как? Ако тръгнете например от София за Варна, ще станете свидетели на пълни безумия с ограничителните знаци. Преди всяко крайпътно заведение тип "барака" или селска бензиностанция с 1-2 колонки има ограничение 60, 50 и дори 40 километра, при това на широки и прави участъци. Да не говорим, че от 90 рязко да намалиш на 40 км най-много някой да се блъсне в теб... Естествено, никой не спазва това изискване, ако отсреща не му премигнат, че има полиция. Всъщност местата с подобни нелогични ограничения изграят ролята на оазиси, където от пътната полиция вечно стоят на лов. А и КАТ, и общините прекрасно знаят, че слагат нереални знаци. Лошото е, че така те създават навика да се нарушава правилникът. Просто хората започват да смятат, че знаците са поставени случайно и нямат връзка с действителността. Затова е по-добре скоростта да се ограничава там, където действително е необходимо. Но не и до 40-50 км на прекрасни извънградски участъци. По-добре да изисках намаление на скоростта от 90 на 70 и това да се спазва реално, отколкото да ограничиш до 40 "на книга", а всеки да прехвърча със 100. Отделна тема е пълната бъркотия със знаците, указателните табели и маркировката по цялата ни пътна мрежа. Тя засилва още повече усещането за формализъм и хаос.

Бременни пушачки - агресивни деца

Пушенето по време на бременност може да се отрази върху взаимоотношенията на бъдещото дете със закона. До този извод са стигнали учени от Харвард. Според тях причината е, че никотинът може да навреди на развиващия се мозък на бебето, да поразява областите, отговарящи за поведението, и съответно да повиши склонността към престъпления. Резултатите са получени след многогодишни изследвания, включващи почти 4000 души, чиито майки в периода 1959-1966 година са предоставили на учените информация за вредните си навици по време на бременността. През 1999-2000 г., когато техните наследници били на възраст от 33 до 40 г., изследователите проверили съдебното им досие. Оказало се, че децата на упоритите пушачки с 30% по-често са се сблъскали със закона в сравнение с децата на жените, които не са подвластни на порока. Тези данни се отнасят и за двата пола.

Ще купуваме шоколад от аптеките

В следващите пет години на рафтовете на аптеките може да се появи и шоколад. Той ще се конкурира с лекарствата и ще се бори с много заболявания, между които сърдечно-съдовите. Всичко това ще стане възможно благодарение на революционно откритие: учените разгадаха генетичния код на какао-то. Сега изследователите работят заедно с компанията "Марс", изучавайки генома на дървото Theobroma cacao, за да решат по какъв начин да се възползват от всички преимущества на растителната суровина. На учените бяха необходими две години, за да разшифроват ДНК на какаовото дърво. Те се надяват да подобрят хранителните и вкусовите свой-



ства на продукта, използван при производството на шоколад, както и да направят растителните мазнини по-полезни. Експертите са убедени, че могат да повишат нивото на флаванолите, които коригират кръвното налягане и помагат на диабетиците.

За Стави

Съдържа Глюкозамин и Хондритин

НОВО

Силата на две сърца

ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЕ

Пълноценна комбинация от естествени съставки:
глюкозамин 750 mg и хондритин 100 mg
за ЗАЩИТА и ПОДХРАНВАНЕ на СТАВНИЯ ХРУЩЯЛ

Кога имаме **ПОВИШЕНИ** нужди от Глюкозамин и Хондритин

- Стрес, свързан с професионално натоварване
- Физическа активност и интензивно спортуване (джогинг, колоездене, футбол и др.)
- Наднормено тегло
- Зряла и напреднала възраст
- Травми на опорно-двигателния апарат
- Възпалителни ставни заболявания

Търсете в аптеките на цена под **9,90 лева!**

113 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

Queisser PHARMA



Инженерите на концерн Volkswagen започнаха да разработват стъкла, които няма да замръзват. Според специалистите технологията на производство ще се основава върху специално покритие от сплав на оксиди на химичния елемент индий и оловото. Това покритие ще гарантира чисти

Volkswagen изобрети незамръзващи стъкла

стъкла и при минус 180 градуса. Представители на Volkswagen заявиха, че планират да внедрят новата технология не само при производството на стъкла, а и на фарове. Ко-

га незамръзващите стъкла ще се появят на пазара, от компанията не съобщават. Засега е известно, че немските инженери в момента се занимават с отстраняване на страни-

чен ефект на иновационното покритие. Оказало се, че и най-тънкия слой от сплав на индий и олово, нанесен върху стъклата, пречи на мобилните телефони.

Q Sensor предупреждава за настроението на началника

Масачузетският технологичен институт в САЩ, откъдето са излезли десетки компютърни гении, отново е с едни гърди пред конкуренцията. Изследователски екип на института разработи портативно устройство, наречено Q Sensor. Малък гатчик, напомнящ ръчен часовник, ще следи емоциите на хората, като отчита влажността на кожата и температурата на тялото. Отначало приборът ще се обучава - ще наблюдава как реагира собственикът му на едно или друго събитие. След това по състоянието на организма ще отчита в добро или лошо настроение е човекът. Учените смятат, че тази разработка ще намери място първо в медицината. Образци на Q Sensor вече се раздават в центрове, където се обучават деца с аутизъм. С помощта на ус-



ройството възпитателите ще могат по-лесно да оценят състоянието на детето, да определят връзката между действията и настроението му, както и да предвидят изблиците на агресия.

Появата на Q Sensor обаче се очаква с огромно нетърпение от милиони служители. Това би било идеален подарък за началника и верен помощник на подчинените му. А достъпът до данните, показвани от устройството, никак няма да е сложен, твърдят изобретателите.

Телефон брои халките ни

Специалисти създадоха уникален мобилен телефон, който е способен за няколко секунди да изчисли калоричността на една или друга храна. Необходимо е само ястието или продуктът да бъде сниман. Освен енергийната стойност на менюто ни телефонът ще дава и ценни сведения колко обилно трябва да бъде то, за да не се увличаме. Според експертите изобретението действително може да помогне на хората, които са склонни към напъняване. Който пък следи за фигурата си и иска да води здравословен начин на живот, няма да пропусне да се възползва от иновацията.



Продава се първият Apple

Първият компютър, пуснат от компанията Apple, е предложен за продажба от аукционната къща Christie's за 150 000 британски лири. Доскоро той е принадлежал на родителите на Стив Джобс, милиардер и собственик на компанията, и се е съхранявал

в гаража им. Компютърът Apple-1 беше произведен през 1976 г. и се продаваше за 666,66 долара без монитора и клавиатурата. Паметта му беше само 8 килобайта. Сега по света има само 200 броя от този компютър. Екземплярът, представен в Christie's, е

допълнен с оригинална опаковка, ръководство за ползвателя и писмо, подписано от самия Стив Джобс.



Човешкото тяло ще замени базовите станции?

Специалистите от Института по електроника, връзки и телекомуникационни технологии към Кралския университет в Белфаст само преди дни смаяха света с невероятна прогноза - телата на хората може да станат основа за бъдещи комуникационни мрежи чрез поставени върху тях датчици. Изследователите смятат, че на човешкото тяло идеално подхожда ролята на приемно-предавателна станция. Според тях мрежите "от тяло към тяло" (body-to-body) имат много преимущества и могат значително да снижат разходите за строителство на скъпоструващите базови станции. Един от ръководителите на проекта споделя: "Едно време хората обменяха данни чрез проводници, после се научиха да обменят данни по въздуха, а сега и човешкото тяло ще стане среда за предаване на данни". Първият експеримент в това направление беше направен през пролетта на тази година. Тогава изследователи от Университета в Сеул предадоха данни със скорост 10 мегабита в секунда чрез човешка ръка, посредством два електрода, поставени в кожата на разстояние 30 сантиметра. Според специалистите тънките и гъвкави електроди използват значително по-малко енергия, отколкото безжичната връзка Bluetooth.



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!
30 капсули
На по-добра цена!






www.etopharm.bg



Четири стъпки за предпазване на възрастните

● Профилактиката е най-доброто лечение

Дори и да нямат видими здравословни проблеми, възрастните хора изискват засилено наблюдение и своевременни грижи, за да бъдат в максимално добра кондиция. Отделените за тази цел време и средства се възвръщат многократно, защото е много по-лесно да предотвратиш проблем, отколкото след това да го преодоляваш. Който е гледал дълго време възрастен човек на легло, разбира смисъла на превантивната концепция за здравето. Отделен въпрос е над каква възраст даден човек изисква по-специално внимание. Отговорът е комплексен - зависи не само от реалните години, но и от общото състояние, наличието на хронични заболявания, от двигателния и хранителния режим, психическата кондиция, отношенията в семейната среда. При всички случаи е препоръчително хората над 70 г. да бъдат обект на някои специални грижи. Тук изобщо не се коментира изискването при установени заболявания стриктно и постоянно да се провежда предписаната терапия и тя да не се спира или променя без указания от лекаря.



Хората над 70 г. трябва поне веднъж годишно да правят изследвания на основните показатели

1. Проверка за остеопороза

Това подмолно заболяване първоначално не дава никакви оплаквания и често първата му остра проява е някоя фрактура. Ако се чути бедрената шийка, следва операция, дълго лежане с всички рискове за общото състояние, трудно възстановяване. С тежки болки обикновено протичат и фрактурите на гръбначните прешлени, които могат да настъпят и без травма. Затова напредването на възрастния човек изследване на костната плътност с остеоденситометър. При установяване на остеопения или остеопороза навременното лечение е застраховка срещу бъдещи проблеми. Оказва се обаче, че и хора без сериозна остеопороза получават фрактури. Причините за тях са падания заради лоша координация на движенията и отслабени рефлексите на долните крайници. Срещу тази заплаха има съвременно решение - редовен прием на алфакалцидол (D-хормон). Той не само укрепва костите, но и подобрява рефлексите и мускулната сила.

2. Ваксинация

Възрастта сама по себе си е рисков фактор за вирусни заболявания. Затова дори и човек в напреднала възраст да няма други болести, специалистите препоръчват да си направи противогрипна ваксина. До края на ноември - началото на декември не е късно. По преценка на лекаря може да се направи и ваксина срещу най-често срещаните причинители на пневмония. Понякога специалистите предписват и курс с имуномодулатори срещу причинителите на бъбречни или дихателни инфекции според състоянието и рисковете на съответния пациент. Всяка по-тежка инфекция в късната възраст може да

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ
снижи значително физическия и интелектуалния капацитет и дори да застраши живота.

