

# Живот нараве

## Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

### Комфорт назаем

Ако понятията като овърдрафт, ипотeka, запис на заповед и сложна лихва ви се струват като думи на китайски, знайте, че



съвсем скоро може да ви се наложи да вникнете в дълбочина в техния смисъл. Защото подобно на всички модерни общества, и българите все по-често си осигуряваме съвременните блага чрез заеми от банки и други фи-

нансови институции. И в това няма нищо лошо, стига предвидено да сме преценили възможностите си да изплащаме месечни

те вноски.

Как се определя най-изгодният заем, на какво да обърнем внимание и как да се предпазим от неразумни кредити, ще научите от рубриката "Портьфейл"

на стр. 14

### Пазарът на автомобили се активизира



След продължителен период на спад продажбите на леки и лекотоварни автомобили отбелязаха ръст според информация на Асоциацията на автомобилните производители и техните оторизирани представители в България. Общо за деветте месеца на годината са продадени 16 950 превозни средства (включително камиони, автобуси и мотоциклети) при 13 757 за същия период на миналата година. Кои автомобили водят по продажби и кои са най-търсените марки, четете

на стр. 13

Екатерина Генова -  
шефката на БНТ 2:

# Журналистът трябва да слугува на истината

Интервю на  
Мирослава  
Кирилова -  
на стр. 11

### настъпва нова ера в мобилните комуникации

- без дългосрочен договор
- без месечна такса
- без скрити условия



за поръчки по телефона и повече информация:  
безплатен тел. 0800 80 123.  
цена на пакета: 14,90 лв.

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

### Кое е полезното движение

Всички сме чували, че спортът и движението са идеалните средства за поддържане на добро здраве, но малко хора са запознати с това как точно да се упражняват, така че да постигнат максимално добри резултати. Задължително е например да знаем какво означава аеробна и анаеробна активност и как те влияят на тялото. Защото е възможно дори при умерени усилия да се постигне много добър ефект, ако упражненията са съобразени с възможностите на конкретния човек. За видовете натоварвания и тяхното влияние върху тялото вижте повече

на стр. 8


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

ВИДЕО

Нови  
технологии  
в Първа МБАЛ,  
София



Д-р Димитър  
Димитров

[health.bg/v/166](http://health.bg/v/166)



## Орехите предпазват от рак на гърдата

Американски учени твърдят, че орехите могат два пъти да понижат риска от рак на млечните жлези. Експерименти с опитни мишки показали, че когато в менюто им са включени орехи, даже и да се появят тумори, то те не са злокачествени. Авторите на изследването препоръчват на жените всекидневно да консумират по 50-55 грама орехи. Това не е единственото проучване, потвърждаващо лечебните им свойства. През март 2010 г. американски специалисти установиха, че редовната употреба на най-разпространените ядки у нас е много добро профилактично средство срещу рак на простатата. Освен това орехите съдържат полиненаситени мастни киселини и антиоксиданти, които понижават риска от развитието на сърдечно-съдови заболявания.



Ползването на поне един чужд език може да отложи появата на болестта на Алцхаймер. До този извод са стигнали специалисти от Торонто. Те провели изследване, като сканирали мозъка на пациенти с първи симптоми на заболяването. Всички участници в експеримента имали еднako ниво на образование и еднакви навици. Но половината от тях свободно

## Чуждите езици защитава мозъка

владеели чужди езици, а останалите - не. Резултатите от изследването показали, че при хората, говорещи чужди езици, болестта на Алцхаймер забавила развитието си. Обяснението е, че тези хора поддържат постоянна активност на мозъка си, пре-

включвайки от един език на друг. Учените изтъкнали 6 фактора, които повишават риска от развитие на старческо слабоумие. Те са: наднормено тегло, повишено кръвно налягане, диабет, депресия, пушене, липса на физически и умствени упражнения.

## Биреното коремче заплашва и трезвениците

Японски учени направиха интересно откритие - бирено коремче може да се появи и при хора, които изобщо не посегат към кехлибарената

напитка или към каквото и да е алкохол. Резултатите от 4-годишно наблюдение установили, че талията на пиещите е дори по-тънка от тази на въздържателите във възрастовата група до 50 и над 70 години. Разликата в обиколката при хората между 40 и 50 години била само с 0,3-0,8 см по-голяма при почитателите на бирата. Специалистите смятат, че причината за бирено коремче съвсем не е в употребата на пенлива-

та течност, а в застоялия начин на живот и небалансираното хранене. Японците изтъкнали и дружи предимства на пивото - то понижавало кръвното налягане. Съдържащите се в бирата фолиева киселина, витамини, желязо и калций укрепват кръвоносните съдове и оказват положително въздействие върху сърдечно-съдовата система. Най-полезна е живата бира, защото бутилирането снижава ценните ѝ свойства.

## Семейните скандали разболяват

Здравословният начин на живот, включващ правилно хранене и физическа активност, няма да има необходимия ефект, ако в семейството липсва разбирателство и често избухват скандали, твърдят британски специалисти. Те провели експеримент, като проследили здравословното състояние на хора, когато разговарят с членовете на семейството си с нормален тон и по време на скандал. Оказало

се, че доброто настроение и доброжелателство в общуването с близките оказва изключително положително влияние върху физическото здраве. Най-ясно това се вижда при заздравяването на раните върху кожата. При честти скандали този процес е доста по-дълъг. Предполага се, че причината е в хормона окситоцин, който помага за по-бързото заздравяване на раните и чието изработване се понижава при конфликтни ситуации.



### ДИАГНОЗИ

Forum.bg



Петър ГАЛЕВ

Залисани в какво ли не, никак не забелязахме един огромен комуникационен провал, сполетял ни през последните години. Не, не става въпрос за бабен интернет, липса на кабелна телевизия или каквото и да е друг технологичен гаф. За съжаление проблемът е много по-сериозен и е в полето на интелекта. Едва ли някой ще спори, че повечето млади хора днес общуват, спорят, влюбват се и се разделят по интернет. Форумите и социалните мрежи са древната агора, средновековният площад, класическото кафене и народният парламент, взети заедно. Но какво са пълни тези форуми? Абсурдна неграмотност, драканици на латиница, пълна невъзможност за формулиране и отстояване на теза, примитивна омраза и открити психически девиации. Свободната зона на електронното общуване се превърна в жестоко оледено на всички духовни липси, които обществото ни е натрупало през годините. И резултатът не закъснява. От форумите в интернет се отгърпват повечето смислени хора и така ги превръщат изцяло в бунище. Но нима ще изоставим идеята чрез новите технологии всеки глас да може да бъде чул? Ако не искаме това да се случи, ще трябва малко усилия. И от администраторите на различните сайтове, и от потребителите. На първо време категорично трябва да отпадат текстовете на "маймуница". След това всички да пренебрегнем откритиците цинзми и да не влизаме в дискусия с авторите им. Има и начин да покажем на псевдомислителите, че ако не могат да напишат върно пет думи, аргументите им силно олекват и мнението им става съмнително. Нека да пробваме.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост I се премести в блок № 64 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.

**Doppelherz aktiv Омега-3 + Гинко Билоба**

*За добра памет и концентрация!*

**НОВО**



Не съдържа лактоза и глютен

Оригинален немски продукт



**Специална комбинация ОТ ПРИРОДНИ ПРОДУКТИ**

- При проблеми с концентрацията и паметта
- Подобрява функциите на мозъка, като увеличава притока на кислород до мозъчните клетки
- При стрес, умствено напрежение и интелектуално усилие
- Подпомага функцията на сърцето
- При хора със студени крайници

Немско качество и традиция от 1897 година

**Queisser PHARMA**

Търсете в аптеките на цена под 11,90 лв. INFO@QUEISSER.BG | WWW.FACEBOOK.COM/DOPPELHERZBULGARIA





## Французи искат да свалят Bugatti Veyron от пиедестала

Славата на Bugatti Veyron, превърнал се в най-мощния и скъп серийен автомобил, държи непрекъснато в напрежение конкуренцията. Този път ръководителята реши да хвърли никому неизвестната френска компания Genty Automobile. Тя публикува първите снимки на бъдещия си супермодел Akulon, който, ако стигне до производство, ще сваля Veyron от пиедестала. Бяха оповестени и ня-

кои технически характеристики на бъдещия автомобил. Той ще бъде снабден с двигател V8 с две турбини, а мощността му ще превишава 1000 к.с. при неособено голямата маса от 1000 кг. Впечатлява динамиката на бъдещото чудо. Genty Akulon ще влиза от 0 до 100 км/ч за 2,7 сек, а до 300 км/ч ще стига за 7,2 сек. Максималната скорост обаче ще бъде малко по-скромна - 350 км/ч. Спе-

циалистите твърдят, че дизайнът на новия автомобил превъзхожда Veyron. Съдейки по компютърните снимки, интериорът също остава назад досегашния първенец.

Официалната премиера на Genty Akulon ще се състои през есента на 2012 г. на автосалона в Париж. От компанията съобщиха, че ще бъдат произведени само 15 броя, а за цената все още нищо не се знае.

## В Италия сляха небостъргачите с горите

Площта на Земята не е достатъчна не само за сградите, а и за горите. Опитвайки се да разреши поне донякъде този проблем, италианският архитект Стефано Боери проектира небостъргач, плътно засаден с дървета от горе до долу. Ако предложената от него "гора" беше хоризонтална, тя щеше да заеме десет хиляди кв. м. Архитектът е назовал нестандартната си идея Bosco Verticale - „вертикална гора“. Проектът представлява два жилищни блока, на чиито етажи ще растат около 900 дървета с различна височина - 3,6 и 9 метра.



Първите залесени небостъргачи ще се появят в Милано, като най-високият от тях ще бъде 105 м и ще има 24 етажа. Освен жилища и градини в сградите ще има ресторанти, фитнес центрове

и паркинзи. Всеки апартамент ще разполага поне с един балкон с дървета. Строителството на вертикалните гори ще завърши през 2012 г., а бюджетът на проекта е 65 млн. евро.

## Арабските шейхове пътуват и в автобус, но какъв



Всички знаем за частните самолети, невероятните яхти и златните автомобили, в които се возят арабските шейхове. Само за автобус не бяхме чували, но и за това транспортно средство се погрижи холандски изобретател. Той създаде суперлуксозен автобус, който няма да посрами нито един дубайски милиардер. Superbus е предназначен за 23 пътници и няма почти нищо общо с познатото ни возило. По-скоро

прилича на огромна спортна кола. Развива до 250 км/ч и преодолява разстоянието между Абу Даби и Дубай за половин час. Дължината на автобуса е 15 метра. Футуристичната концепция е снабдена с електродвигател, а мощността ѝ е 408 к.с. Достъпът до салона се осъществява през 16 врати, които се отварят като крило на чайка. Цената на Superbus също е достойна за шейхове - 17 милиона долара.

## Бритни Спийрс преодоля границата от 10 млн. фенове в Twitter

Бритни Спийрс стана шестата знаменитост, която привлече над 10 милиона последователи в Twitter. Популярната певица се присъедини към елитната компания на Лейди Гага (над 14 млн. фенове), Джъстин Бийбър (над 13 млн.), Кати Пери, президента на САЩ Барак Обама и Ким Кардашян. Последните трима са с под 11 млн. приятели в Twitter. Към 10-милионния фено се приближават също и Шакира, Тейлър Суифт и Риана. Те се надяват да се включат в клуба на най-популярните хора в края на годината.



Иминаха само 12 години, откакто на бял свят се появи 6-милиардния жител на Земята. Това бе момче, което се роди в Сараево на 12 октомври 1999 г. Сега ООН определи новата дата, когато населението на планетата ще нарасне с още един милиард. Това ще стане на 31 октомври 2011 г. Тъй като всеки час се раждат по 10 хиляди деца, е трудно да се каже точно кое от тях ще стане повод за тържество-

## Чакаме раждането на 7-милиардния жител на планетата

Най-логично е 7-милиардния жител на планетата да се появи в някоя от страните с най-голямо население - Китай или Индия, въпреки че това не е от особено значение. Не всички експерти обаче са убедени, че рекордната

цифра ще бъде постигната точно на тази дата. Специалистите от ООН твърдо отстояват прогнозата си, че 10-милиардният обитател на Земята ще се роди през 2100 година. Те оценяват вероятността това да се случи на 85%.

## НАСТАНИ СЕ УДОБНО. ФИЛМЪТ ЗАПОЧВА.

С М-Тел Домашна видеотека поръчваш филми от екрана на телевизора.

**Цени от 0,99 лв.**

**НОВИ ЗАГЛАВИЯ ВСЯКА СЕДМИЦА!**

За повече информация: [www.mtel.bg/video](http://www.mtel.bg/video) или бутон от твоего дистанционно.

Услугата М-Тел Домашна видеотека е достъпна за съществуващи и нови абонати на цифрова телевизия от М-Тел или Megalan Network. За повече информация 0 800 20 011, 0 800 20 400 и [www.mtel.bg/video](http://www.mtel.bg/video)







Думата "пробиотици" в превод от гръцки означава "за живот". И това не е случайно. Пробиотиците помагат не само да се съхрани, а и да се възстанови здравето. Всъщност това са микро-организми, най-често лакто- или бифидобактерии, които са полезните обитатели на стомашно-чревния тракт. Те подобряват храносмилането, укрепват имунната защита на организма и изработват някои вещества, изключително необходими на човека - фолиева киселина, биотин и витамин К.

Нормалната микрофлора при хората играе важна роля за защита на организма от патогенни микроби и от действията на токсичните вещества. Нарушаването на вътрешната микросреда често може да стане причина за сериозни заболявания. В последните десетилетия човечеството все по-често се сблъсква с проблеми като дисбактериозата. Тя води до отслабване на защитните функции на организма, до повишена заплаха от възникване на инфекциозни усложнения.

В организма на възрастен човек живеят 2-3 кг микроорганизми. С този богат вътрешен свят трябва не само да се съобразяваме, а да го храним, поим, а понякога и

## Пробиотиците - живата бариера срещу болестите

- Полезните бактерии осигуряват нормална чревна екосистема



лекуваме. В условия на неправилно хранене, стрес, застоял начин на живот обитателите на стомашно-чревния тракт понякога се нуждаят от изкуствено поддръжане. Вътрешното равновесие се нарушава често и от лечението с антибиотици. Чрез допълнителен прием на

пробиотици ние се стремим да увеличим броя на полезните обитатели на стомашно-чревния тракт, като елиминираме болестотворните.

**Каква е ролята на пробиотичните продукти:**

**1. Еноклетъчни "антибиотици".** Живите бактерии, пробиотици, попадайки в стомашно-чревния тракт, веднага започват битка с вредните, патогенни микроби. Заселвайки се в

нашия организъм, пробиотиците променят рН средата в по-кисела. А причинителите на стомашни и чревни инфекции в такива условия започват да загиват. Някои пробиотични бактерии дори са се научили сами да синтезират антибиотици, които действат само на болестотворните микроорганизми.

**2. Решават проблеми с храносмилането.**

Пробиотиците прекратяват процеса на гниене в стомашно-чревния тракт, участват в храносмилането, всмукват газовете, с което предотвратяват издуването на корема. Пробиотичните бактерии отделят вещества, укрепващи стените на храносмилателните органи, и подобряват състоянието им при различни възпалителни процеси. Затова помагат при запек, разстройство, издуване или болки в корема.

**3. Втори черен дроб.**

Полезните бактерии пробиотици могат да обезвреждат токсични-

те продукти от обмяната, тежките метали, канцерогенните вещества, както и да предотвратяват последиците от приема на антибиотици. Подобно на черния дроб, пробиотиците пречистват организма от вредните вещества, като ги извеждат навън.

**4. Укрепват имуните-**

**та.** Пробиотиците в състава на чревната микрофлора оказват мощно имуноукрепващо действие. Те подсилват защитата ни срещу простуди и даже рак. Пробиотиците са способни да намалят проявите на алергии и аутоимунни заболявания.

Затова е необходимо да се приемат пробиотици, които съдържат оптимален вид и брой полезни микроорганизми, които да остават жизнеспособни, преминавайки през стомаха. Такъв е препаратът "Лакто-4" - благодарение на капсулната форма съдържащите се в него живи микроорганизми достигат до дебелото черво, където разгръщат основната си функция - да възстановят нормалната чревна екосистема. (ЖЗ)

ра броят на полезните бактерии не е намалял с годините, което има пряка връзка с продължителността на живота. Учените смятат, че разшифровайки докрай тази закономерност, ще намерят пътя към Вечната младост.

## Д-р Тотко Найденов издаде нова книга

В Деня на българския лекар - 19 октомври, в Александровската болница в София беше представена новата книга на д-р Тотко Найденов "Силният мъж". В нея са разгледани не само чисто медицинските аспекти и решенията на съвременните сексуални проблеми, но и психологическите, социалните и другите фактори, които влияят на мъжката сила и самочувствие. Д-р Найденов, който освен лекар е и дипломиран журналист, е представил на достъпен стил съвременните разбирания за болестите на простатата, еректилната дисфункция, изневерите, отношението към жените, някои сексуални девиации. Отделна глава е посветена на здравето и сексуалния живот на известни световни политици.

Новата книга беше представена в новооткрития андрологичен кабинет в УМБАЛ "Александровска".



НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



Универсален лек за сърцето, костите, простатата и ...  
[www.health.bg/15812](http://www.health.bg/15812)



Формула срещу грип - превенция + навременно лечение  
[www.health.bg/15821](http://www.health.bg/15821)



Защо пада косата?  
[www.health.bg/15819](http://www.health.bg/15819)

**Анкета онлайн**  
Какво е кашлицата - симптом или заболяване?

С настъпването на есента и големите температурни амплитуди идва и кашлицата...

Попитахме читателите на health.bg дали кашлицата е симптом, или заболяване.

53% от анкетиранияте смятат, че кашлицата може да бъде и двете.

40 на сто са на мнение, че е симптом, а 2% - заболяване.

4% от участниците в допитването нямат мнение по въпроса.

Повече за кашлицата може да научите на [www.kashliza.bg](http://www.kashliza.bg)

**Lacto 4**

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик  
Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

Есфарм





От векове масажът е признат като лек срещу ставните болести. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Д**оц. Троев, вашата медицинска област е стара колкото човечеството, но какво можете днес, което е било немислимо допреди 30-40 години?

- Самият термин "физиотерапия" произлиза от старогръцки и означава "лечение с естествените фактори на природата" - слънце, въздух, климат, вода. После се появява лечението с ниско-, средно-, и високочестотен ток, ултразвук и т.н. Едва ли има област в медицината, в която физиотерапията да няма



Доц. Тройчо Троев

приложение - особено при наличие на болка. Преди няколко десетилетия например не се правеха ендопротези. Сега при коксартроза или изразена гонартроза се слагат нови стави. Оперативно се

сменя и раменната става. След което задължително се прави рехабилитация, за да се възстанови движението на ставата изцяло. Също при всички сърдечни операции, при инсулт, и то още в острия стадий, за да може пациентът да се ресоциализира. Дори и да не възстанови всички предишни възможности, да може да се обслужва.

**- Възрастта ли е фактор №1 за ставните заболявания?**

- Почти всеки втори човек след 50-годишна възраст страда от гонартроза. В началото болките са по-слаби и търпими, после се засилват - това е едно наистина много често срещано страдание. Освен възрастта фактори за поява на артрозните заболявания са спортните микротравми, тежкия физически труд, работата на открито и във влага.

**- Кога и как да реагираме, за да не се задълбочи проблемът?**

- Човек трябва да има елементарна здравна култура и при появила се болка в ставата да отиде при своя лекар. Той ще го насочи към специалист, да се направи снимка, да се установи в какъв стадий е заболяването и да се започне медикаментозно лечение с много актуалните в момента протектори и успоредно

# И ставните болести се подмладяват

• С доц. Тройчо Троев, началник на Клиниката по физиотерапия и рехабилитация на ВМА, разговаря Галина Спасова

„

Освен възрастта фактори за поява на артрозните заболявания са спортните микротравми, тежкия физически труд, работата на открито и във влага

- с физиотерапия. Протекторите се взимат продължително - за да се запази хрущялът в ставата. И ако два пъти в годината се направи физиотерапевтичен курс, то процесът може да се стопира. Човек има ли желание, може да направи немалко за себе си като самопрофилактика, за да съхрани ставния хрущял. Първото е движение - 3-4 километра дневно, за препоръчване сутрин, дава отлични резултати при костно-ставните и при метаболитните заболявания. Другото е добро хранене, спиране на цигарите, ограничаване на кафето и алкохола.

**- При ставна болка движението се ограничава неусетно.**

- Никога не забраняваме движението. Но при засягане на колянна става препоръчваме то да е по равен терен. Не катерене и слизане по планински склонове, нито качване по стълби. Тук искам да вмъкна, че движението е и най-доброто средство за лечение на остеоартрозата. Много важно е културата да се движим да се гради от най-ранното детство. Положително е, че отново се правят детски градини с басейни. Това е много важно - защото зачестиха гръбначните изкривявания при децата.

**- Докъде се простират възможностите на лечебния масаж?**

- Първо, релаксира мускулатурата, подобрява кръвоснабдяването и лимфотокът, подпомага прочистването от токсините в организма. Чрез

масажа също така можем да внесем някои вещества, които намаляват болката и тонизират общото състояние. Тук говорим за употребата на доказани препарати, каквото е Неокс. В клиниката имаме отличен опит с него. Той като е изцяло на натурална основа, с билки по рецептите на Аюрведа, не предизвиква алергия или други странични явления. Той въздейства чрез естествени биологични фактори, като прониква много добре чрез кожата дълбоко в тъканите. Ако след това с него се проведе и физиотерапевтична процедура, ефектът ще бъде още по-добър. Най-добре от този лечебен масаж се повлияват остеоартрозите на гръбначния стълб - като се започне от шийния отдел, торакалния, лумбалния, при опипвания. При вертеброгенно главоболие (свързано с проблеми в гръбначния стълб) масажът дава чудесен ефект. Също при болестта на Бехтерева, при неврози, за тонизиране на

нервната система.

**- След колко масажни сеанса има облекчение?**

- При масажите и изобщо при физиотерапията, за да има ефект, се правят 10-15 последователни процедури. Лечението с физиотерапевтичните методи е и сравнително евтино. Нашата клиника е достъпна за всички граждани, като с направения работи диагностичният център. От възможностите на клиниката може да се възползват и пациенти без направление от специалист. Американските колеги казват - един правилно и навреме вложен долар в рехабилитация се възвръща 26 пъти. Но профилактиката е много важна - да няма бездвижване, правилно хранене (4-5 пъти дневно, но малки количества), всеки качен килограм товари първо тазобедрената става, после коленните и глезенните. А всяко намаляване на теглото отдалечава гонартрозата, коксартрозата, диабета и много други заболявания.

**ФрутиЛакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

лек лаксативен ефект

Възстановяване на физиологичния ритъм

www.ecopharm.bg 1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

**За втриване и масаж при мускулни и ставни болки**

**NeOx®**

Отново се движим!

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg



Саша МАРКОВА

Много често здравословното състояние на организма можем да установим само като погледнем ноктите. Нарушеното хранене на нокътната плочка се нарича ониходистрофия и обикновено не подозираме, че я имаме.

Според д-р Веселин Илиев, дерматолог, заболяването се дължи на външни и вътрешни фактори. Обикновено вътрешните са свързани с еднообразно или едностранно меню. Например вегетарианци или хора, които злоупотребяват само с един вид храна, не си набавят нужните вещества, изграждащи ноктите. В такива случаи д-р Илиев препоръчва промяна в диетата и засилен прием на желатинови продукти - кремове, бонбони. Може да се изпият и под формата на таблетки. Цинкът също е основен елемент, който изгражда нокътната плочка и се съдържа в храна като месото, яйцата, бирената мая, житните кълнове, морските деликатеси, тиквата, млякото, горчицата.

Носенето на неудобни и некачествени обувки също е причина за деформирането и заболяването на ноктите на краката. Тясната предна част на обувката и високото токче

# Ноктите отразяват начина ни на живот

● Поверете маникюра и педикюра на професионалист



равилното изрязване на ноктите и кожичките може да доведе до повреждане на нокътната плочка.