3. Профилактични изследвания

Поне веднъж годишно трябва да се изследват основни показатели, които дават ценна информация за функционирането на организма. Дори и личният лекар да не може да отпусне направление за всичко, едва ли е невъзможно да се отделият 30-40 лв. през годината, за да се проверят: кръвната картина, СУЕ, захарта, липидният профил (общ холестерол, HDL, LDL, триглицериди), пикочната киселина, чернодробните проби (АСАТ и АЛАТ), бъбречната функция - креатинин и урея. Ранното откриване на изменения в тези показатели дава възможност за навременна диагноза и лечение на редица проблеми.

4. Не на рака!

Най-често разпространените форми на злокачествените заболявания при мъжете и жените могат да се открият навреме и да се преодолеят в значителна степен. При жените е задължително всяка година да посетят гинеколог (за преглед, цитонамазка, ехографски оглед на органите на малкия таз) и мамолог (за мануален и ехографски преглед, а по преценка и мамография), а мъжете - уролог (за мануален и ехографски преглед на простатата, както и за изследване на PSA - простатно специфичен антиген). Не случайно по света възрастните редовно се преглеждат и за рак на дебелото черво чрез колоноскопия. Освен това при необичайно отслабване, нетипично кървене (от пикочо-половата система, храносмилателния тракт или белия дроб), при неясни продължителни болки не се бавете с прегледа. (ЖЗ)

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Не се крийте под
тонове грим -
акнето е лечимо
www.health.bg/12977



Може ли да
живеем по-дълго,
ако се откажем от
възлехигратите?
www.health.bg/12934



За да имате
зdravi и
блестящи нокти
www.health.bg/12950

Най-четеното:

- 1 Костите обичат плодовете
- 2 Спете само на тъмно
- 3 Ханвайте стафиди
- 4 БЛС: здравната каса да бъде закрита
- 5 Самовнушението лекува

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

7 билки
с чуден вкус
от сироп
eH-Tu-Tyc

ecopharm

www.ecopharm.bg

ПАТЕНТОВАН АЮРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ



Д-р Александрина Перчева

Д-р Перчева, коя е рисковата възраст за злокачествените тумори на гърдата?

- Ракът на млечната жлеза е възрастово зависим и това е особено ясно изразено след 40 години. А около 80% от диагностицираните с рак на гърдата са над 50-годишна възраст.

Всяка жена трябва да си прави самопреглед* пред огледалото. Често казвам - тези 5 минути месечно не са загуба на време. Препоръчва се самообследването, както и прегледът при специалист по диагностика да се прави между 5-ия и 10-ия ден от менструалния цикъл.

- Кога трябва да започнат профилактичните прегледи?

- След 20-годишна възраст докъм 35-40 години е уместно да се започва с опипване, оглед, разговор и след това преминаване към ехографско изследване. А за жените след 40 съветът е да се правят периодични мамोगрафии. Различните школи препоръчват на две-три години да се повтаря мамографията с особен акцент към дамите, които имат наследственост към рака на млечната жлеза. Там даже се препоръчва ежегодна мамография.

- Какво представляват ехографското и мамографското изследване?

- Ехографията е безвреден, безопасен и бърз метод, с основно предимство, че не е рентгенов. При мамографията се правят рентгенови снимки на млечните жлези. Те са два взаимно допълващи се метода, ко-

При ранно откриване ракът на гърдата е лечим

● С д-р Александрина Перчева (тел. за преглед 0888 251 735), специалист по образна диагностика, разговаря Галина Спасова



В последните години е налице тенденция към завишаване на броя на жените, които посещават кабинетите за диагностика на рак на гърдата
Снимка Рада ПЕТКОВА

ито трябва да се използват във всички случаи, когато е необходимо отхвърляне или доказване на заболяване на млечната жлеза. Но ние предпочитаме да започнем с ехографско изследване

при жените под 35-40 години. Над тази възраст златен стандарт за ранно откриване на рак на млечната жлеза е само у единствено висококачествената мамография.

- Има ли болка при

разът. Това много зависи и от структурата на гърдата. Затова на млади жени не правим рентгенови снимки. Освен че не е пестим облъчване, при тези жени гърдата е предимно с жлезна тъкан и образът не е достатъчно добър. След 40-годишна възраст жлезната тъкан се замества с мастна, при която доброто преминаване на рентгеновия лъч дава качествен образ.

- Доста жени се опасават именно от дозата облъчване.

- Безспорно това изследване е съпроводено с четири рентгенови лъча, защото пълноценната мамография включва по две снимки на всяка млечна жлеза в две взаимно перпендикулярни проекции. Това е спецификата на нашата работа. Ами какво да кажем на тези жени? Има една статистика, която казва, че рискът от рентген индуциран рак на млечната жлеза е толкова, колкото рискът от рак на белия гроб при една до три цигари дневно. Така бих искала да илюстрирам важността на мамографското изследване като метод за ранна диагностика на рака и би било грешно, ако не го използваме в борбата си срещу това социално значимо заболяване.

- Имплантиите в гърдите не пречат ли на прегледа?

- Те създават малко затруднение, изискват се повече умения и по-специална техника при провеждане на мамографските

”

До 40 г. трябва да се правят ехографии, а след това рентгенови изследвания на гърдите

изследвания - имплантият леко се избутва към гръдната стена, така че да може апаратът да документира само жлезната тъкан, която се намира пред импланта.

- Расте ли загрижеността на жените, а и на личните лекари към профилактиката на рака на млечната жлеза?

- Да, с радост мога да кажа, че напоследък ми прави впечатление тенденцията към завишаване на броя на жените, които посещават кабинетите за диагностика. Това е в резултат на широката медийна разгласа, на много информация в интернет, на познанията на лекарите и осъзнаването, че само ранната диагностика на рака на млечната жлеза може да доведе до оздравяване. Жените дори забравят за това, което им се е случило. Все по-голям е процентът на тези жени у нас, които при ранно диагностициране и ефективно лечение оздравяват.

*Как се прави самопреглед - вижте ВИДЕО на адрес: www.health.bg/v/113

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

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

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

Вместо телефон 150 „наберете“

КАРДИОХЕЛП МАКС

КАРДИОХЕЛП МАКС идва на помощ, КОГАТО ХОЛЕСТЕРОЛЪТ ТРЪГВА НАГОРЕ, СМЪКВА КРЪВНОТО ДО МЛАДЕЖКИ СТОЙНОСТИ, НОРМАЛИЗИРА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

Това е правилният избор на хората, застрашени или вече страдащи от сърдечносъдови проблеми. Мнението си за качествата на продукта споделя проф. Стефан Чернев, лектор в Техническия университет в София: „Спокоен съм за сърцето си, откакто КАРДИОХЕЛП МАКС пое грижата за него“

„Преди да открия КАРДИОХЕЛП МАКС, имах сериозни здравословни проблеми - кръвното достигаше 180 на 90, имах силна аритмия, откриха ми аортна стеноза и ми предписаха куп скъпи лекарства без особен ефект. Сега с Кардиохелп макс се чувствам отлично. Кръвното вече не надхвърля 120 на 80, нормализира се ритъмът на сърцето ми и работя усилено, без да се притеснявам. Изследванията сочат нормални нива на холестерола и на останалите показатели. Спокоен съм за здравето си, залагам основно на КАРДИОХЕЛП МАКС“.

CARDIONHELP MAX - ОТЛИЧНА КОМБИНАЦИЯ ОТ ПЕТ АКТИВНИ СЪСТАВКИ НА ОТЛИЧНА ЦЕНА

Търсете в аптеките. При липса, поръчайте на аптекаря. Безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

Doych Ltd
www.doych.eu

Традиционният лечебен масаж отдавна се е превърнал в нещо повече от само средство за релакс. Неговите ползи се свързват още с подобряването на кръвообращението, укрепването на целия организъм и премахването на болката и схващанията. Какво точно представлява терапевтичният лечебен масаж на гърба и как той въздейства на нашето тяло - това обяснява Слава Петреска - магистър кинезитерапевт в Рехабилитационен център „Св. Наум“.

Универсалната сила на лечебния масаж

- При болки в гърба кинезитерапевтите препоръчват терапия поне три пъти седмично

Лечебният масаж представлява кинезитерапевтичен метод, посредством който нанасяме подобрени, дозирани грабения на кожата чрез различни масажни похвати. Целта е да се предизвика едно профилактично лечебно въздействие върху тялото.

Чрез масажа на гърба ние въздействаме не само върху кожата, но и върху останалите тъкани - подкожната тъкан, мускулите, фасцията, периоста, а в някои случаи - и върху вътрешните органи. Освен това помагаме на цялото тяло да се освободи от напрежението, стреса и съответно предизвикваме появата на един успокояващ и релаксиращ ефект.

Биохимичното и физиологично въздействие на лечебния масаж на гърба протича в три етапа.

Масажа на гърба помага на цялото тяло да се освободи от натрупания стрес и напрежение
Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ



Първият етап е този на механичното въздействие. По време на него ние обработваме кожата

с цел разнасяне на отоци и ексудати.

Второто основно въздействие на лечебния масаж е рефлекторното. Рефлекторната дъга в нашето тяло поема и предава импулси, чрез които започва стимулиране. Алфа и бета-пътищата пренасят тези импулси до централната нервна система, от която получаваме отговор. В този случай отговорът на нашето тяло ще бъде хиперемията, т.е. зачервяването на кожата. Като резултат от този етап на масажа се появява едно отпускане на спастичната, ригидна мускулатура.

Третото въздействие на масажа - хуморалното - цели подобряване на кръвообращението. При обработката на кожата ние стимулиране активно биологичните вещества, които започват да въздействат върху целия организъм. Тези вещества помагат за освобождаване от натоваарването, стреса и болката.

Класическият лечебен масаж на гърба трябва да се провежда в рамките на тридесет минути. Това време е достатъчно да се въздейства на цялата мускулатура и прилежащите ѝ тъкани, но и да се

избегнат грабения и претоварване на кожата.

Ако пациентът има някакъв определен здравен проблем, тогава е необходимо масаж да се прави поне три пъти в седмицата, докато се постигне желаният обезболяващ ефект. След навяване на един такъв десетдневен курс с масажи три пъти седмично е желателно да се продължи профилактично с по един масаж на седем дни.