"Преди в козметичните салони кожичките на ноктите се изрязваха. Сега това е забранено, а оформянето на маникюра става само с избулването им. Зарязването с гъбички по принцип е възможно, но добрите педикюристи и маникюристи стриктно дезинфекцират и стерилизират инструментите и при тях това не може да се случи. При съмнения за гъбички трябва да се употребяват пили за еднократна

**Добре е да се прави педикюр за профилактика, преди да са се появили проблеми**

агностика на тялото по състоянието на стъпалото. Наличието на мазоли може да говори за проблеми с червата и стомаха. При лошо оросяване на краката също страдат. Те са силно врозовени при наличието на варикозни вени, а при диабет има и гъбична инфекция. Юлия твърди, че мазоли, разположени на определена част на стъпалото, могат да покажат проблеми с тазобедрените стави и кръста. Мазоли се получават и при спаднал свог на стъпалото или след продължително носене на неудобни обувки.

"При педикюр се прилага процедура за премахване на мазолите, като проблемните зони се намазват с препарат, увиват се във фолио и след това се изпилват. Това се прави всяка седмица в продължение на месец. Продуктът прониква дълбоко в кожата и продължава да действа и след процедурата. На клиента се обяснява и какви манипулации да прави вкъщи. Препоръчват се и медикаменти, които усилват имунитета на организма", разказва Юлия. Според нея добре е да се прави педикюр за профилактика, преди да са се появили проблеми. Има и разлика между медицински педикюр, който се прилага за лечение, и козметичен, който е само за красота - оформяне на ноктите и лакиране. Но с медицински педикюр се занемават много малко хора в България, защото липсва обучение. Юлия ни съветва да внимаваме с изрязването на ноктите у дома, за да не предизвикаме инфекция, и поради същата причина да бъдем внимателни при избора на педикюрист.

пречат на нормалното хранене на нокътната плочка.

"При мен дойде футболист, който по цял ден ри-

та тонка с тесни обувки. Палците му бяха с много тежка ониходистрофия, отдолу нокътят става кук и се развива и гъбично забо-

ляване. Балерините също имат нарушено хранене на ноктите, защото стъпват на палци. Ноктите им се подвиват, загубяват, задебеляват и също развиват гъбична инфекция", разказва д-р Илиев.

При възрастните хора също се появява изменение в целостта на ноктите поради нарушено кръвоснабдяване. Ноктите могат да се деформират дори при деца, които не се хранят пълноценно. И при най-малките съмнения за проблем незабавно трябва да се консултираме с лекар дерматолог.

Нарушенията в лека форма като изтъняване, засилена чупливост, набръчкване и бели петна по ноктите също са признак на грешки в диетата или авитаминоза. Също така неп-

употреба и да се спазва много добра хигиена при работа", казва д-р Илиев.

Гъбичките или т.нар. онихомикоза са не само неприятни заради неестетичния вид на ноктите, но са и опасен вход за инфекции в тялото. Лечението е продължително и изисква сериозна консултация с лекар. Д-р Илиев прилага индивидуална американска методика с локално лечение, която дава отлични резултати.

"Вътрешното състояние на организма и начина ни на живот се отразяват върху ноктите", това потвърждава и Юлия Иванова, която е маникюрист и педикюрист в студио за красота. Тя казва, че опитният медицински педикюрист е обучен да прави ги-


## Всеки втори мъж над 50 е с уголемена простата

Доброто качество на уголемяване на простата (ДПХ) е най-честото заболяване на този орган. Получава се при мъжете на средна и напреднала възраст и се дължи на разрастване на доброкачествени (неракови) клетки в простатната жлеза. Като цялата половова система, простатната жлеза "старее". При децата тя представлява образуване с голямата на кестен, в което преобладава мускулна тъкан. С пубертета нараства, а в старческа възраст има обратно развитие. ДПХ невинаги причинява оплаквания, обръщат внимание уролозите. Това става само ако пикочният канал се стеснява от разрасналата се съединителна тъкан. Поради стеснението на уретрата струята урина отслабва дори до отделяне само на капки. Получава се напрегане, могат да се появят още куп възпалителни симптоми. За да се избегнат усложнения, консултациите с лекар е задължителна.

Притискан от уголемената жлеза,

при уриниране пикочният мехур трябва да преодолее все по-голямо съпротивление, при което стените му стават подебели. Остатъчните количества течност в мехура предизвикват такова разширяване, че той вече не може да се свива, вътре се създава идеална хранителна среда за развитието на бактерии - процес, който стига до трайни увреждания: първо на мехура, после на бъбреците, включително до степен хронична бъбречна недостатъчност.

За да се поддържа простатата в добро здраве, са много важни начинът на хранене и редовното движение. Ползването на специалните комплекси хранителни добавки осигурява минерали, антиоксиданти, аминокиселини и натурални екстракти, които играят поддържаща роля и подобряват функцията ѝ. Всеки мъж може да стори немалко и сам за тази профилактика, категорични са специалистите.






**Carlson**  
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ  
5 януари 2010 - Лаборатории Карлсон са избрани за най-добър производител в САЩ от клиентите на магазини за здравословно хранене.  
От 45 години Лаборатории Карлсон предлагат витамини и хранителни добавки с високо качество в целия свят.

**Nutra Support for the Prostate™**

За нормалното функциониране на простатната жлеза



Производител:  
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.  
Страна на производство - USA

Вносител:  
Демакс Нова БГ ООД,  
гр. София, ул. „Църноок“ 8  
тел: 02/963 28 83  
0898 242 406  
e-mail: info@demaxnovabg.com  
www.demaxnovabg.com



# Отново за лекарствата

Вестник "Живот и Здраве" продължава дискусиата за практиките при изписването на скъпо струващи медикаменти. Вече прочетохте становищата на Изпълнителната агенция по лекарствата, специалистите по фармация от МУ - София, НЗОК, МЗ, националния омбудсман. В редакцията очакваме отговорите на производителите на оригинални медикаменти, на Изпълнителната агенция за медицински одит, на ръководството на УМБАЛ "Александровска", както и на други специалисти, имащи отношение по темата.



**Д-р Стефан Константинов, министър на здравеопазването, в интервю за предаването "Тази сутрин" по bTV по повод употребата на генерични лекарства при трансплантационни пациенти:**

От една страна имаме здравето на хората, а от друга страна са публичните финанси - парите, които ни се удържат за здравни вноски. Трябва да направим така, че хората да са здрави и същевременно да харчим разумно. Лекарствата, които

се предлагат, са генерични. Тук не става въпрос за "хубавите и скъпи" или за "евтините и лоши" лекарства. Затова нека да обясня какво е генеричен препарат. За да се създаде едно ново лекарство от дадена фирма, преди това има много проучвания и инвестиции, които определят висока цена. Затова препаратът е защитен от патент, който трае обикновено около 10 г. След това всеки производител може да направи абсолютно същото лекарство. Това са генеричните лекарства. Те не се различават по нищо от останалите лекарства по принцип. Когато едно лекарство е регистрирано, каквото е и генерикът, то минава същите изпитания и доказателства, че наистина е безвредно и носи същите ползи, както и оригинал-

ният препарат. Цената е по-ниска, защото фирмата не е инвестирала за откриването на активното вещество и за толкова много клинични изпитания.

Когато говорим за трансплантираните пациенти, опасението е, че определени лекарства например по-бавно освобождават активното си вещество. Или при смяна на препаратите може да се получат някакви проблеми. В момента се разпространява тезата "Ние не сме против генеричните лекарства, но искаме те да не се използват". А всъщност трябва да се говори конкретно: лекарство за лекарство. След като генеричните препарати са регистрирани в ЕС, регистрираме ги и ние в България, по какъв механизъм сега да кажем, че те не могат

да се използват? Декларациите трябва да са подкрепени с данни. Да се каже - за едн-кой си препарат данните са, че той при такива и такива ситуации не е приложим или замената му може да стане при тези и тези обстоятелства. А не да се говори генерално. За мен добрият вариант е пациентите, които са започнали с едно лекарство, да продължат да го използват. А ако трябва да се сменя, да има ясна процедура при какви обстоятелства, при какви условия и в какъв срок може да стане това. Но от друга страна, ако ние не пускаме генерици на пазара, това значи ние да купуваме най-най-скъпите лекарства, които ще стават все по-малко, и хората тогава ще се оплачат, че не им достигат лекарства.



**Илия Пашов, изпълнителен директор на Актавис България:**

Следя много внимателно изказванията на някои неправителствени организации и лекари по повод лечението с генерични лекарства. Оставам с впечатлението, че те искат техните пациенти да доплащат повече за нужните им медикаменти, вместо да се доверят на доказаните по качество, ефективност и най-вече по-евтини генерични медикаменти, които държавата им осигурява. В това ли се изразява защитата на пациентите, особено във времена на финансова криза? Оставам и с убеждението, че има опити да се критикуват усилията на МЗ и НЗОК в осигуряването на качествено лечение с генерични медикаменти, което ще даде възможност да се освободят средства за осигуряване на лекарства на повече нуждаещи се. Като изпълнителен директор на Актавис България, твърдо гарантирам за качеството на произведените от нас генерични медикаменти. Гарант за качеството на нашата продукция са не само

строгите европейски стандарти, които заводите ни покриват, но и цялата необходима документация, дадена на нашите медикаменти от съответните държавни институции.

По отношение на съпротивата срещу смяната на оригинални имуносупресори с генерични смятам, че става въпрос по-скоро за бизнес казус. Факт е, че общият пазар на тези медикаменти в България не е голям. Но нека не забравяме, че спрямо цените на медикаментите в България се определят цените на лекарствата в много държави в Европа с огромни пазари. Ако се получи така, че българските граждани се поддържат след трансплантации с генерични медикаменти, по-ниската им стойност съответно ще доведе до намаляване на техните цени и на големите европейски пазари. Оригиначните компании нямат интерес от това, защото по този начин ще загубят приходи. Именно страхът от загуба на пазари е причината те активно да защитават своите продук-

ти, като провокират страх у пациентите от генеричните лекарства. Нека всички тези, които обвиняват генеричните имуносупресори в неефективност, да покажат научнообосновани резултати от използването на генеричния им еквивалент. Нека говорим с езика на научните факти, защото всичко друго извън тях, особено използването на страховете на пациентите в защита на определен бизнес интерес, е най-малкото неетично.

Ние години наред разясняваме на пациентските организации у нас необходимостта от баланс между употребата на оригинални и генерични медикаменти. Организирахме посещения във високотехнологичния завод на Актавис в Дупница, за да се уверят във високите ни стандарти на производство. Квалифицирани лектори изнасяха разяснителни беседи за изключително строгите изисквания за регистрация и производство на медикаменти, акцентирайки върху факта, че всички лекарства за онкологични заболявания, трансплантации, биоподобните медикаменти се регистрират при едни и същи изисквания от Европейската агенция по лекарства ЕМЕА. За съжаление оставам с убеждението, че самите пациентски организации нямат интерес тези доказани факти да станат широко известни.

Освен това ми се струва най-малкото нелогично да научаваме от медиите за водещи специалисти, които загрижено коментират "факти", че генерични медикаменти за трансплантация не отговарят на "новите изисквания". Очевидно тези специалисти оспорват разре-

шенията за употреба, дадени от Европейската и българската агенция по лекарствата. Очевидно те оспорват изключително строгите европейски и местни изисквания, които агенциите стриктно следят, за да може един меди-

камент да бъде регистриран и да се използва.

Правилната посока на здравната политика е държавата да изгражда система за предимство на използването на генерични лекарства, за да останат средства за лече-

ние на тежки заболявания с оригинални скъпи медикаменти, които нямат генерична алтернатива. Такива са моделите в най-силните икономически държави като САЩ, Великобритания, Германия, Франция и други.

**N-Ti-Tuss**

Билкови капсули с благоприятен ефект при суха и влажна кашлица

Екофарм

ЕКОФАРМ 1421, София  
бул. "Черни Врх" 14, бл. 3  
тел.: 02/963 15 96; 963 15 97





Знаете ли, че...

Човешката реч е силен гразнител за мозъка, затова повишава рисковете при шофиране

## Физическите упражнения отдалечават остаряването

● Да възстановим изгубената връзка с природата

Д-р П. Джулиоти е преподавател по физиология на спорта в университета в Перуджа, Италия, почетен член на Световната федерация по спортно катерене. Тя е известно име не само в света на спортната медицина, но е и алпинистка с голям опит. Тя беше лектор на конференцията „Медицина за пътешествия“, организирана от „Банскофилмфест“.



Д-р Паола ДЖУЛИОТИ

През последните години аеробният капацитет на хората е спаднал с 30%. Това се дължи на силното намаляване на движението и засяга всички възрасти и социални прослойки. Ходенето, най-простата форма на аеробно упражнение, предизвиква периферно разширение на кръвоносната система, подобрява венозната циркулация, допринася за намаляване на артериалното налягане, стимулира нивото на ендорфините (т.нар. хормони на щастието). Аеробната тренировка съкращава времето за възстановяване

на организма и усещането за умора е значително по-слабо. Благодарение на по-доброто снабдяване с кислород се намаляват травмите, а свалянето на килограми става без изтощителни диети, които могат да доведат до анорексия - растящ проблем при подрастващите и младежите. При хората, които имат повишено кръвно налягане или нарушения в метаболизма, движението, комбинирано със съответно лечение, дава повече от добри резултати.

Анаеробното физическо упражнение представлява голямо натоварване на мускулите и е всъщност дейност с голяма интензив-

ност и малка продължителност. Добър анаеробен капацитет означава готовност за упражнения с висока интензивност, при което се избягва свръхнатоварването на ставите.

С едно проучване (което отне 20 години изследователски труд и бе представено на конгреса на МОК в рамките на "Sport for All - 2010") си поставихме за цел да популяризираме пътя към доброто физическо и умствено здраве посредством различни видове спорт. Проучването обхваща хора от различни възрасти и занимания. Използваният метод беше анкета сред 3 хил. деца от 6 до 13 години, за да установим начина им на живот. Осем години по-рано бяхме задали същите въпроси на други 3 хил. деца. Направихме проучвания и сред 25 служители в малко градче на възраст между 30 и 55 години и 124 военни на възраст 28-60 г. Изградихме т.нар. фитнес профил, използвайки метода на American College of Sport Medicine - аеробен капацитет, сила на бицепсите, еластичност на горните крайници, сърдечна честота, систолно и диастолно налягане, аеробен фитнес и измърване на кожна гънка на гърдите и на корема. Препоръкахме програма за многостранни трени-



Без двигателна активност годинките натежават повече  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Аеробната тренировка съкращава времето за възстановяване на организма и усещането за умора е значително по-слабо**

ровки - при този подход се избягват хроничната умора и пренатоварването на отделни части на тялото. Включихме и спортното катерене, което е съвсем естествено движение за човека, но в градовете е на изчезване. Катеренето е много полезно за ставната подвижност и за еластичността на гръбначния стълб и особено подходящо при заседнал живот. Опитвахме се да насърчаваме движението в естествена среда - екскурзии, но и упражненията на открито.

На всички тези хора направихме изследвания след 3 месеца и след 1 година. При включените в изследването деца установихме висок процент на наднормено тегло и недостатъчно движение. Половината от децата спортуват с родителите си, но от време на време. 90% казват, че природата им дава усещане за свобода и биха искали с родителите си да прекарват свободното време на открито.

При възрастните участници имаше много висок процент на скелетно-мускулни проблеми, както и значително ниво на сърдечно-съдовия риск. Само след два месеца тестът при служителите (със силно изразен заседнал живот) показва общо подобряване на физическото състояние, а половината заявиха, че не чувстват умора въпреки натоварването. Година по-късно 80% от тях са регулирали телесното си тегло, а 100% са напълно позитивни към всекидневните упражнения и са решили твърдо да си променят на-

чина на живот.

Физическите упражнения сами по себе си не могат да удължат много човешкия живот, но могат да отдалечат остаряването - възприемано като загуба на автономност и възможност човек сам да извършва обичайните си дейности и в напреднала възраст.

Важно е да се възстанови и изгубената връзка с природата, защото тя предоставя безброй възможности за тренировки. Не само за подобряване на физическото здраве, но и за стимулиране на ума. Преходите, ски бягането, плуването увеличават аеробния капацитет и намаляват риска от съдови заболявания и проблеми с метаболизма. Катеренето, алпийските ски дисциплини, ветроходните спортове помагат за координацията, за ставната подвижност и реактивността.

Какви изводи направихме? Информацията и обучението имат силата да променят начина на живот във всяка възраст. Ако в един дом има компютър и телевизор, детето винаги ще е пред тях, а в най-малкото жилище може да се правят физически упражнения. Всички малки в животинския свят развиват своята интелигентност и двигателни способности срещу природата. Защо тогава само човешките деца трябва да бъдат принудени да растат затворени и бездвигателни? Възпитанието към физическа активност трябва да започне още от утробата. Очакващите бебе трябва да спортуват - така се стимулира и плодът. Впоследствие това дете може да намери сред природата онези стимули, с които да разгърне способностите си в различните етапи на живота. Първото движение е стремежът да се подпреш на ръцете, после детето пълзи. А стъпи ли на крака, то иска да се катери. Самата природа определя правилата на играта.

### ЛЮБОПИТНО

#### Сокове



Японски учени са установили, че соковете имат различни полезни ефекти в зависимост от цвета им. Червените ускоряват кръвообращението и дават енергия, оранжевите повишават настроението и жизнения тонус, жълтите освежават и стимулират двигателните функции, зелените прочистват кръвта и успокояват. Синият сок от сливи или грозде помага при главоболие и тонизира.

#### Мигрена



Физическите упражнения помагат да се избавим от мигрената също така ефективно, както лекарствата, съобщиха шведски учени. Проведеният от тях експеримент с доброволци установил, че тези, които спортуват три пъти в седмицата по 40 минути, почувствали значително подобрение на състоянието си. Експертите не отричат действието на медикаментите, но препоръчват те да се съчетават с физически упражнения.

#### Сърце



По-малко сол и повече мляко с банани е идеална профилактика срещу сърдечно-съдови заболявания, смятат американски medici. След проведено изследване те открили, че при хора, страдащи от хипертония, трябва да се ограничи натрият, съдържащ се в солта, и да се повиши калият, който присъства в цитрусовите плодове, млякото, бобовите растения, броколите.

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Врх № 14 бл.3  
тел: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 91

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





# БОЛЕСТИ!

Медиците са притеснени – стресът поваля все по-млади хора

Убиец номер едно на съвременното е стресът, сочат редица световни проучвания. Той е основният виновник за главоломното увеличаване на случаите на инсулти, инфаркти и ракови заболявания сред населението. А най-тревожното е, че жертви стават все по-млади хора.

Преборването на стреса може да удължи живота ни с няколко години, разкриват специалисти. Как става това?

Първата стъпка е

**да разпознаем „виновника“**

Вредният стрес се проявява под симптоми, като неспокоен сън, напрежение в мускулите, главоболие, стомашно-чревни смущения, хронична умора, нервност, променливо настроение, липса на енергия, разстройства в храненето (варират от склонност към преяждане до пълна липса на

апетит) и др.

Стресираните хора имат сериозна нужда от мултивитамины, съветват специалистите.

**Вредните навици**

унищожават витамините и минералите в организма, което автоматично отслабва имунитета,

особено опасно състояние в сезона на настинките и грипите.

Качествените мултивитамины трябва да осигуряват максимално високо усвояване на полезните вещества в организма, което е гаранция

за „добра работа“ и качествени резултати. Не на последно място, приемът им не трябва да вреди на стомашно-чревния тракт.

Един от

**най-препоръчаните от специалистите**

**Vitaslim VITAMINS в сравнение с другите форми на мултивитамины**

Продукт / Форма	Предимства	Недостатъци
Таблетки	• Дълъг срок на годност.	• Ниска усвояемост (около 20–30 %); • Слаба ефективност; • Трудно разграждане; • Възможни стомашно-чревни дразнения; • Неприятен вкус.
Ефервесцентни таблетки (разтварят се във вода)	• Дълъг срок на годност; • Лесни за пиене; • Приятен вкус.	• Бърза загуба на полезни вещества; • Ниска усвояемост; • Слаба ефективност; • Наличие на допълнително вложени вещества (оцветители, овкусители и аромати).
Течни витамин	• Лесни за пиене; • Приятен вкус.	• Бърза загуба на полезни вещества; • Ниска усвояемост; • Слаба ефективност; • Наличие на допълнително вложени вещества (оцветители, овкусители и аромати); • Окисляване и бързо разваляне.
Vitaslim VITAMINS (течни витамини в Licaps®)	• Биологично активни витамини; • Максимално високо ниво на усвояване; • Висока ефективност; • Без химически и термични обработки; • Без глутен; • Без оцветители, овкусители и аромати; • Без ГМО; • Без консерванти; • Не се окисляват; • Дълъг срок на годност; • Без вкус и мирис.	• Пиене на капсули

## КОЙ ТРЯБВА ДА ПИЕ МУЛТИВИТАМИНИ?

Рисковите групи хора, които задължително трябва да приемат мултивитамины, са бременните, активно спортуващите, хората с големи физически натоварвания, подложените на стрес и повишени умствени натоварвания, както и хората със стомашно-чревни проблеми.

Хора, които страдат от чести инфекциозни и простудни заболявания, сънливост, отслабена памет и понижена концентрация, чести главоболия, студени ръце и кра-

ка, увредена коса, суха кожа, поява на пърхот и пр. също трябва да приемат мултивитамины. Най-добра усвояемост и висока ефективност предлагат само уникалните течни витамини Vitaslim VITAMINS.

**Vitaslim VITAMINS** подсилва имунитета и укрепва здравето. Благодарение на подобрената формула витамините и минералите в продукта се усвояват от организма по-добре от всички останали форми. Вложени-

те съставки се запазват функционално активни до момента на усвояването им и не са допълнително химически и термично обработени. Всичко това е бла-

годарение на уникалната технология на капсулиране Licaps®, която гарантира максимална ефективност на съставките.

11,95 лв.



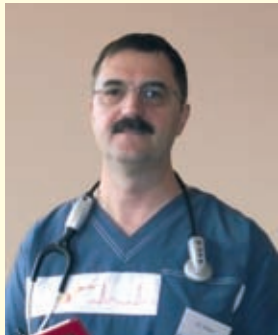
Licaps® логото е гаранция за качество и надежност на продуктите на Vitaslim

Произведени са от Capsugel, Франция, за Vitaslim по патентованата технологията Licaps®.

Тъсете в аптеките!

www.vitaslim.bg

## СТРЕСЪТ ПОНИЖАВА ИМУНИТЕТА



**д-р Анастас Стойков**  
*Специалист по Вътрешни болести и Кардиология*

**Здравейте, д-р Стойков! Как разболява стресът?**

Продължителното излагане на стресови ситуации може сериозно да навреди на баланса на полезни вещества в тялото. Това отслабва имунитета и ни разболява. Особено сега, в сезона на настинките и грипите.

**Как да се справим?**

В такива случаи е добре да се започне допълнителен прием на мултивитамины. Казвам мултивитамины, защото в човешкия организъм съществува баланс на тези вещества, който трябва да бъде подкрепян цялостно.

**Има ли значение какви мултивитамины прием?**

Да! Когато се избира поливитаминен продукт, трябва да се вземат предвид няколко важни неща: неговото съдържание, ниво на усвояване на съставките, функционална активност („работоспособност“) на съставките, дали и през какви обработки са преми-

нали те и, разбира се, ефективността на продукта.

**В такъв случай кои „работят“?**

Правилно е да се каже, че някои работят повече, а други по-малко. В момента на нашия пазар има един продукт, който показва най-високи нива на усвояване и ефективност – Vitaslim VITAMINS. Уникалното при него е иновативната формула на предварително разтваряне на съставките. По този начин витамините и минералите са със запазена биоактивност и се усвояват максимално пълноценно от организма. Това осигурява високата ефективност на продукта.

В подкрепа на това е и уникалната технология на капсулиране Licaps®, благодарение на която витаминният разтвор във Vitaslim VITAMINS е вложен в твърди желатинови капсули без химически и термични обработки. Твърдата капсула пък играе ролята на „предпазител“ на полезните вещества от киселинната среда в стомаха, като дава възможност те да се „излеят“ от капсулата, чак след като достигнат тънкото черво, където става тяхното всмукване.

Vitaslim VITAMINS няма странични ефекти и нежелани реакции.

**По специален начин ли се пият?**

Не. Препоръчителният прием за възрастни е по 1–2 капсули дневно. За деца над 3 години по 1 капсула на ден. Купуват се от аптеките без рецепта.