Лечебен масаж обаче не трябва да се прави, ако човек има висока температура, инфекциозно заболяване или злокачествени тумори.

Мускулната и ставната болка са силен противник

Ефективното решение -

NeOx олио

балансирана формула

от 14 автентични билки

и есенциални масла



масажно олио

NeOx

Отново се движиш!



Аюрведична серия www.ecopharm.bg

Препоръчва се за лечебен масаж.
Прониква дълбоко, обезболява трайно.

Етеричните масла усилват ефекта

Любомир БОЯДЖИЙСКИ,
рефлексотерапевт

и му позволяват да прекара по-леко дадено вирусно заболяване.

- Г-н Бояджийски, каква е ползата от масажите по време на и след простудни заболявания?

- Лечебният масаж има укрепващо, тонизиращо и дезинтоксикационно въздействие върху човешкия организъм. Цялостният масаж раздвижва кръвообращението, загарява кръвта и с това помага на тялото да се възстанови по-добре след прекарана настинка. Не бива да се подценява и ефектът от масажа върху нервната система. Когато човек е релаксирал и се чувства спокоен, той по-лесно се справя с простудните заболявания.

- Редовното подлагане на подобни процедури има ли превантивен характер, т.е. калява ли тялото?

- Разбира се. Масажите имат превантивен характер и чрез тях се прави една профилактика, която има за цел да подсили имунната система на човека. Масажните техники стимулират нашия организъм

и му позволяват да прекара по-леко дадено вирусно заболяване.

- Има ли някакви вещества, които се прилагат по време на лечебните масажи и подобряват ефекта от тях?

- Да. Ефектът от масажа значително се подобрява, ако е съчетан с втриването на етерични масла, защото тогава се използва и влиянието на веществата, които се съдържат в тях. Специално за противогрипна терапия са много подходящи маслата от евкалипт, мащерка и лавандула. За мен лично едно от най-добрите и балансирани масажни масла е "Неокс". То е абсолютно естествен продукт, който много добре попира в кожата и има силен аналгетичен ефект. Това го прави особено полезен по време на простудни заболявания, когато хората често се оплакват от болки по мускулите и ставите. Масажирането с олиото "Неокс" отпуска мускулатурата, спира болката и оказва благотворно въздействие върху организма.

Страницата подготви
Даниела СЕВРИЙСКА

И най-строгата диета няма да даде желанния резултат, ако имате неустановени проблеми с щитовидната жлеза



Не отслабват според планираното?

● Проверете щитовидната си жлеза

лират метаболитните процеси и теглото.

Много хора обаче не обръщат внимание на проблемите с щитовидната жлеза и не предприемат необходимото лечение.

За да сте сигурни, че щитовидната ви жлеза функционира нормално, преди всичко обърнете внимание дали имате следните симптоми:

- Косата ви изведнъж е станала суха, чуплива и е загубила блясъка си или е побеляла преждевременно.

- Една трета от веждите ви са опаднали от външната страна.

- Кожата ви е суха, груба и има нездрав вид.

- Не се потите дори и при физическо натоварване.

- Подпухнали сте около очите и брадата.

- Ноктите ви са меки и чупливи и растат бавно.

- Имате лошо настроение, отпуснати сте и много депресирани.

- Долната граница на температурата на тялото ви (най-ниската температура, която организъмът има, е по време на покой) се движи под 36 градуса в 3 последователни

дни.

Ако имате някои от тези признаци, можете да вземете мерки за нормализиране на функциите на щитовидната жлеза.

Доказано е, че спортът помага на щитовидната жлеза да поддържа нормални стойности на тиреоидните хормони. Ето защо трябва обзателно да спортувате. Това е най-доброто средство срещу понижена функция на щитовидната жлеза.

Освен това свалянето на излишните килограми също допринася за здравето на жлезата, а то е важно за доброто състояние на кожата и ноктите, за енергията и дори за настроението.

Яжте храни, които са полезни за щитовидната жлеза. Такива са чесънът, морските дарове, жълтъците и гъбите.

Ако не успеете да помогнете на щитовидната си жлеза с приеманата храна, трябва да си осигурите следващите 5 вещества, които са основни за нормалната тиреоидна функция:

- Йодът е може би най-важното вещество за

щитовидната жлеза. От него зависи нейното добро състояние. Той може да се достави от йодираната сол, но тя не е достатъчна за поддържането на правилна тиреоидна функция. Необходимо е да включите в диетата си повече мляко, скарпи и риба, като моруна и тон.

- Селенът поддържа нормалните стойности на жизнено важните тиреоидни хормони Т3 и Т4. Най-добрите източници на селен са рибата, червените меса и бразилските орехи.

- Опитите с животни показват, че медта и цинкът са решаващи за нормалната тиреоидна функция. Богати на тези елементи са стригите, раците и телешкият гжолан.

- L-Tyrosine е важна аминокиселина, която е основната съставка на всички тиреоидни хормони. Тя осигурява необходимия суров материал на организма, за да поддържа нормални хормонални стойности.

■ **Съветът на health.bg - Консултирайте се със специалист, ако се съмнявате, че имате проблем с щитовидната жлеза.**

Ако сте разочаровани от липсата на резултати, след като сте се опитали да отслабнете, може би имате проблем с една от най-пренебрегваните и нелекувани части на тялото - щитовидната жлеза.

Тиреоидните проблеми напоследък се увеличават и при някои от тях (като понижена функция на щитовидната жлеза) отслабването се оказва непосилно. Много хора се оплакват, че изпълняват всички правила - хранят се здравословно, пият достатъч-

но вода и правят упражнения, но въпреки всичко килограмите им не помръдват.

Организмът използва тиреоидните хормони за контролиране на изгарянето на мазнините за осигуряване на енергия и топлина. По този начин се регу-

Започнете да се храните разумно

Консумацията на правилните храни може да спомогне за намаляване на холестерола, да се предотврати заболяване и да се защити сърцето. Подсилените вашата диета и тялото си с тези суперхрани.

Червено грозде за сърцето

Проучване в университета в Мичиган показва, че червеното грозде, което е богато на антиоксиданти и флавоноиди, може да намали вредите за сърцето. Гроздето съдържа фенолни съединения, включително ресвератрол и кверцетин, които

намаляват възпалението и насърчават здравето на сърцето, твърдят учениците.

Бадеми срещу холестерола

Тези полезни за сърцето ядки са богати на протеини, калций и витамин Е, както и на мононенаситени мазнини, които помагат за контролиране на нивата на холестерола. Не само че бадемите носят чувство за ситост, но те са пълни с аминокиселини, които допринасят за ограничаване на кръвното налягане, допълват учениците. Както при пове-



чето ядки, те са с високо съдържание на калории, така че се придържайте към малки порции.

Моркови за очите

Този силно пигментиран зеленчук е претъпкан с бетакаротин, който тялото преобразува във витамин А - липсата на това вещество може да пречи на зрението. Морковите са богати на антиоксиданти и могат да помогнат за намаляване на риска от развитие на катаракта.

Канела за храносмилането

Този ароматна погн-

равка често се използва, за да помогне на организма да абсорбира някои млечни продукти, но има и доказателства, че тя може да предпази тялото от различни болести. Американско проучване показва, че канелата намалява производството на ракови клетки (левкемия и лимфом). Подправката се смята и за полезна при диабет. Канелата е известен помощник на храносмилането и стимулирането на циркулацията в организма, което води до ниски нива на кръвната захар - особено полезно при диабет тип 2, твърдят учениците.

Новооткрит луксозен дом за стари хора "Вежен" до к.к.Златни пясъци - Варна приема обитатели на цена от 25 лв. дневно.



Тел. 052 767160 ;
0878 737520;
www.vezhen-bg.com

PROSPAN®
Сух екстракт от листа на бръшлян

ПРИ КАШЛИЦА

- втечнява секрета
- облекчава кашлицата
- продукт за лечение на остри и хронични заболявания на белите дробове

Проспан - ефективен и безопасен, подходящ за приложение още от кърмаческа възраст.

Проспан е екстракт от бръшлян, който е най-ефективният и безопасен продукт за лечение на кашлица и бронхит. Проспан е екстракт от бръшлян, който е най-ефективният и безопасен продукт за лечение на кашлица и бронхит. Проспан е екстракт от бръшлян, който е най-ефективният и безопасен продукт за лечение на кашлица и бронхит.

LIBRA AG



Знаете ли, че...

Според британски специалисти слушането на приятна музика може да допринесе за възстановяването на увредено зрение вследствие на инсулт

Даниела СЕВРИЙСКА
d.sevriyska@health.bg

В епохата на анти-ейджинг истерията хората масово залагат на два стълба, чрез които се нагледват да съхранят за по-дълго своите здраве, младост и жизненост. Това са балансираният режим на хранене и всекидневно-то движение. Всеки знае ползите от редовните упражнения и консумацията на храни, богати на витамини, минерали и антиоксиданти. Има ли обаче нещо друго, което пропускаме?

Може би факта, че стареенето не е процес, свързан само с телата. Той е подвластен също толкова и на емоциите, настроенията и проблемите, които съпътстват човека по време на целия му живот. Дълбоката връзка, която съществува между тялото и мозъка, е безспорна, а има много малко неща, които да са по-ползени за нашето съзнание от... музиката.

Музикотерапията се използва още от древни времена за облекчаването на различни душевни и физически страдания. Със силата на мелодията и звуците са били лекувани гастритът, язвата, заболяванията на опорно-двигателния апарат и нервната система.

Много болници по света продължават да се възползват от тази практика и днес. Доказаните сили на звуковите вълни се прилагат в болничните стаи като средство за облекчаване на болката, страха и депресиите на пациентите.

Особено благотворно се отразяват досега сеанси с релаксираща музика на пациентите с рак и на децата, страдащи от проблеми с концентрация-



Музиката оказва изключително положително влияние върху хора от всяка възраст

Музиката - различната терапия

● Мелодичните звуци унищожават стреса и пробуждат креативността

Само няколко минути в компанията на успокояваща музика и веднага се наблюдава редуциране на кръвното налягане, понижаване на сърдечния пулс и напрежението в мускулите, дори подобрения във функционирането на имунната система.