Как Хелоуин се празнува и у нас

12



Кредитът - три пъти чети, веднъж избири

14



## ● Агресивните блестящи гримове останаха в миналия век

Кристина ПЕШИНА

Спомняте ли си модата в макияжа от началото на 90-те години? Напластеният в силно розово фон дьо тен или прекалено очертаните с тъмнокафяв, та дори и черен молив устни. Тънките, силно оскубани и отново изписани вежди. Цялата тази нелепа визия остана в миналото десетилетие и днес ще се наложи да забравите за нея. Не само за

да бъдете в крак с модата, но и за да не изглеждате смешно.

Тенденциите в макияжа, както и при грехите, се менят. Въпреки това много жени не отчитат този факт и продължават да се гримират така, "както те си знаят". Все пак целта на декоративната козметика е да работи в наша полза, да прикрива недостатъците, да подчертава предимствата, а и да тушира натрупаните годинки. За да не полу-

чим обратния ефект и да избегнем неприятните последици, поискаме няколко съвета от професионалния гримьор Марина Чанева.

Първата от най-често срещаните грешки е при избора на фон дьо тен. "Правилният цвят е този, който се слива изцяло с цвета на кожата ни. В никакъв случай не трябва да е по-тъмен", предупреждава Марина. Най-добра преценка ще добием при проба отстрани на челюст-

# Модата в макияжа диктува дискретност

*Блестящата козметика и изобилното ѝ използване се сблъскват с днешните представи за перфектна визия*

та, а не на обратната страна на китката, тъй като там кожата е по-различна. "Разбира се, може да подобрим естествения оттенък на лицето, ако той е сивкав и придава уморен вид, чрез използване на леко розовеещ цвят, който да придаде по-свеж и здрав вид, но същевременно се придържахме към цвета на кожата", продължава специалистката. След като вече сме избрали цвета, идва ред на консистенцията - колкото по-вече несъвършенства имаме за цел да прикрием, толкова по-плътен трябва да бъде фон дьо тенът. Задължително е изборът да бъде съобразен и с типа кожа. Младите момичета биха могли да използват тонален крем с много лека текстура. Той не прикрива недостатъци, а изравнява тен на лицето и придава сияен вид. Дамите в напреднала възраст трябва да внимават при нанасянето на фон дьо тена. Колкото по-плътен е слой, толкова и годинките растат. Възможно най-тънък слой се нанася в зоната около очите, а пудрата там задължително се избягва, тъй като тя допълнително подчертава бръчките.

За по-добра основа на грима и за хидратиране на кожата не забравяйте първо да нанесете подходящ дневен крем.

Ако искате да придадете бронзов загар на лицето си, използвайте пудра, нанесена върху носа, скулите, брадичката, челото и деколтето. Както фон дьо тена, така и пудрата има разновидности - прахообразна, кремообразна или във вид на цветни

малки топчета с различни отблясъци. Независимо каква ще изберете, тя трябва да е същия цвят като фон дьо тена.

Основна грешка в макияжа, която често се допуска, но е абсолютно неприемлива, е съчетаването на наситени устни с наситен очен грим. С други думи казано, акцентът трябва да пада или върху очите, или върху устните. Силен грим предполага бледи устни и обратното - сочни червени устни с лек очен грим. Може да замените червилото с гланц, който да придаде допълнителна чувственост. Бъдете внимателни с употребата му, за да не добиете вид на току-що погълнали мазна баничка.

Блестящата козметика и изобилното ѝ използване се сблъскват с днешните представи за перфектна визия. Все пак при някое по-специално вечерно парти бихте могли да си позволите известна доза блясък, без напратчиво да се набираща на очи. Достатъчно е дискретно да проблясва в притъмнената обстановка.

Всички мечтаем за дълги и изящно извити мигли, с които да прърхаме свенливо. Не бива обаче да прекаляваме със спиралата. Наслагването води до сплъстяване на миглите и загрозяване на очите.

За добре поддържаните дами е задължителна старателната ежедневна грижа за веждите. Важно е да се избере правилната линия, която да е в синхрон с формите на лицето. Прекалено оскубаните вежди, актуални в миналото десетилетие и придаващи един постоянно учуден израз на лицето, днес са изместени от по-гъстите и естествени форми. Удебеляването и изрисуването им с черен молив също е демоде. Ако са прекалено тънки и желаете да ги удебелите, може да го направите, използвайки специални сенки за вежди или пък молив, два-три тона по-светъл от цвета на косата ви.

## ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

## Майчиният език

Помнят ли днешните политици писателя Йордан Вълчев? Едва ли. Защото те днес не четат такива книги. Пардон, ако съм обидил някого. Безпоздобиеният Йордан Вълчев, царство му небесно, владееше енергийните резерви на българския език както малцина. И не случайно критиката го равняваше и сравняваше с Радичков, Хайтов, Генчо Стоев, Ивайло Петров. Ако не сте го чели, поне преди години сте го виждали по БНТ как пламенно обяснява тайните на прабългарския календар, пробойните на собствените ни произход, езиковата връзка между далечните народи и собствените ни змейове.

Бунтар, собственик на звънки думи, маниак на тема български дух, гръмогласен като голям йерихонски тръби, плещест в раменете и в устата, див, но красив националист, майстор на разказа, на историческия роман, на историческите есета... Е, отиде си през 1998, но се завърна преди време със сборник дневникови записки. Отдавна не бях се докосвал до толкова артистично, колоритно и мощно слововпръскване в белорубието на безвремето. Случките са разказани от сладкодумец с характер, откритост до лудост, разпартостващ рамките на приличното поведение, на приличното мнение, газирани през калта и потоците на битието си и израства в битки през годините на отричане, подценяване, премълчаване и врагосване... Но изведнъж почва да хвали: "Заслугата на Йордан Радичков е голяма - той разчули формите и усия да отвори вратите за цяла група писатели. Радичков свърши голямата работа, той измами социализма. Аз се явявам на сцената благодарение на неговите усилия".

Отдавна не бях чел нещо позитивно от българин за българин. Не само от писател за писател. Дано като отминат и тези избори, политиците ни, които не умират да четат българска литература, се сетят, че доста често говорят на омразен език. Защото няма майчин език, който да учи децата си на омраза.

9-12 ноември

специализиран изложби



МЕСОМАНИЯ  
СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО  
БУЛПЕК  
САЛОН НА ВИНОТО  
ИНТЕРФУД И ДРИНК  
БИО ЗОНА



ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IEC  
www.iec.bg



# Българската журналистика дава признаци за криза

● С Екатерина Генова разговаря  
Мирослава Кирилова

Вървим по тясната уличка "Сан Стефано" в столицата. Само след няколко минути вече сме в кабинета на директорката на БНТ 2, която започна да излъчва на 16 октомври точно в 12:30 часа. Екатерина Генова, директор на "БНТ-Свят и региони", е позната на повечето зрители като автор и водещ на седмичното токшоу "Ах, тези муцуни". От 2005 година амбициозната дама е ръководител на Сателитния канал на БНТ - ТВ "България". Тя е сценарист на документални филми - "Ефир 2 - снимка за спомен", "40

години БНТ", "Европеецът от Байлово" (за Елин Пелин), "Върховният" (за Райнхолд Меснер). Омъжена, с трима синове, усмихнатата шефка на БНТ 2 преминава през житейските препятствия със самочувствието на успяла жена. В кристална купа на масичката в кабинета ѝ има цвят от рози, изсушени, но все още с пъстри багри. Още по-пъстри и обаятелни се оказаха и думите на нашата събеседничка, която има изострен вкус към естетичното, чистото и неподправеното.



Доскоро ежедневието ви беше свързано с мястото на българите в глобализацията се свят, сега оглавявате телевизия, ориентирана към регионите. Къде животът е по-пъстр и интригуващ?

- Не случайно двете теми се преплитат в една дирекция на телевизията. Хората вече не могат да са изолирани. Слава Богу, няма Железни завеси, няма граници между повечето държави в Европа, така че животът на Стария континент много започва да прилича на живота във всяка една отделна страна. Ето защо двете посоки на работа, които в момента имам, взаимно се допълват. Всеки българин в чужбина идва от конкретен български град и се интересува какво се случва в родното му място. Програмиите и темите лесно преминават от единия канал в другия, от регионалния канал в БНТ Свят, защото, ако ти си в Лондон и си от Русе, вероятно ти е интересно да разбереш какво се случва в родния ти град.

- Оптимистка ли сте след старта на БНТ 2?

- Аз по принцип съм умерен оптимист, когато нещо трябва да се свърши, когато трябва да се постигнат поставените цели. И съм песимист - да-

ли сме свършили вчерашната работа добре и дали не е могло да бъде още по-добре.

- Срамували ли сте се някога, че сте журналист?

- Не, никога от гледна точка на собствената ми практика. Мечтаех от дете да бъда журналист и в различни периоди си представях бъдещето по различен начин. Като съвсем малка си представях, че ще бъда говорителка по телевизията, защото тогава телевизията беше една, току-що беше тръгнала и говорителите бяха чудотворно, което влиза в дома ти. Старала съм се като една от първите говорителки Мария Тролева (вечна ѝ памет!) да чета гладко уроците си, сякаш съм на екран. По-късно реших, че искам да работя във вестник. Направих го, а телевизията се появи изневиделица в живота ми, когато бях на 20-21 години. Екипът, който започваше да прави "Актуална антена", ме намери чрез мои близки приятели, които предположили, че сигурно ставам за телевизионна репортерка. Явих се на нещо като кастинг. Беше ми много трудно и три дни след снимките имаш висока температура. Сигурно от напрежение и от студа, на който стояхме, да нап-

равим пробните анонси и интервюта. Операторът, който тогава ме снима за първи път, сега участва в създаването на студиото за новините на БНТ София.

- Вие запознахте българите с много "муцуни", палитрата от сънародници беше огромна, но остана тайна с кои от тях ви свързва приятелство...

- С повечето от тях бях и останах приятелка. Учудвам се, че когато потърся някого, с когото не сме се чували седем, осем, дори десет години, имаме същите добри чувства както тогава. Т.е. не е било моментно взаимоотношение, свързано с работата по гагено предаване. Не с всички станах приятел, но "лобито на муцуните" съществува и пазим добрите чувства и спомена за съпреживяното, което вероятно е било разковничето защо зрителите харесваха това предаване.

- Участвали сте в много проекти през кариерата си, но кой остана в сърцето ви? Къде вложихте най-много от себе си?

- Участвала съм в старта на много идеи... Започнах в "Актуална антена", когато рубриката беше нов и неправилен дотогава формат. После дойде Ефир 2 - един от най-възбуждащите проекти, защото времната бяха разделни и многообещаващи. Имахме огромни надежди, различни очаквания и разкрепостяване на журналистиката по отношение на свободата на словото, на възможността за избор какъв тип журналистика да правиш. "Ах, тези муцуни!" също беше много важен проект, който неочаквано за мен беше на върха цели 10 години, което е дълъг телевизионен живот за едно предаване. Тогава беше възбуждащо, сега обаче е потовторно. В момента телевизионният пазар е огромен, има какви ли не канали



и да предложиш нова и оригинална идея днес е много по-трудно. Всеки проект, който съм започвала или в който съм участвала, носи емоция и много уроци.

- Коя журналистика наричате "истинска"?

- Тази, на която хората вярват. За съжаление в момента българската журналистика дава признаци за криза. Задължителното служуване на истината се пренебрегва твърде често, корпоративната зависимост се вижда, репортерството се разбира като препредаване на позицията на институциите. Основни закони на професията често се погизват или дори не се знаят. В едно общество журналистиката е голяма сила, която може да бъде опасна, ако не спазва журналистическата библия.

- Боледува ли българският език и има ли лечение? Обижда ли ви тоталната неграмотност на младото поколение?

- Не бих казала, че цялото младо поколение е неграмотно. Аз съм човек, който много държи на българския език. Споря с всички, които нарушават правилата му. Опитвам се да създам нетърпимост в екипа, с който работя, към правописните грешки. Същото правя, разбира се, и вкъщи. Синът ми онзи ден каза: "Е, какво толкова, допуснал съм 3-4 правописни грешки. Това е есе по философия, не по български". Той е типичен представител на своето поколение и очевидно изразява мнението на повечето си връстници, че правописните грешки не са толкова страшни. Според мен чистотата на българския език е въпрос на отношение към работата, към това, което правим. Спазването на правилата в езика се мултиплицира след това в спазване

на правилата във всякакви други дейности.