Учени, занимаващи се със заболяването инсомния (безсъние), се натъкнали на друга интересна закономерност. Пациенти-

те, които, преди да отидат в леглата си, слушали грегорианска музика, се унасяли по-лесно в сън, а на сутринта споделяли, че се чувстват изключително свежи. Сякаш са спали поне с три часа повече.

Особено благотворно музиката влияе на децата. Мелодичните звуци, които малчуганите чуват, произвеждат специфичен вид енергия. Тя презарежда мозъка и развива

допълнително някои негови области. Така например педагозите често забелязват, че когато едно дете започне да се учи да свири на някакъв инструмент, неговите математически и аналитични способности рязко се повишават.

Изследванията за ефекта от музикотерапията върху възрастни хора също са доста любопитни. Група американски учени доказали, че участието в музикални събития (било то кръжоци по музика или просто посещение на концерт) понижава стреса, чувството на самота и ето истинската изненада - при участниците се регистрира увеличаване на производството на човешкия хормон на растежа. Той от своя страна помага да се неут-

Доказаните сили на звуковите вълни се прилагат в болничните стаи като средство за облекчаване на болката, страха и депресиите на пациентите

рализират частично някои аспекти на стареенето като намалената сексуалност, загубата на мускулна маса, остеопорозата, бръчките.

Следващия път, когато почувствате, че стресът и напрежението ви смазват, не бързайте да се втурнете към хладилника, за да търсите спасение там. Вместо това пуснете си малко хубава музика, отпуснете се и съвсем скоро ще почувствате прилив на добро настроение и оптимизъм.

Инструментална медицина

- Цигулката активизира дейността на тънките черва.
- Пианото облекчава напрежението в стомаха и черния дроб.
- Барабанът повишава имунитета.
- Китарата подобрява функциониране на сърцето.
- Саксофонът стимулира работата на бъбреците.

ЛЮБОПИТНО

Гасете лампите



Хората трябва да спят в абсолютно тъмни стаи, ако искат да избегнат депресията. Според американски невролози дори минималните количества светлина (като нощните лампи в детските стаи) могат да предизвикат дисбаланс в организма и структурни изменения в мозъка. Причината - светлината нощем пречи на секрецията на мелатонина, който сверява вътрешния часовник на организма.

Превенция



Консумацията на чаша портокалов сок дневно намалява риска от диабет. До този извод стигнали британски учени, които провели изследване с жени, страдащи от наднормено тегло, с повишен риск от диабет. Специалистите смятат, че антиоксидантите в цитрусите имат благоприятен ефект върху кръвоносните съдове, подобрявайки и чувствителността към инсулина.

Височина



Ръстът влияе на изгарянето на калории при ходене. Тезата е на американски изследователи, които установили, че по-ниските хора изразходват повече енергия на килограм тегло в сравнение с по-високите. Според тях хората използват сходни количества енергия на всяка стъпка, но тези с по-къси крака правят повече крачки, за да изминат същото разстояние. Дългучите ходят "по-икономично", тъй като правят по-големи крачки, но изгарят и по-малко калории, допълват учените.

Здраве през всички сезони

■ Възстановява чревната микрофлора при:

- диария, причинена от антибиотици
- диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон

■ Спомага за укрепване защитните функции на организма

Lacto 4
пробиотични капсули

Мониторинг от ЕКОФАРМ, 1021 София, Бул. "Народен бунт" 14, Ета. 2, етаж. 02/ 963 15 36

Апетитът идва с Любен Чаталов

„Много мъже не само запазват младежките си фигури, но дори ги удвояват“



Пред да удвоя моята, жена ми реши да ме подложи (каква гума!) на диетата. Само мен. Тя е слабичка. В едно семейство страданията и радостите трябва да се поделят поравно - на него страданията, на нея радостите.

Жена ми ме обича. За това иска да съм слаб, мускулист и умен. Дебелите не били умни. Мазнините им изпивали акъла.

Най-голямото щастие на мъжа е любовта. Жалко само, че в това щастие винаги е замесена жена. А защо никога жената не тича след мъжа? Защото на сте видели и капан да тича след мишка.

Аз обаче още съм влюбен и в името на любовта гладувам. За да ѝ се харесам и да избегна пълните с любов подмятания от рода на: "Яж, яж... А дебелариум, де?"

Как да ѝ обясня, че човек не живее само с хляб и че сандвичът не е измислен току-така. Какви ги говорят? Какъв ти хляб! Не ме допускат до него. Ядат си го те - жена ми и скъпата ми "мама" (тъщата). Такава била диетата. Без хляб, без месо, без масло, без... абе, без всичко.

Знаейки слабостта ми към сандвичите, жена ми реши да ми направи един все пак

„Сандвич за дебелаци“

Два големи листа от зеле се попарват във вряща вода. Единият лист се разстила в подходящ съд и върху него се изсипва пълнежът. Пълнеж: 7-8 листа киселец, 2 средно големи стръка пресен лук, 1/2 връзка ситно нарязан магданоз, 50 г. сухи сливи (без костилките), 50 г. сушени ябълки, девесил и мащерка на вкус. Без мазнина и сол. С втория лист похлупваме сандвича и:

"Яж, магаре такова, като си тръгнал да ми дебелееш!"

И аз ям! Къде ще ходя? За да съм красив, строен, макар безмускулист и бледен. Ям, за да се гордее с мен съпругата, когато ме показва на колегите си.

Ще кажете - глупаво е да ѝ вървиш по гайдата. Жените обаче знаят много добре, че мъжете не сме толкова глупави, колкото се смята - ние сме по-глупави. Знам - всяка жена трябва да обича нещо, в краен случай това може да бъде собственият ѝ



С полезна храна към вечна красота

мъж. И в името на любовта аз си трая. И има защо. Тя ме обича. Грижи се за мен. Пере ме, къпе ме и ме сресва. Не ме държи гладен, въпреки диетата. Ето, оня ден ми купи обезмаслена извара! Сто грама. Ям си я по малко, за да си имам за по-бъло време. Не се отпускам много. Все пак деликатес е. Бе ми обещано, ако продължа с диетата, за награда по Коледа ще ми купят ухосвинско. За да си го гриза чак до пролетта. Когато пак ще се хванем за зеленото. Живея разумно. Лягам си рано, не гледам телевизия, не чета. Веднага след като си изям глухарчетата, се мятам в леглото. За да сънувам. Сънувам красиво. Тази нощ например сънувах Добруджа. Зелена и тучна. Безкрайни поля от лобода, моркови и щир. Целина, люцерна и рапица. Красота. Изведнъж някакъв глас ми прошепна: "Любене, ти не си овен, нито пък антилопа гну! Ти си човек. А на човека е присъщо да се храни с наденици, шпекови салами, друсани и недрусани кебапи, пържоли и дробчета на скара. Очевидно си, Любене! Бъди мъж!"

Рипнах от леглото, облян в пот. Това е дяволът. Дошъл е да ме изкушава. Седнах и се засрахих. Да бях сънувал, че съм с чужда жена, нямаше да ме е срам толкова. Успокои ме потропването на съдове в кухнята. Моята пастирка приготвяше закуска. Оризова супа. Усмивнах се при мисълта за обяда - дома-

ти с ориз.

За вечеря щях да получа сутляш. Без мляко и захар. Вредни са. И за да си свърша работата все пак, за всички, които са слаби, стройни и красиви и нямат удоволствието да са женени за съпругата ми и майка ѝ, предлагам:

Риба с ориз по чаталовски
Продукти за 3-4 порции: 4-5 с.л. олио, 2 глави кромид лук, 1 скилидка чесън, 1 връзка магданоз, 500 г домати, 1 ч.ч. ориз, 1 винена чаша бяло вино, 750 г филе от риба, една ч.л. сол, 1/2 ч.л. червен пипер, майорана и мащерка (може сушени).

Оризът се залива с голямо количество подсолена вода. Лукът се нарязва на ситно и се запържва в олиото. Прибавят се счуканата скилидка чесън, ситно нарязаният магданоз, нарязаните домати и всичко се задушава. Почти готовият ориз се пречежда, добре се подсушава и се смесва с доматите и виното. Подправя се със сол, черен пипер и зелени подправки. Суровото филе от риба се нарязва на кубчета (2 x 2 см), смесва се с ориза и се задушава под капак 20 минути.

Да ви е сладко! Не, благодаря, не ме канете, моля ви. На диетата съм.

P.S. Призив към по-красивата част от човечеството:

"Жени, пазете си мъжете. Не им позволявайте да ви носят на ръце".

Викторина

COMFORTEX®

Отбележете с ☒ или ☒ верните отговори на въпросите, изрежете карето и го изпратете на адрес: 1421 София, бул. Черни връх №14, бл. 3, партер, Екофарм ЕООД, за викторината „Комфортекс“. Всеки попълнил вярно отговорите на въпросите ще получи безплатно 1 опаковка Комфортекс.



Сяга в нова опаковка!



1. Comfortex съдържа:

- ☐ панкреасни ензими
- ☐ 5 растителни съставки
- ☐ високомолекулни полимери

2. Comfortex повлиява:

- ☐ оплакванията при стомашна язва
- ☐ функционалните стомашно-чревни нарушения: натрупване на газове в червата, подуване на корема и тежест след хранене, нарушено храносмилане

3. Comfortex се предлага на пазара под формата на:

- ☐ сироп
- ☐ меки желатинови капсули
- ☐ таблетки

4. Каква е препоръчителната дневна доза на Comfortex:

- ☐ 3 x 1 капсула дневно след хранене
- ☐ 2 x 2 капсули дневно след хранене
- ☐ 2 x 1 капсула дневно след хранене



www.ecopharm.bg



Трябва да се научим как да харчим парите си

● С Екатерина Кирилова, директор на управление „Маркетинг и клиентски сегменти“ в UniCredit Bulbank, разговаря Мирослава Кирилова

Г-жо Кирилова, какви са предизвикателствата пред най-голямата банка в страната? Може ли да се каже, че кризата свърши?

- Не! Според мен не може да се каже, че кризата свърши, по-скоро сме в нейната среда. Близко сме до дъното, което ще ни помогне да се отпласнем след това. Въпреки параметрите, които излизат, въпреки изказванията на правителството аз мисля, че има още време до края на кризата.

Говорейки за кризисната ситуация, мога да кажа, че ние винаги сме били подготвени за нея. По простата причина, че UniCredit Bulbank е известна като консервативна банка. Т.е. ние пазим парите на хората, които ни се доверяват, и в резултат на това не отпускаме толкова лесно кредити. За да отпуснем кредит, се съобразяваме не с виждането на клиента за бъдещите му приходи, ами със сегашната ситуация. Това в интерес на истината е много полезно и за самите клиенти. Например доста от тях след време ни благодариха, че леко сме минимизирали остротите им желания за бъдещето, което в крайна сметка е помогнало на самите тях.

- Според изданието на БНБ има тенденция към затягане на кредитните стандарти на банките. Докога ще продължава това и какво реално означава това за хората, които искат да вземат кредит?

- При нас не е имало затягане. В нито един ден нашата банка не е спирала кредитирането. Клиентската ни политика и правилата ни за кредитиране са достатъчно реални, не прекалено оптимистични, за да могат да направят една реална оценка на клиента - бил той физическо или юридическо лице.

- Какви суми най-често се взимат на кредит?

- Ще започна с юридическите лица. В криза малкият бизнес страда най-много. Говоря за фирми с оборот до 3 милиона на година. Ето защо те имат най-голяма нужда от подпомагане и стабилизиране. Така че при малкия бизнес се наблюдава лек ръст в сумата, която средно се отпуска. Миналата година тя варираше между 40 и 50 хиляди лева. Сега тя е



Екатерина Кирилова

по-голяма. При физическите лица е обратното - има спад на кредитите. По отношение на ипотечните кредити в момента средният размер на взетите суми е 65-70 хиляди, докато преди година беше 75-80 хиляди лв. При потребителските кредити, т.е. за задоволяване на различни ежедневни потребности, също има леко намаление и средните размери са около 6000 лв.

- На какво се дължи този спад в размера на отпусканите суми?

- Хората станаха малко по-премерени в желанията си, което безспорно се дължи и на кризата. Тази тенденция се потвърждава от моментите на упадък, през които е преминавала икономиката на всяка една държава през годините. Когато има криза, хората стават по-склонни да спестяват. Ще направя малко отклонение, за да илюстрирам с пример. Във филма "Уолстрийт 2" Гордън Гекко направи едно страхотно описание на сегашната криза. Спрости глуми той обясни на какво се дължи тя: "Причината е в огромното консуматорско желание", казано по друг начин - в алчността на хората. Стремжът да се харчи прекалено много е пагубен. Разходите многократно надскочат приходите и се базират на бъдещи печалби,



Човек трябва да тегли кредит съобразно сегашните си финансови възможности, а не бъдещите

които така и не се случват. В моменти на криза хората са по-склонни да ограничат това свое желание, за да могат да балансират и да са малко по-сигурни. Валидна е в пълна сила поговорката: "Бели пари за черни дни".

- Кога не бива да си позволяваме да теглим кредит и как можем да разберем, че финансите ни позволяват това?

- Човек не бива да си позволява да тегли кредит, на първо място, ако няма нужда от него. Това е абсолютно златно правило. Също много важен съвет е, че човек трябва да тегли кредит съобразно сегашните си финансови възможности, а не бъдещите. Защото всеки втори в България счита, че е достатъчно способен и следващите две години например приходите му ще се удвоят. Но за съжаление не винаги това се случва. Във връзка с това по отношение на ипотечните ни кредити сме направили нещо много добро. Въвели сме ипотечен кредитен сертификат, който е абсолютно безплатен и всеки човек може да си го направи. Ние издаваме сертификата на базата на параметрите, които клиентът е посочил с попълването на една разписка (размер на заплатата,

други задължения и т.н.). С него посочваме на клиента каква сума бихме могли да финансираме. Така човекът вече тръгва с нещо в джоба си, което е сигурно. Т.е. - аз знам, че банката ще ми даде кредит в размер на 60 хил. лева, оттук нататък ще добавя 15-16 хил. лева и знам какъв апартамент мога да си търся, без да правя компромиси с качество, с разположение и т.н. За по-голяма яснота на клиентите в нашите филиали имаме консултанти, които могат да помогнат на хората да направят правилния избор. Защото човек не се ражда научен и не може да знае всичко. Никоу не ни е учил как да харчим парите си, как да правим бюджет и т.н. Бих казала, че на това трябва да се научим в семейството. Аз съм на такъв принцип: "Няма как да знаеш всичко". Като ти трябва информация, се обръщаш към тези, които са специалисти в своята област. На консултантите това им е работата.

- Някои институции и банки предлагат кредити с 18% и 18,5% лихва. Нормално ли е това? Вярно ли е твърдението, че у нас лихвите са по-високи от тези в Западна Европа?

- Вярно е, но сега ще обясня защо се получава така. Банките са ни повече, ни по-малко магазини за пари. Т.е. ние купуваме пари - вземаме депозити и плащаме лихва за това (цената за тези пари, които купуваме от клиентите), и ги продаваме на други, които взимат кредити. Много е странно, когато от високата цена на лихвите по кредитите се оплакват точно тези клиенти, които търсят висока цена на депозитите. Всеки един клиент е ужасно щаст-

лив, ако си намери депозит на максимално висока лихва, а взима кредити на минимална. Това обаче няма как да се получи, защото банката трябва да има съответен марж на печалба. Именното затова хората трябва да осъзнаят и да не търсят самоцелно подобна висока цена на депозитите, защото след себе си тя води неминуемо до висока цена на кредитите. Затова, като банка на пазара, се опитваме да поддържаме една оптимална цена на депозитите, за да можем да позволим на нашите клиенти да ползват финансов ресурс на по-ниски цени. Ето например, говорейки за Западна Европа, си задаваме въпроса защо нашите лихви по кредитите са по-високи. В Западна Европа няма къде да намерим банка, която да ви прибере еврото за една година срещу 7% лихва. Такъв прецедент няма. Но факт е, че го има на нашия пазар. Там депозитите не са основен източник на доход. Те се движат в нива от 1,5 до 2% и съвсем нормално е, че при такива нива на ресурси банката може да си позволи много по-ниски лихви на кредитите. Клиентите трябва да са наясно, че има пряка връзка. Няма фирма или човек, който да продава евтино от цената, на която е купил.

- Кредитът всъщност е заем, а в народопсихологията на българина е заложено недоверие към хората, които живеят със заеми. Трудно ли се преодолява това отношение?

- Все повече българи свикват да живеят със заем. За щастие не сме достигнали нивото на задълженост, каквото е в САЩ. Консуматорската алчност сякаш е засиlena отвъд Океана. Но пък заемът дава възможност да не отлагаме покупката за бъдеще време. Все повече българи узряха за тази идея. Т.е. ние всички живеем тук и сега и ако мога да си позволя плащанията по заема (и пак казвам, ако имам нужда от него), то той е един много добър инструмент, който може да осигури нормален начин на живот. Не случайно имаме такъв кредит "Първи дом". Не е нужно двойки до 35-40-годишна възраст да живеят заедно с родителите си под един покрив, защото не могат да си позволят жилище. Ето за това са кредитите!

Българи от 30 държави се събраха във Варна

Под патронажа на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) на 20 и 21 ноември 2010 г. във Варна заседава Третата сесия на Световния парламент на българите, оперативен орган на Асоциацията на българите в чужбина (АБС). Представители на 30 държави пристигнаха в морската ни столица, за да обсъдят проблемите на сънародниците ни по света и да споделят опита си в съхраняването на националния дух и култура сред българската диаспора.

Сесията на Световния парламент бе тържествено открита с химн на Р България и с „Де е България“, химна на АБС. С благослов към участниците се обърна Н. В. Пр. Варненският и Великопреславски митрополит г-р Кирил, а деловата работа започна с въвеждащо слово на акад. проф. г-р Григор Велев, почетен председател на АБС. Участниците поздравиха акад. проф. г-р А. Чирков. Приветствен адрес от името на министъра без портфейл проф. г-р Божидар Димитров прочете Красимир Тодоров от Агенцията за българите в чужбина.

Делегатите избраха варненския бизнесмен Любомир Василев за нов председател на СПБ на мястото на акад. Цекомир Воденичаров, който напусна поста по здравословни причини. Отчетен доклад за дейността между Втората и Третата сесия на СПБ изнесе акад. Емил Александров. В дискусиите взеха участие делегати от Украйна, Молдова, Румъния, Албания и западните покрайнини.

Кметът на Варна Кирил Йорданов, който също е почетен председател на АБС, не само поздравиха делегатите, но и прегледа сърдечни пожелания за успешна работа от премиера Бойко Борисов. После заедно с митрополит Кирил връчи наградите на победителите в ученическия конкурс на тема: „125 г. от Съединението на Княжество България и Източна Румелия и обединителната роля на Варна като столица на всички българи по света“.

На втория работен ден доклади изнесоха представителите от Македония, Косово, Гърция и Кипър. В края на своята работа Парламентът прие декларация, в която се задължи всички поставени проблеми да бъдат обработени и изпратени до съответните държавни институции на Р България. Парламентът излезе с предложение пред правителството да съдейства за откриването на 15 български колежа в страните, в които българската диаспора е най-многобройна.

Следващата Четвърта сесия на Световния парламент на българите ще се проведе през 2011 г. отново във Варна. (ЖЗ)



Едно от златните правила във финансите гласи, че човек не бива да си позволява да тегли кредит, ако няма наистина нужда от него
Снимка
Радка ПЕТКОВА

Г-жо Фандъкова, сега имате ли време за спорт?

- Само за фитнес.

- Към кои хора се причислявате - към по-модерните, или към по-традиционно настроените?

- В различни ситуации съм различна. Харесвам модерно изкуство, а в същото време съм почитателка на старата архитектура. Купихме си една много стара къща в Прегбалкана, която възстановяваме вече 10 години, реставрираме я по традиционен начин във възрожденски стил и това ми доставя удоволствие.

- В София като че ли няма място, което да се отличава с модерна архитектура или да е център на модернизма?

- Наскоро започна ремонтът на първия Музей на модерното изкуство. Много се радвам, защото бяхме длъжници на софиянци по тази тема. Самата сграда в Южния парк е много красива, паметник на културата е и ще бъде възстановена. Ето там ще се съчетаят традиционизъм и модернизъм в София. Вече се строят доста красиви нови сгради в периферията на новите райони. Виждате как изглежда входът на София откъм Цариградско шосе - от двете страни има много интересни модерни архитектурни решения. В същото време центърът трябва да се запази в сегашния си вид и да възстановим красивите сгради в него, както стана с къщата на бившето китайско посолство. Добре е центърът да се съхрани като паметник на културата, а разкриването на археологията в него е мой приоритет. Надявам се до две години да имаме завършен археологически комплекс „Сердика-Средец“.