- Форматът "Нагузрай ме!" заложи на народните танци, които определено изживяват ренесанс. Това връщане към миналото проява на патриотизъм ли е, или в духовността ни се е отворила някаква озонова дупка, която трябва да бъде запълнена?

- Мисля, че всичко идва от желанието на хората да намерят начин да се разтоварват, развличат и да общуват. Очевидно клубовете по народни танци са доста мобилни и бързо се ориентират към потребностите на хората. От една страна, това е един успешен бизнес. А от друга, за тези, които ходят, е място за разтоварване, създаване на контакти. Народната музика сплотява, дава възможност да се изявиш, да контактуваш с другите. Самият допир на ръката на човека до теб е много важен, а динамиката на танците е невероятна.

- Как държите децата си далече от чалгата?

- Не успявам. Единият ми син е в Италия, другият във Франция, третият е тук, но и на трите места чалгата си е пробива вече път. Настоявам пред малкия ми син, че не бива да ходи на места, където се слуша този тип музика, и той ми отговаря, че други места за 17-годишни няма. С удоволствие би отишъл в джаз клуб, но никой от неговите приятели няма да го придружи. Успокояващото е, че чалгата е етап, през който се преминава. Не обичам да се забранява, но не бива младите да нямат друг избор освен чалгата.

- В какви взаимоотношения сте със здравословния начин на живот, или годините ви подминават, което е видимо, без вашата намеса?

За едно общество журналистиката може да бъде много голяма сила, но може и да донесе големи бели, ако си затваря очите и ушиите

- О, определено полагам грижи, за да изглеждам добре. Това понякога ми тежи, но няма как за човек, който работи в телевизията. Уважавам здравословния начин на живот и смятам, че движението е много важно. Плувам, играя тенис, карам ски, ходя на разходки по различни пътеки и маршрути в планината, обичам туризма.

- Сигурно чакате с нетърпение откриването на ски сезона?

- Всяка зима се опитвам да отидем за 5-6 дни в Австрия или Италия, където ски спортът е като религия. Никой не може да ме убеди, че и у нас ските не могат да се развият по този начин. Австрия е държава с приблизително толкова население, колкото и България, по територия също сме близки. Но там в планина като Витоша например има повече от 60 лифта, десетки писти, удобства и съоръжения.

- Актрисата Мария Статулова каза в предишния брой на вестника, че е милионер на приятелства. Какво е вашето най-голямо богатство?

- Семейството ми. След това е екипът, хората, с които работя и на които мога да разчитам. Защото всъщност прекарваме доста голяма част от времето си на работното място и е важно да имаш доверие в колегите си.





# Хелоуин - за още един празник винаги има място

● Тиквеният фенер се намърда и между нашите традиции

Мирослава КИРИЛОВА

Пъстри като есенните листа са традициите и обичаите на различните народи. В този брой на вестника решихме да направим геня ви една идея по-различен, като ви разкажем за празника, който все още плахо, но с растящо настроение си проправя път между българските традиции. Става дума за Хелоуин.

Без да прекриваме спорната граница между отрицанието и приемането на различните обичаи, ще отбележим, че Св. Валентин вече трайно си осигури присъствие на родна територия, без да влиза в конфликти с Трифон Зарезан. Така че за още един празник винаги ще се намери място.

Приоритет на англоезичните държави, Хелоуин събира за веселба малки и големи в нощта срещу Деня на будителите - 1 ноември. Всъщност това е древен езически празник, който води началото си от келтите. Те прибирали последната си реколта в края на октомври и вярвали, че в нощта срещу тяхната Нова година (31.X срещу 1.XI) се отваря границата между мъртвите и живите. Тогава сенките на почина-



Деца нямат претенции наш или чужд е празникът, стига да е весело  
Снимка Рага ПЕТКОВА

лите през изминалата година навестявали земята и бродели, търсейки живи тела, в които да се вселят. За да се предпазят от сенките, хората гасели жарта в огнищата и се опитвали да изглеждат колкото се може по-страшно - обличали животински кожи и глави, надръжайки се да изплашат привиденията. Звучи ли ви познато? Традицията на кукерите у нас също е езическа. През зимните месеци - януари и февруари, по същия начин хората се преобразяват с причудливи страшни кос-

- Днес 86% от американците използват тиквите като неразделна част от Хелоуин.
- Най-голямата тиква в света тежи 821,2 kg, а диаметърът ѝ е 4,73 м. Тя е записана в Книгата на рекордите на Гинес. Отгледана е от 32-годишния Крис Стивънс, фермер от Уисконсин, САЩ.
- Най-много фенери, събрани на едно място - 30 128, също присъстват в Книгата на рекордите.
- Най-големият тиквен пай, правен някога, тежи 916,25 kg.

тюми, за да се предпазят от злите духове. Келтите пък оставяли храна на духовете, за да оставят

домовете им на спокойствие. Хората се събирали около големи огньове, като накрая всеки взимал

възлен и с него палел огнището си. По-късно тези традиции се слили в празника Всички Светии - 1 ноември, и така се родил днешният Хелоуин.

В много заведения и детски центрове и у нас правят Хелоуин партита, които привличат десетки клиенти. "Подготовка за Деня на Всички Светии започва по-рано тази година, от 26 октомври, когато са и първите ни поръчки за костюми" - сподели Десислава Страхилова, служител в столична фирма за организиране на тържества и събития.

*Според легендата Джак Фенера и досега броди по земята, превръщайки се в символ на прокълнатата душа*

Според гумите и все още обаче преобладават частните събирания по случай Хелоуин, когато група приятели решават да се повеселят, правят тиквени фенери, преобразяват се с костюми. Поводът е все още чуждият празник, но те не влагат вярвания и символи в него: "Народът иска да се весели и всеки повод скучното ни ежедневие да стане малко по-пъстро се използва. А и децата много се радват" - каза още тя. Можете определено са се ориентирали към страшните костюми на демони, вампири, дементори, дяволи и дори на смъртта. Любими на дамите тази година са секси одеждите на жената котка, жената паяк, дяволеси, пиратеси, а комбинацията от черно и червено е предпочитана. "Децата пък са категорични, че искат да са вещици, въпреки че имаме много нови костюми, като "Паячка Лейди Гага" например" - добави Деси Страхилова.

Всъщност малчуганите в англоговорящите страни обожават Хелоуин, защото, когато настъпи дългоочакваният и любим ден, могат да си сложат маска на лицето, да почукат на всяка врата и да извикат: Trick or treat! ("Номер или лакомство"), т.е. "Почерпи ме или ще ти напакостя!". А шепата пъстри

бонбони е задължителна.

У нас по-малките деца се задоволяват с тържество с маски и карнавални костюми, с лакомства, осигурени от родителите. Много рядко се обикаля по съседите, тъй като традицията все още ни е чужда и малко хора биха отвърнали с бонбони. Велizarа е десетокласничка в столичната Втора английска гимназия и разказва, че част от опознаването на езика на гадена страна се крие и в потапянето в традициите и културата ѝ. "Ето защо не е рядкост на 31 октомври да срещнеш маскирани съученици по коридорите, което създава настроение." По-инициативните учители понякога организират събирания на децата по случай Деня на Всички Светии, но обикновено е обратно - ентусиазираните да прекарат добре са младежите, които канят учителите си по английски.

Страшните истории и ароматът на тиква също са неизменна част от Хелоуин. Те се прелитат в легендата за възникването на тиквения фенер, който се пали на празника и си има име - Светещият Джак. Някога пияницата по пръкор Свдглия Джак успял три пъти да надхитри Дявола. След последната им уговорка живял спокоен живот още десет години, но внезапно починал. Тъй като бил грешник, не можел да отиде в Рая, а заради сделката си с Дявола не можел да отиде и в Ада. На прага Дяволът му дал възлен от Ада, който Джак поставил в издълбана тиква, след това тръгнал да скита по света в очакване на Страшния съд. Според легендата Джак Фенера и досега броди по земята, превърнал се в символ на прокълнатата душа.

Ако искате да се заредите с настроение, издълбайте една тиква, направете ѝ страшно или смеещо се лице. Тиквеният фенер ще донесе радост и светлина в дома ви и веселие за децата. А ако не умеете да правите пай от оранжевото изкушение, поглежете се с печена тиква, чиято сладост, уханье и мекота не случайно я правят главно действащо лице в разказа на Елин Пелин.

## Хитови заглавия в каталога на „М-Тел Домашна видеотека“

За пръв път в България М-Тел предлага на своите клиенти възможност за ползване на услугата "Видео по поръчка", която днес е неразделна част от живота на 934 млн. абонати на цифрова телевизия в САЩ и Европа.

У нас "Видео по поръчка" се предоставя под името "М-Тел Домашна видеотека". Услугата е достъпна през платформата за предоставяне на цифрова телевизия, която М-Тел развива съвместно с „Мегалан Нетуърк“ и Spectrum Net.

Към момента всеки потребител на цифрова телевизия от М-Тел и „Мегалан Нетуърк“ може да избира от над 100 заглавия, подредени във филмов каталог, като операторът планира да добави още 600 в рамките на година. Наличните филми са лесно достъпни, разделени са по категории, освен това има възможност за търсене по азбучен ред. Към всеки филм от богатия каталог е наличен безплатен трейлър, което допълнително помага за избора на подходящо съдържание. Цените за наем на филм за

24 часа започват от 0,99 лв.

Лесно и удобно клиентът може да наеме заглавие само с два клика на дистанционното управление директно през телевизионния екран. "Видео по поръчка" спестява време, тъй като елиминира необходимостта от теглене на филм от интернет или ходене до близката видеотека.

Носителят на „Оскар“ за 2011 година "Речта на краля", смразяващият "Убийствен пъзел", романтичният "Моите боровинкови нощи" и възнуващото приключение "Последният легион" са сред заглавията, които могат да бъдат открити в богатия филмов каталог.

Там е и филмът на годината според Българската филмова академия - "Подслон". Филмът попълва доста по света и спечели няколко чуждестранни награди, а после и почти всички родни.

И друг български филм е намерил място в "М-Тел Домашна видеотека" - "Сбогом, мамо". Скандалната лента на българката Мишел Бонев привлича вниманието в Италия и България, след като се появила съмнения за

протекции от две културни министерства, неправомерно използване на държавни пари и още множество неясноти около създаването на филма.

Освен „Домашна видеотека“ услугата предоставя и редица други полезни възможности като Иновативен програмен справочник, Времево изместване, Картина в картината и много други. Програмният справочник дава информация за програмата на различните канали, позволява да се сортират в различни категории и пазят информация за отминали предавания за 14 дни. Времево изместване позволява да паузирате и връщате излъчването в реално време телевизионно предаване, както и да гледате минали предавания. С Картина в картината нямате нужда телевизорът ви да поддържа тази функционалност - можете да следите какво се случва по друг канал в момента и с един клик от дистанционното да превключите на него. Услугата се разпространява с най-богатия пакет от телевизионни и радиоканали над (160+).