- Кои са любимите ви места в столицата?

- Едно от най-любимите ми е църквата „Света София“ и градинката пред нея. Обичам да влизам в църквата от годините преди да стана кмет. Напоследък в нея бях и кръстница на сина на ваша колежка журналистка. Църквата отвътре е много интересна, а в момента разработваме подземното ниво и изграждаме музей, който ще е най-големият под земята с площ около декар. Разкрихме над 40 гробници, предстои да бъде одобрен проект за довършването на музея, отново с подкрепата на Министерството на културата. Важно е, че работим заедно с тях за красива София. Друго любимо мое място е Южният парк, защото живея близо до него.

- Успявате ли просто да се разхождате, или все гледате какво трябва да се направи там?

- Разхождам внука си в почивните дни. Разбира се, забелязвам, когато



Г-жа Фандъкова е много доволна от сериозната активност на софиянци при решаването на проблемите на града
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Благодаря на всички, които използват метрото

● С Йорданка Фандъкова, кмет на София, разговаря Екатерина Генова

кошчетата са пълни с боклук. Входът на парка сега е в лошо състояние, въпреки че започнахме програмата за реконструкция на паркови пространства. Но там наблизко се изграждаше колектор за канализацията. Сега улицата е готова и през следващата година ще бъде оправен и входът на Южния парк. Заложихме сме изграждането на два нови парка - "Възраждане" и "Лебедът" в Западен парк. Стремим се да възстановим и оправим по-големите паркове, защото София всъщност е много зелена. Добре би било да можем да ѝ се насладим.

- Предполагам, че като дете не сте си мечтали да станете кмет на София?

- Не, никога. Мечтаех да бъда космонавт. Това не се случи реално, но днешната ми работа почти се доближава до отговорностите и напрежението на космонавтите. Свързвах мечтата си с това, че съм родена на 12 април, когато е Денят на космонавтиката. Винаги на рождения ми ден по телевизията говорех за Космоса, за Гагарин. По-късно като ученичка много обичах астрономията и физиката. Но след като завърших руска филология в Софийския университет, разпределението ме изпрати да бъда учител. Трябваше да остана само три години, но попаднах в училище, където намерих

приятелите си, децата бяха невероятни и не можех да ги оставя за нищо на света. Започнах с тях в 4-ти клас и ги водих до 11-и. Задръжах се дълго в професията, повече от 20 години.

- Къде е по-трудно - в училище, или в кметството?

- Да си учител е много отговорна професия, ако имаш отношение към работата, тя става удоволствие. Да си кмет е съвсем различно, това не е професия, а задача. Времето те притиска, напрежението е огромно, но кога-

то се свърши работа, удовлетворението е двойно по-голямо. Тези дни открихме детска градина, на която преди време правих първа копка. Разбрах колко невероятно усещане е да започнеш и завършиш един такъв обект от край до край. И да видиш 50 щастливи деца, два пъти по толкова родители, баби и дядовци. Мотивирам се от самата работа и от постигането на резултати. Проблемите и тяхното решаване са моята агреналин. Хората скачат от мостове, карат самолети, за да изпитат тръп-

”

Проблемите и тяхното решаване са моята агреналин

ка, аз я намирам във всекидневието.

- В кой момент досега ви беше най-трудно?

- Те не са един или два. Но когато дълго време работихме за електронното записване в детските градини и когато се получи срив в системата, беше един от най-тежките моменти за мен. Макар че всичко продължи само 4 часа, негативният ефект беше огромен. Слава Богу, че проблемът се реши. Ако не бяхме създали системата и не бяхме въвели правилата, сега щяхме да имаме денонощни опашки от родители за записване в детските градини. Тогава усещах върху себе си напрежението на всички онези 15 000 родители, които бяха влезли едновременно в системата.

- Какво ви казват софиянци, когато ви виждат на улицата?

- Хората са добронамерени. Критични са, но и дават предложения за решаване на конкретни проблеми. Аз съм много доволна от тази активност. С помощта на хората по-бързо ще решим проблемите на града. Вярвам, че процесът на включване на гражданите в решаването на въпроси-

те на града е започнал и ще продължи.

- Казвате, че ви спират с предложения, когато пазарувате. Това все още ли е ваше задължение в семейството?

- Пазарувам с голямо удоволствие. Семейството ми помага и невинаги ме дочакват. Но за седмицата обикновено ходя на пазар с дъщеря ми. Тя помага за торбите, а и си говорим по женски.

- Кои женски теми обсъждате?

- Тя ми разказва за седмицата, прави оценка, и то много критична, на работата ми.

- Кой друг ви критикува?

- Съпругът ми често се обаждат за нередности, сега се сещам, че още не съм взела мерки за последното, за което ми обърна внимание. Семейството ми е коректив и информатор едновременно.

- Обичате ли да ходите на чисто женски шопинг?

- Да, с удоволствие. С дъщеря ми или с най-добрата ми приятелка мога да обикалям с часове по магазините (ако имам време), да пием кафе, да си говорим. Добре, че има молове, те помагат да се пестят време. Освен за себе си имам грижата да купувам грехи и за съпруга си. С изключение на обувките, защото трябва да се мерят.

- Къде срещнахте съпруга си?

- В любимото 35-о училище, в съседната паралелка. Интересното е, че и най-добрата ми приятелка, с която бяхме в един клас, също среща бъдещия си съпруг в паралелката на моя бъдещ съпруг.

- Звучи доста патриархално и традиционно.

- Най-добрите ми приятели са от дълги години, както и бракът ми.

- На каква позиция се виждате в следващите години - като кмет с още един мандат, обратно в училище или нещо ново?

- Да сме живи и здрави всички, каквото Бог е решил. За мен е важно да завърша добре този мандат и да оставя нещо след себе си. Най-важното е да осъществя проектите, по които работим сега. От това ще зависят и следващите ми стъпки. Не си представям да правя бъдещи планове, а в същото време да не изпълнявам ангажиментите си сега.

- Какво бихте казали на читателите на вестник "Живот и здраве"?

- Един от сериозните ми приоритети е насочен към развитието на софийското метро. Това е удобен и екологичен транспорт и съм благодарна на всички, които го използват. Това означава, че те облекчават улиците от задръствания и допринасят за по-чистия въздух в града.



В Белгия не знаят какво е „детска дискомтека“

● Образователната система залага на многото домашни

Йовка НИКОЛОВА,
Брюксел

В Белгия използват оригинален начин да привличат младите към ученето и да поощряват родителите да им дават добро образование. Детските надбавки се дават до 25-годишна възраст, при условие че се посещава редовно училище или университет.

След 18-ата година семейната добавка се получава срещу документ за поне 17 часа седмично училище, а за студентите - срещу поне 27 образователни кредита. Дори докторантите могат да разчитат на семейната добавка, но от кредита им се приспада държавната стипендия. До навършване на 25 г. държавата плаща и на младежи, които активно търсят работа.

В кралството, където средната заплата е около 2800 евро, месечната надбавка за първо дете е 85 евро, за второ - 157, а за трето дете - 235. Парите се получават от родителите, но добавката не е автоматична. Родителят трябва да я поиска. В противен случай тя се натрупва.

Сузана, която по рождение е швейцарка, научила, че има право на добавка за сина си в Белгия, едва когато подала документи за развод.

"Образованието е най-важното. От него зависи бъдещето на сина ми, затова съм готова на всичко, за да му дам най-добър шанс", казва тя.

Университетът е задължителна цел, която може да гарантира добре платена



Белгийците са категорични, че доброто образование на децата им е сред техните най-важни приоритети

работа и сравнително сигурен живот.

Както повечето жени в Белгия, Сузана работи, за да се издържа. Брюксел, където живее, е скъп град, най-вече заради наемите, които поглъщат между една трета и половината от месечните доходи. За разлика от останалите държави от Бенелюкс 45 на сто от белгийците, които имат три деца, работят.

Почти всички училища са безплатни с изключение на храната и учебниците в гимназиалния курс.

Учебниците не са голямо перо. "Почти всичко се

ксерокопира или може да се прочете в интернет", казва Сузана и се учудва на българския опит с помагала втора употреба. Задължителната литература се набавя най-често от училищната библиотека или пък от книжарницата. В библиотеката като доброволци работят родителите, а училището икономисва една заплата. От семействата се очаква да дават пари за различни начинания като екскурзии или подмяна на компютрите, но по желание. Тези, които нямат възможност, участват с доброволен труд.

Друго право на семейството, съществувало някога и у нас, е да извинява едновременно отсъствие на детето от училище, но за останалите пропуснати часове е нужна бележка от личния лекар.

"На дисциплината се гледа като на важна част от учебния процес", казва младата жена, която отглежда сама 13-годишния си син. Родителите дават писмено разрешение децата им да излизат от училищния двор (който най-често прилича на манастирски зиг) през междучасието. "Чуваме истории за пласъори на наркотици, които обикалят около училищата, и затова не смятам, че тази мярка е излишна", съгласява се Сузана.

Нейният Лука почти всяка вечер си е у дома. През седмицата не му разрешават друго развлечение, освен да прескочи до съученик, за да си пишат заедно домашните. "Винаги ми се обажда предварително. Не го пускам в семейства, които не познавам добре", пояснява Сузана. Тя не разбира какво е това детска дискомтека. "Тук младежите не излизат по клубове, преди да навършат 16-17 г."

Училището в Белгия започва от 6- и е задължително до 18-годишна възраст. Но е позволено да се започне работа по-рано, а образованието да се вземе вечерно или дистанци-

Часовете започват в 8:20 и приключват в 15:30 ч. за по-малките и в 16:15 ч. за горния курс

онно. Заради отчайващия недостиг на места в детските градини много деца са първолази и на 5. Началното училище е до шести клас и в него се наблюдава на математиката и езика. Физическото, рисуването, музиката и трудовото са извън учебната програма и се практикуват в събота или в сряда следобед, когато няма часове. Директорите на училищата имат сравнително голяма свобода в избора на предметите, но държавата определя минималните образователни стандарти. Средният курс започва от 12 г., като последният, XIII клас не е задължителен. Първите две години всички учат общообразователни предмети, а след това се профилират в хуманитарни или технически науки според преценката на учителите и желанията на ученика. В някои училища има възможност да се избира между 24 специализирани предмета. Един от тях е религията. Децата могат да учат католицизъм, протестантство, юдаизъм или етика.

Часовете започват в 8:20 и приключват в 15:30 ч. за по-малките и в 16:15 ч. за горния курс. Добрите училища се знаят от всички, но в тях е трудно да се запишеш. Входни изпити няма, а дипломите са без значение. Шансовете на детето зависят от пържавината на родителите. Който отиде по-рано, успява и затова около по-добрите школа всяка пролет се организират нощни стражи, правят се списъци, проверявани час по час, опъват се палатки и се паркират каравани. От тази учебна година властите се смилеха над родителите и направиха записването по интернет. Така бащите и майките успяват да отидат и на работа в дните на кампанията.

"Не ми харесва това разбиране за равнопоставеност - казва Сузана. - Нивото спадна, защото възможностите на децата в един клас вече са различни. Досега децата излизаха от училища като "Шакман" и "Като" в Брюксел, готови за университета, но вече не е така."

Белгийската образователна система залага на многото домашни. Сузанин Лука стои често до 23 ч., за да ги пише. Мобилните телефони в училище са забранени, защото ако звънат в час, учителите ги вземат за месец, а при второ нарушение - завинаги.

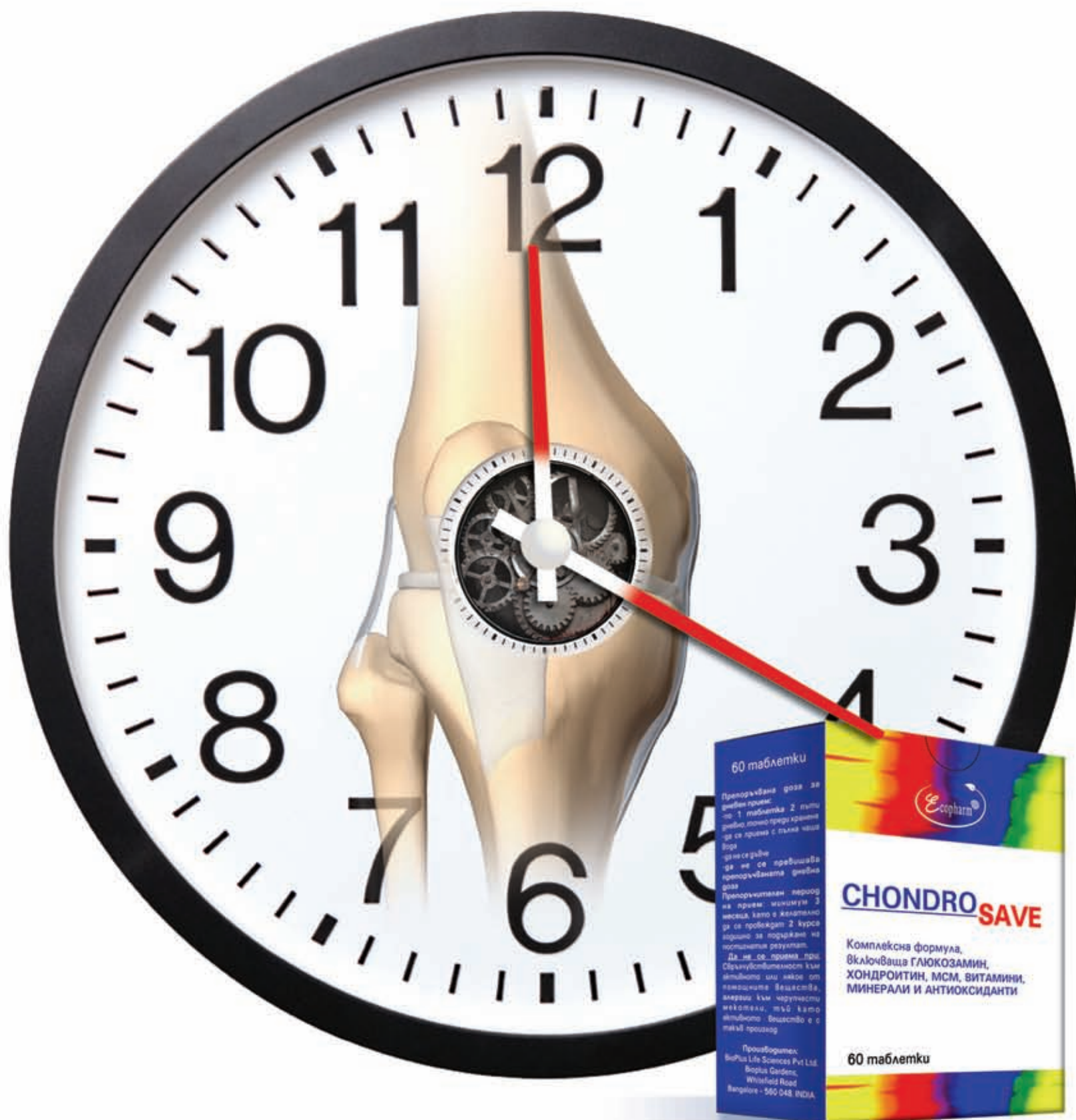
Дискомфорт в гърлото?

ВЗЕМИ СВОЯТА **БЕЗПЛАТНА**
МОСТРА НА ПРОПОЛКИ
ОТ НАЙ-БЛИЗКАТА АПТЕКА

• Облекчават възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото.
 • Повишават естествения имунитет на организма.

Подробен списък с участващите в промоцията аптеки може да намерите на сайта на Прополки - www.propolki.com

Времето променя ставите...



CHONDRO **SAVE**

С грижа за всяка става!

ХОНДРОСЕЙВ предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта.

Ново! Търсете в аптеките!

ОТКРИВАНЕ!

25. ноември, 8:00 часа



☒ Доказано качество

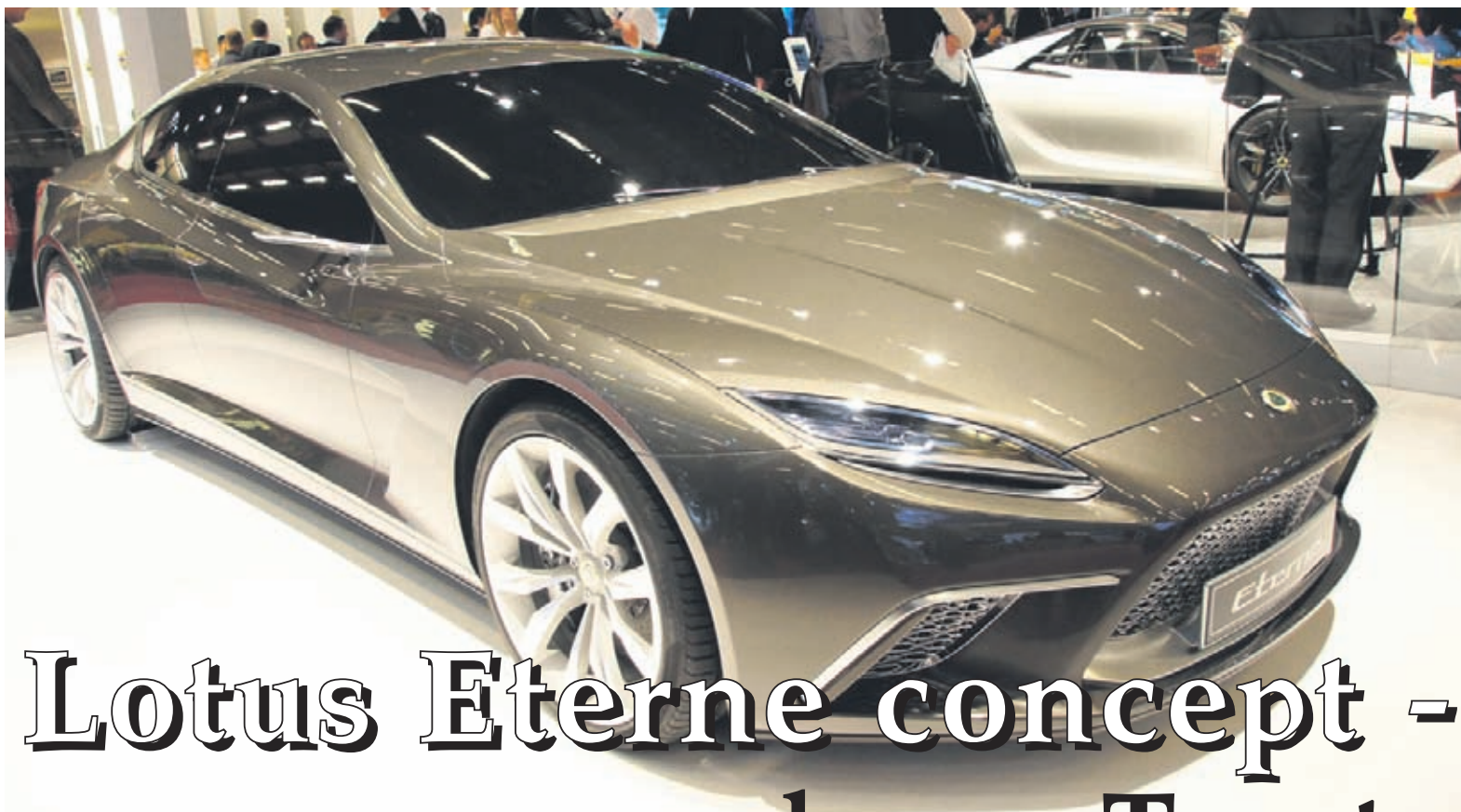
☒ Най-добри цени

☒ Бързо и любезно
обслужване



Lidl. Заслужава си!

www.lidl.bg



Lotus Eterne concept - тихата стъпка на Toyota

● Наследниците на легендарната марка тръгнаха в най-новата посока при създаването на хибридни автомобили

Когато в Париж от Lotus показаха наведнъж 5 дебютни модела, всички вкупом си зададоха въпроса: "Накъде отиваш, Lotus?". Отговорът е повече от лесен - на битка с утвърдените Porsche Panamera, Aston Martin Rapide и Audi A7 Sportback, които са почти на една и съща платформа. Подобни мисли произнесе на глас и новоизбраният шеф на компанията Lotus - Дани Бахар. Младият мъж е запознат отлично с богатата спортна история на Lotus и победите на болида в състезанията от Формула 1. За възбуждането на марката собствениците от

Proton отделиха 1,7 млрд. евро, включително и с пълна програма във Формула 1 за 2011 г. Трудно е човек когато каже Lotus, в ума му да се явят веднага гумички като хибрид, седан и четири врато купе. С Lotus Eterne concept наследниците на легендарната английска марка успяха да постигнат точно това - тръгнаха в най-новата посока на деня при създаването на съвременни хибридни автомобили. Красивият модел Eterne е истински седан с четири врати и с допълнителна хибридна задвижваща система, който от студия много бързо би се превърнал в сериен модел. Автомобилът се задвижва от 5-

литров V8 мотор с мощност 620 к.с. Двигателят е разработка на Toyota, вече сме го виждали в Lexus LS 600h.