## У НАС

След като измина деветмесечие-то на настоящата година, Асоциацията на автомобилните производители и технитеоторизирани представители в България (ААП) отчете повишение на продажбите в сравнение с миналата година с 16,27%. Цифрите в абсолютни стойности показват, че след третото тримесечие у нас са продадени 15 983 леки и лекотоварни автомобили. Заедно с мотоциклетите, камионите и автобусите, цифрата става 16 950. През миналата година бяха реализирани за периода общо 13 757 возила, а от тях леките и лекотоварните бяха 13 189. Статистиката показва, че българинът в момента има пари, колкото да си вземе някоя от малките градски коли от клас В, сред които са VW Polo, Ford Fiesta, Chevrolet Aveo и др. В сегмента са реализирани 3590 коли, което прави 28,2% пазарен дял. Веднага след тях клиентските предпочитания са отпаднали на клас С с 3456 продажби и пазарен дял от 21,6%. Тук най-търсени са моделите в клас SV (малки ванове), или както у нас ги наричат, "баничарки". В пътнически и товарен вариант най-много се харчи Volkswagen Caddy (276 продажби), следван от Citroen Berlingo (214), Peugeot Partner (211) и др. В клас SUV I, в който са

# Леко раздвижване на продажбите



малките джипове, абсолютен лидер в последните месеци е Kia Sportage (304) през Dacia Duster (275), Nissan Qashqai (206) и др. При големите офро-

удъри превъзходството още от началото на годината е изцяло на стра-

ната на BMW с моделите X6 (86 продажби) и X5 (72). Прави впечатление

второто място и сериозният скок на Mazda CX7 (84). В тройката се

## ТОП 10 ПРОДАЖБИ

1. Volkswagen	1847
2. Ford	1390
3. Toyota	1374
4. Dacia	1189
5. Peugeot	1162
6. Skoda	1162
7. Opel	1150
8. Renault	949
9. Chevrolet	920
10. Citroen	723

## ТОП 10 МОДЕЛИ

1. Ford Fiesta	672
2. VW Polo	471
3. Skoda Octavia	407
4. Opel Astra	402
5. Chevrolet Aveo	384
6. Dacia Logan	383
7. Skoda Fabia	352
8. Toyota Yaris	349
9. Renault Megane	344
10. VW Golf	340

включват Toyota Land Cruiser и VW Touareg с по 74 реализации. Вижда се, че само 7 марки са минали кола 1000 с общите продажби. Най-много камиони продава Mercedes - 343, следван от DAF - 212, MAN - 142 и др. Scania са продали 7 автобуса, а след нея се нареждат Mercedes - 5, Isuzu - 3 и др. При мотоциклетите най-харчена е марката Peugeot - 153, през Piaggio 42, Yamaha - 4 и др. При истинските мотори над 1000 куб. см BMW има 9 продажби, през Yamaha - 2, Honda и Suzuki - по 1.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Време е за зимните гуми

Когато среднодневните температури паднат под 7 градуса по Целзий, е време за смяна на летните гуми със зимни. От КАТ могат да ви глобят, ако минималният грайфер на гумата е под 1,6 мм. Дълбочината на шарката на протектора губи от основните си качества от 4 мм надолу. За това, че се движите с летни гуми, пътните полицаи нямат право да ви санкционират според Закона за движение по пътищата. Митът, че има всезонарни гуми, е за страни, в които сняг се появява на три години веднъж. Ако шофирате със зимни гуми и пътната настилка е топла, както и времето, със сигурност много бързо ще "изядете" грайфера на гумите и от това следва, че ще имате по-малко сцепление. Зимните гуми спомагат за по-доброто пътно поведение на автомобила и увеличават безопасността на движение при ниски температури, намаляват спирачния път. В студ летните гуми губят сцепление, за-

щото протекторът е разработен със специална лятна каучукова смес. Съвременните зимни гуми имат нови технологии за по-добро сцепление както върху сняг, така и върху ледени участъци. Колкото по-голяма е дълбочината на грайфера на гумата, толкова по-добро е пътното ѝ поведение.

Съвременните зимни гуми предлагат комфорт и при високи скорости до 250-270 км/ч. Ако ви се налага да смените зимните гуми, то задължително сменете и четирите с нови. Те трябва да са от една марка, с еднакви шарки на протектора и с еднакви размери. Използването на зимни гуми от различен вид може да доведе до неочаквано поведение на автомобила. На зимните гуми трябва да им се сменя "местоположението" през всеки нов сезон, за да се осигури равномерното им износване. Гумите с по-голяма дълбочина на грайфера трябва да се монтират на задната ос както при предно, така и при задно предаване.

## БГ ПРЕМИЕРА

Новото Mini Coupe дебютира в България в обновения и разширен автосалон на Камор Ауто. Петият член на култовото младежко (и не само) автомобилно семейство провокира с поканата за приключения. Първият за марката двуместен Mini автомобил със сигурност ще открадне от феновете на конкурента Smart. Уникалната концепция на каросерията и интериора, както и находчивите премиум характеристики по отношение на качеството и оборудването, правят колата откровено желана с типичното go-cart усещане и постигането на най-добрите динамични характеристики в класа. Липсата на задна седалка създава нови възможности за съчетаването на спонтанната радост от шофирането за двама с афинитет към спортен стил на живот. Големият багажник с променлива вместимост осигурява добри решения. Благодарение на големия заден капак, който се отваря нависоко, както от мястото на водача, така и на пътника до него се разкрива необходимото пространство за побиране на наличния багаж. Оформлението на каросерията е близо до автентичната дизайнерска линия на Mini, новост е реализираната за пръв път структура на купето в така наречения триобемна дизайн. За разлика от Mini, Mini Clubman и Mini кабриолет моторният отсек, пътническата клетка и багажникът са ясно отделени един от друг. Mini Coupe се предлага на пазара с най-мощните бензинови и дизелови двигатели от групата на BMW. Съответните модификации без изключение носят името Cooper. То е традиционен сигнал за особено подчертан спортен дух и

## Стилно излъчване за Mini Coupe

подсказва за връзката на марката с легендарния конструктор на спортни автомобили от Формула 1 Джон Купър, който навремето полага основите на състезателните успехи на класическото Mini. Спонтанното разгръщане на мощността осигурява спортни реакции, високата еластичност и оптималното степенуване на представителните числа гарантират първавина при междинните ускорения, а технологията Minimalist намалява броя на необходимите зареждания с гориво. Отделните модифи-

кации стартират с различни мощности - от 122 к.с. при Mini Cooper Coupe, през Mini Cooper SD Coupe (143 к.с.) и Mini Cooper S Coupe (184 к.с.), и се спират при върховия спортист Mini John Cooper Works Coupe с мощност 211 к.с. Базовите цени за България с ДДС са: Mini Cooper от 41 280 лв.; Mini Cooper S от 51 080 лв.; Mini John Cooper Works - 62 700 лв., и Mini Cooper SD - 53 050 лв.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ







# Потребителският кредит - необходим и възможен

„Колко лесно стана - разказва наш приятел. - Отидохме в хипермаркета за възглавници и завивки, а си тръгнахме с плазмен телевизор. И това на момента не ми струваше нищо!“ Съблазнителите на високите технологии, новите електроуреди и лъскавите мебели ни пресрещат от всяко рекламно пано и също толкова

често ни атакуват "лесни и бързи" кредити за придобиването им. След десетките "изгорели", които надценяха доходите си и захъсах, въпросът е дали вече сме достатъчно зрели да претеглим реално нуждата от новата стока и възможностите си редовно да покриваме вноските по заема.

## и възможен

Бойка ВЕЛИНОВА

Отпускането на потребителски кредит за физически лица става при изисквания, които са общи при повечето банки: първо ще са ви необходими документът за самоличност и трудовият договор, с който да удостоверите, че работите на едно място поне в последните 6 месеца. Заплатата по договора трябва да отговаря на реалната: вече почти не се правят компромиси със служебни бележки, с които работодателят ви декларира, че доходът ви е по-висок. Това ще даде информация за възможната месечна вношка, която не бива да е повече от 40-50 на сто от нетния приход. Трябва ви също документ, че коректно сте внесли осигурителните си вноски през последните месеци. Важно е също сборът от срока на кредита и настоящата ви възраст да не превишава пенсионната при мъжете и жените, защото се предполага, че с пенсия трудно ще обслужвате кредита си. Не разчитайте на доходите от обезщетение за майчинство и детски надбавки за получаване на кредит, тъй като последните се приемат за "чужди" средства, нужни за отглеждането на детето. С наличието



### Обезпечаване на потребителски кредит със Запис на заповед

Това е вид полица, с която се ангажирате при поискване безусловно да върнете посочената сума (главница и лихви) на кредитора. Тя е допълнително подписана (авалирана) от поръчителя. Въпросът дали при потребителски кредит този документ е необходим е спорен, но някои банки у нас го изискват.

на тези документи вече можете да разгледате конкретните параметри на искания кредит, но трябва да сте сигурни и в чистотата си кредитно минало. Това означава да нямате просрочени и необслужвани заеми. Ако това се е случвало, историята ви ще е изчистена пет години след последното

плащане по проблемния заем. В такъв случай можете да се обърнете за кредит и към небанкова институция, където критериите са по-занижени за сметка на по-високите лихви.

Според размера на потребителския кредит трябва да имате предвид и допълнителни гаранции:

са тези, които може да понесат тежестта на кредита ви при ваша невъзможност да се справяте.

### Три пъти чети, веднъж избири

Финансиращите институции у нас отдавна не предлагат по един потребителски или ипотечен кредит. Банковите продукти са диверсифицирани, т.е. експертите разработват на база на предварителни проучвания по няколко подпродукта, които да отговорят на специфичните нужди и възможности на клиента. Специалистите препоръчват те да се теглят предимно в български левове и евро. Когато избирате най-добрия за нас кредит, ние трябва да сравняваме общите параметри. Размерът на необходимата сума е най-важният от тях, защото от нея ще произлизат всички важни за нас цифри. След това идва лихвата, която се изчислява на различна база в различните банки. Ниската и стойност не е критерий

за ниска лихва - винаги питайте за ГПР (годишен процент на разходите), който ще ви даде по-ясна представа за задължението. Върху лихвата може да повлияе и обстоятелството дали получавате заплатата си в банката кредитор или не. Кредитният експерт на банката е длъжен да ви предостави позасителен план по месеци на реалните ви редовни вноски.

Фиксираните такси обикновено са за разглеждане на документите, за усвояване и управление на кредита, наказателни при промяна или просрочие на лихвата и главницата, а при по-големи кредити - и застраховка "Живот" (поема се от кредитополучателя или от банката според договореностите). По-добре потърсете независим кредитен консултант от многобройните фирми за подобни услуги, който да ви помогне с обяснението на терминологията и технологията на взимането на решенията, отколкото да се натресете на първия срещнат кредитор с неизгодни и скрити условия.

Безплатните финансови съветници предлагат не само най-актуалните оферти на банките, но и възможност в табличен вид да сравните интересувашите ви стойности.

### Много бързи пари

Свободните пазарни ниши бързо се запълват от предприемчиви хора, които написват нуждите на клиента. Така се явяват и онлайн кредиторите, които предоставят неголеми суми за спешните разходи, които не търпят отлагане. Тук твърдят, че можете да бъдете одобрени за малък кредит за 30 минути в рамките на работните дни и да получите парите на банковата си сметка до един час: и всичко това, без да ставате от компютъра. Кандидатстването е онлайн, а до

### Ако не знаете

В Холандия на физически лица не отпускат какъвто и да е кредит, ако сумата му надвишава 4,2 пъти годишната заплатата. Така банката защитава клиента от неразумно високи суми, а себе си - от некоректни платци.

говорът се сключва съгласно Закона за предоставяне на финансови услуги от разстояние. Изискването е да имате постоянна работа на трудов договор и да сте на възраст 18-65 години. Бързите пари могат да ви бъдат и отказани, ако се усъмнят в истинността на подадените данни или при проверката се окаже, че имате лоша кредитна история.

За съблазнителното експресно "обогатяване" научаваме, че при взети 399 лева днес точно след месец ще дължим 522,70 лева с таксите. От нас се очаква, преди да пристъпим към процедурата, да сме напълно уверени, че ще бъдем в състояние да върнем сумата в посочения срок. В противен случай ще ви бъдат начислени първа и втора допълнителна такса за обработка на просрочието, а след това кредитът ще бъде предоставен на агенция по събиране на вземанията. При просрочно връщане таксата за ползване на кредита се намалява спрямо броя на дните.

Финансиращите институции от векове погледомат хората с парични заеми за покриването на по-големи текущи нужди: обзавеждане на дома, необходим ремонт или дори почивка, за която не сме могли да спестим. Въпросът е да направим тънката преценка доколко ни е необходим този разход и какви са реалните ни възможности за коректно погасяване на месечните вноски.

## Най-големите длъжници

В края на миналата година световният дълг на всички държави се увеличи с 11% и превиши внушителната сума от 40 трилиона долара. Така сумарната задълженост достигна 68% от световния брутен вътрешен продукт. Такива са резултатите от изследване, проведено от The Economist Intelligence Unit.

Най-активно страните трупяха дългове през последните няколко кризисни години, като основна причина е икономическата криза. За да се измине пътят от 30 трлн. до 40 трлн. долара, бяха необходими само 2 години и 10 месеца. Предишният скок в такъв размер отне 5 години.

Най-големите длъжници са развитите страни. САЩ, Япония, Канада, държавите от Еврозоната. Разпространеното мнение, че американците са най-сериозните любители на кредитите, се оказва невярно. На първо място по държавен дълг вече

е Япония. Щатите този път изпуснаха лидерската си позиция. Кредитното досие на Страната на изгряващото слънце може да се похвали със сумата от 10,6 трлн. долара, което е почти 200% от брутния ѝ вътрешен продукт. Това на практика означава, че всеки японец дължи 83,8 хиляди долара.