Така с тиха стъпка на перфектен разузнавач японската компания опипва почвата да се изправи в директна конкуренция с доказани играчи на пазара в този сегмент. Факт е, че Eterne използва допълнително хибридни задвижващи сили като във Формула 1, където на мода е системата за енергийно възстановяване и рязко ускоряване KERS. Този модел ще бъде на пазара през 2015 година, ще се предлага и като пълнен хибрид с едновременно задвижване и на четири-

те колела. Засега се знае, че от 0 до 100 км/ч автомобилът се изстрелва за 4 секунди. Максималната му скорост няма да е повече от 196 км/ч, но и тя ще е достатъчна за пълен пазарен успех. Lotus Eterne ще се вклини в класа на Porsche, Audi и Aston

Martin и ще се опита да открадне от тях по-голям процент клиенти. Сериите предложения ще са нещо средно между лукса на Porsche и красотата на Aston Martin Rapide. Прегвижда се цената на серийния модел да е 190 000 долара.

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

24 ноември 1896 г. - В

Пловдив е роден художникът Цанко Лавренов, починал през 1978 г.

25 ноември 1909 г. - В

Провадия е роден композиторът Светослав Обретенов, починал на 16 май 1955 г.

26 ноември 1913 г. - Ек-

зарх Йосиф I пристига от Цариград в София, където остава до кончината си на 20 юни 1915 г.

26 ноември 1878 г. - В София е открито Военното училище.

27 ноември 1919 г. - Подписва се Ньойският мирен договор. Ден на народната памет.

28 ноември 1877 г. - Освободен е Плевен.

28 ноември 1907 г. - В София Тодор Паница убива Борис Сарафов и Иван Гарванов, видни дейци на македонското движение.

29 ноември 1858 г. - Умира Константин Фотинов, първият български журналист, просветен и книжовен деец, роден в Самоков около 1790 г.

29 ноември 1994 г. - Българската търговско-промишлена палата става асоцииран член на Асоциацията на световните търговски центрове.

30 ноември 1894 г. - Между 30 ноември и 12 декември на поредната сесия на VIII ОНС след три поредни четения е приет Законът за търговско-индустриалните камари (ТИК). Той е утвърден на 20 декември 1894 г. с Указ № 133.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Как да съхраним гумите



Ако вече сте сменили летните гуми със зимни и сте решили да ги съхранявате в домашни условия, е добре да спазвате някои проверени в практиката правила. Почистете отлично гумата от попаднали в нея камъчета или други дребни предмети. Огледайте я внимателно дали няма разкъсвания, дупки или разлепена лепенка от вътрешната страна от предишно залепване. Потенциалните спуквания на протектора или страницата може да са предизвикани от остър предмет, стъкло или преодоляване на ръбести бордюри. Преди да складирате гумите, маркирайте позицията, в която са били преди свалянето от автомобила - да вървят в комплект предни лява и дясна, задни лява и дясна. Можете да смените местоположението им през пролетта, като размените предните със задните, с което ще осигурите по-равномерно износване. Гумите трябва да са напълно

сухи и се съхраняват на хладно, тъмно, сухо и проветриво място. Те не трябва да имат досег с масло, гориво или смазочни материали. Можете, преди да ги зазимите, да ги напръскате със специален спрей за подхранване на гумата и запазване еластичността и гъвкавостта на каучука. Увеличете налягането в гумите с 0,2 бара, преди да ги складирате. Алуминиевите джанти е добре да вървят в комплект с летните гуми, а за зимния период е хубаво да се използват стоманени джанти. Ако гумите са демонтирани от джантите, трябва да бъдат погребени вертикално изправени. На 20-30 дни трябва да се завъртат на по 1/4. В последно време у нас големите гумицентрове предлагат и хотел за съхранение на гумите срещу символични суми от 15-20 лева през зимния период.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**

БЪЛГАРСКА ПРЕМИЕРА

BMW X3 провокира младежите

Три седмици преди пазарната премиера в Европа на второто поколение BMW X3 автомобилът беше показан в София пред отбрана публика и журналисти. Новият въсход на баварците е по-голям от

своя предшественик, предлага функционално използване на пространството и комфорт на по-високо ниво. Моделът отново затвърждава водещата роля на BMW по показателите динамика и ефек-

тивност благодарение на обновената гама двигатели, 8-степенната автоматична трансмисия, иновативната технология на окачването и иновациите от BMW EfficientDynamics. За първи път функцията Auto Stop/Start е комбинирана с 6-цилиндров двигател и 8-степенна автоматична трансмисия. Технологията BMW xDrive е оптимизирана за още по-добро придвижване по пресечени терени, демонстрира стабилно пътно поведение и подобрена динамика.

Системата Performance Control се предлага срещу допълнително заплащане. Пазарният старт у нас е с две модификации - BMW X3 xDrive20d (184 к.с.) и BMW X3 xDrive35i (306 к.с.).



TECHNOPOLIS

лесно е да избереш



За първи път в България 3D Blu-ray филм

Към всеки 3D Blu-ray плейър или 3D Blu-ray домашно кино Panasonic, получавате подарък 3D Blu-ray диск AVATAR*

Panasonic

3D BLU-RAY плейър DMP-BDT100EG*

+подарък 3D Blu-ray диск на AVATAR



- 3D, BD, BD-RBD-RE DVD+R/RW, DVD+R, CD-R/RW, MP3, JPEG, JPEG, AVCHD, WMV, MKV, MPEG2, Divx Plus HD
- Dolby Digital, DTS
- 3D Reference chroma processor plus
- Изходи: HDMI, RCA, Component, Optical
- LAN (BD-Live, Firmware update), DLNA
- Слот за SD карта, USB
- 2 години гаранция

449
6

*Предложението е валидно от 23.11.2010 г.

Panasonic

3D BLU-RAY домашно кино SC-BTT 350*

+подарък 3D Blu-ray диск на AVATAR



- Сумарна мощност: 1000W
- 3D, BD, BD-RBD-RE DVD+R/RW, CD-R/RW, MP3, JPEG, MP3, JPEG, AVCHD, WMV, MKV, MPEG2, Divx Plus HD
- Dolby Digital, DTS, Upscaling 1080p
- Изходи: HDMI, RCA, Component, Optical
- LAN (BD-Live, Firmware update), DLNA
- Слот за SD/SDHC/SDXC карта, USB, iPad
- 2 години гаранция

1099
10



Panasonic

3D плазмен телевизор TX-P46VT20E

- 46" (117cm) диагона на екрана, THX сертифициран дисплей
- 3D Full HD 1920x1080, Контраст 5 000 000:1
- 600 Hz sfd Intelligent Creation Pro
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- 2 бр. активни 3D очила в комплекта
- Wi-Fi Ready, Viera Cast, DLNA, 2.1 звук
- Запис, пауза и възпроизвеждане на телевизионни предавания върху USB HDD, възпроизвеждане на AVCHD, DivX HD, JPEG, MP3, AAC
- Входи: 4xHDMI, 2xUSB, VGA, 2xSCART, 3xComponent, RCA, S-video, LAN, SPDIF
- 5 години гаранция

3999
12

Време е за подаръци



СТИЛНО! ЖЕЛАНО! ПРАКТИЧНО!

Ако се колебаете какво да изберете за близките си, подарете им TECHNOPOLIS Gift Card, за да направят своя избор сами.

TECHNOPOLIS Gift Card: важи за покупки в хипермаркети TECHNOPOLIS. TECHNOPOLIS Gift Card може да бъде на стойност 20, 50, 100 или 200 лв. Потърсете на касите на TECHNOPOLIS.

Промоция от 19 ноември до 9 декември 2010 г.



LG

LED телевизор
32LE5300 / 47LE5300*

- 32" (81 cm) / 47" (117 cm)* диагона на екрана
- Резолюция: 1920x1080
- Контраст 3 000 000:1
- Tru Motion 100Hz
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабел на телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входи: 4xHDMI, VGA, Component, Scart, RCA, Optical out, USB
- 5 години гаранция

1199
12

2199*
12



Apple iPad

Персонален
таблет

- Екран: 9,7" (24.6 cm) TFT LED Multitouchscreen
- CPU: Apple A4 1.00 GHz
- 16GB Вградена памет
- Wi-Fi a/b/g/n, Bluetooth, USB, Accelerometer, Компас, Ambient light sensor, Вградени говорители
- Li-Poly Батерия,
- Тегло: 680 гр.
- 2 години гаранция

1199
10



Лаптоп
Inspiron M5030

- Екран: 15.6" (39.6 cm) 1366x768
- CPU: AMD V SERIES V140 /2.30 GHz
- RAM: 4 GB /DDR3
- HDD: 640 GB, DVD+-RW
- VC: ATI Radeon 4250 /256MB
- Wi-Fi /n, Card Reader, WebCam, 3xUSB
- Тегло: 2.73 кг
- 2 години гаранция

899
10



Пазарувайте БЕЗ ЛИХВА за покупки на равни месечни вноски с кредитни карти от Пощенска банка.

*Промоцията е валидна в периода 19.11 - 9.12.2010 г. при покупки от 2 до 12 равни месечни вноски за всички продукти в търговска верига Технополис. Важи за нови клиенти на EuroLine American Express и Visa, подали заявление в Технополис, и настоящи клиенти на EuroLine American Express и Visa от Пощенска банка при минимална обща стойност на покупки на вноски 100 лв. Повече информация на място в търговските обекти на Технополис или от Център за обслужване на клиенти на Пощенска банка на тел: 0800 18 000



Eurobank EFG