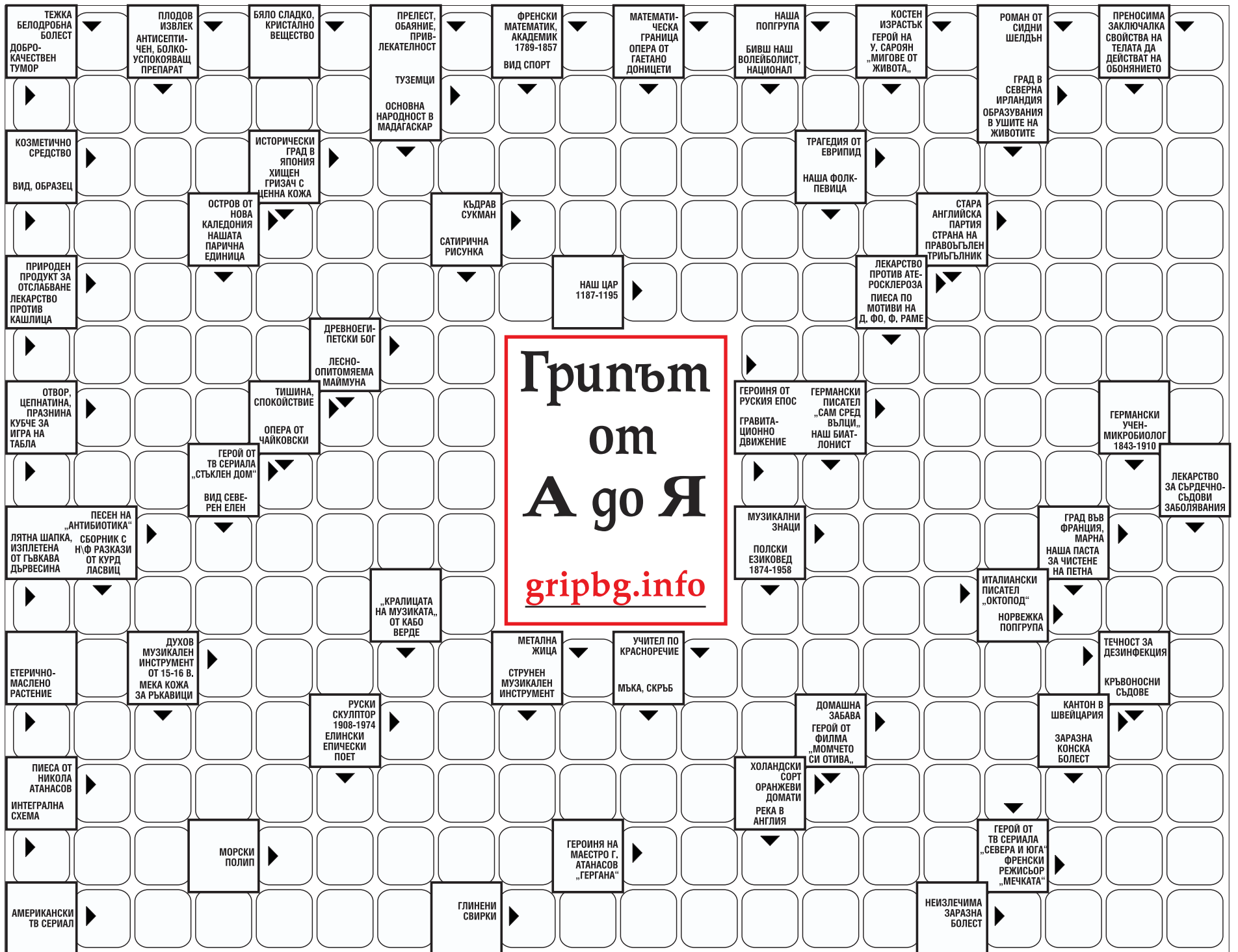
Държавният дълг на САЩ е малко над 9 трлн. А на всеки американец се падат по 29,3 хил. долара. След Америка с голяма разлика се нареждат икономически най-развитите страни на Еврозоната. Дълговете на немското правителство са почти 2,3 трлн. В Италия цифрата е малко по-скромна - 2,26 трлн. Правителството на Франция се класира с около 2 трлн.

Латвия пък оглави Топ 10 на държавите, които с най-бързи темпове трупат държавен дълг. В този рейтинг следват Люксембург, Ботсуана и Чили.

Тегленето на кредит има и емоционални, и морални аспекти: коректно е да вземем това решение с останалите членове на семейството и да уважим техните мнения, защото евентуалната невъзможност да изплащаме вноските ще засегне най-близките

те, както и хората, които сме убедили да станат наши поръчители. Извинете се и откажете, ако ви молят да станете поръчители, а вие нямате доверие в човека. По-добре да ви се разсърдят, отколкото да си навлечете ядове и дългове.





РЕЧНИК: АПИКИС, ВУЧЕТИЧ, ЕВОРА, ИМЕРИНА, КОХ, КОШИ, НИЧ, ОМА, ПАМ, РЕЗИСЕТ

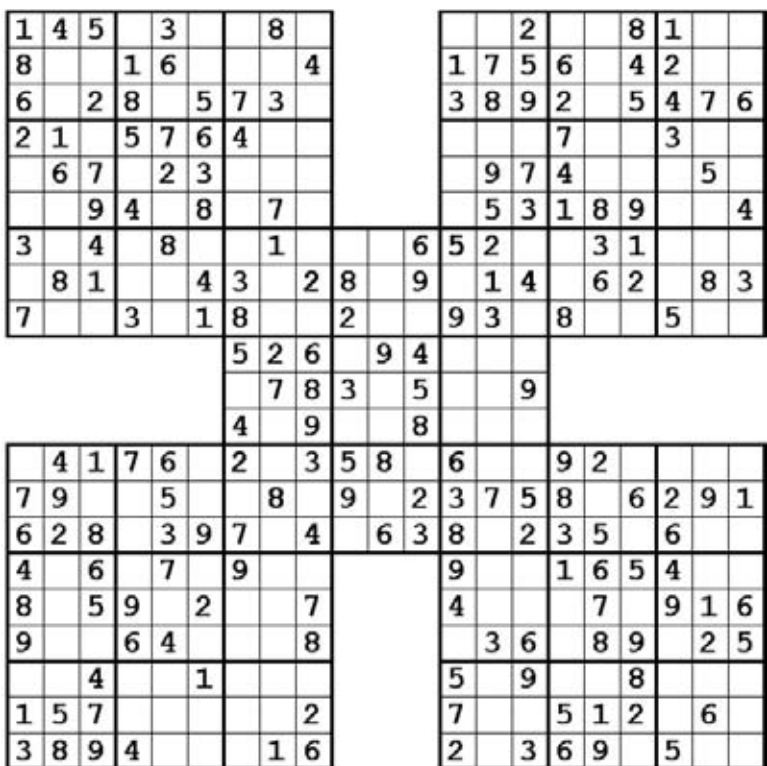
МИХАИЛ МИЦЕВ

### Отговори на кръстословицата от бр. 38 (187):

**ВОДОРАВНО:** Прополис. Лопатар. "Кал".  
"Обади се, любов". Никола. Анина. Аног.  
Рибари. Ит. АЧЕ. Скополамин. Сабо.  
Стимул. ОЛИВЕТИ. Опанол. Ри. Ела. Яре.  
Емир. РАР. Нар. Сасебо. "Пуршмани". Гнет.  
"Не". Болест. Анаколут. Тимур. Ра. Ют.  
"Косара". Олина. Овес. Акант. АТОМИК.  
Танака (Кинуно). Племе. Итуруп. Лук. Дон.  
Иравади. Елата. Агата.

**ОТВЕЩО:** Пронатор. "Натали". "Обич и песен". Кер. Ипанема. Атакама. Ода. Унес. КонеВ (Илия). ИЛИ. Сломеност. Иск. Либела. Иг. Ксенон. Ро. Урати. Лоп. "Таму". Блюдо. Оре. Об. Ромул. Спора. Луна. Авимор. Тук. Ат. Билирубун. Ла. Анани. Ароматни. Трир. Верила. Ака. Кисел. Терон (Шарлийз). Око. Атанас. Вага. Алиби. Антрекот. Плато. БРИ. Асана.

# СУДОКУ САМУРАЙ



## ДОЗА СМЯХ

Склероза по български:  
Стои пенсионер в антрето с празна торба и се чуди - върнах ли се от магазина, или още не съм отишъл?

В закусвалня:

- Един сандвич, моля.
- Със сок или без сок?
- Без сок.
- Без портокалов или ябълков?

Лекар към пациент:  
- Хајде сега да ви сме-  
ним ризката. Така е добре.  
На раменете ви е абсо-  
лютно точна. Какво каз-  
вате? Ръкавите ви са дъл-

зи? Няма проблем, ще ги завържем на гърба.

Клиент към серви-  
тор:

- Какво ще ме посъветвате да поръчам - яйца на очи или омлет?

- Не взимайте яйца, не са пресни. Поръчайте омлет, в него няма яйца.

- Защо сестра ти реши да стане зъболекар?

- Харесва ѝ, когато можете я гледат с отворена уста и изцъклени очи.

Посетител прави забележка на сервитър:

- Махнете палеца си от бифтека ми... Това е отворително.

- Извинете, но ако не го държа с палец, пак ще падне на земята.

- Нашият ресторант е известен с огромните си охлюви.

- Знам, вчера един  
такъв ми сервира.

- Сервитърор, защо пър-  
жолата ми е толкова мал-  
ка?

- Това няма значение, сам ще се учудите колко дълго ще я гъвчете.



### Графична концепция

PEME-сун

**Редактор** Галина Спасова

**Наблюдатели:**

акад. Румен Леонидов,  
акад. проф. д-р Гроздир Велев

**Репортер** Мирослава Кирилова

**Предпечат:** Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

Израва Хелт ООД

**Адрес на редакцията:**  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ 65

**Реклама:**  
ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
m.vazharova@health.bg

**Печат:**  
Алианс Медиапринт АД,  
**Адрес:** София,  
ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
**info@health.bg**





НОВИТЕ ТОП ОФЕРТИ от

# TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Отвори врати  
Технополис Разград

Играта на Хонда и Технополис продължава  
... повече [www.technopolis.bg](http://www.technopolis.bg)

Промоция от 21 октомври - 10 ноември 2011 г.



385

**SAMSUNG**  
LED телевизор и монитор T22A300



619

**PHILIPS** LED телевизор  
32PFL5206H



1249 1399\*

**SONY**  
3D LED телевизор KDL-32EX720 / KDL-37EX720\*



999

**acer** Лаптоп  
ASPIRE AS5750G



199

**PSP**  
Портативна игрална конзола E1000



79

**FUJIFILM** Фотоапарат  
FinePix C10



65

**NOKIA**  
Dual SIM мобилен телефон 101



55

**Moulinex**  
Тостер TT1761



49

**taurus**  
Сешоар FASH PRO 2100 Ion



42<sup>90</sup>

**BRAUN** Епилатор  
SE1170



17<sup>90</sup>

**TESY** Вентилаторна  
печка HL 211



89

**PHILIPS**  
Парна ютия GC2960



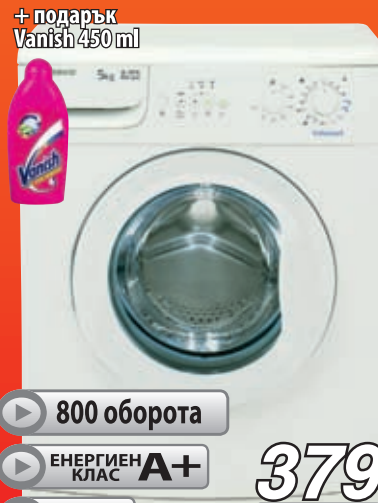
299

**LIEBHERR**  
Хладилник KT 1434



499

**gorenje**  
Фурна за вграждане BO 5330 AX



379

**BEKO** Пералня  
WMB 50811 F



979

**Panasonic**  
Инверторен климатик CS/CU-RE12HKE

**0% Лихви  
Такси  
ГПР**

- 0 % фиксирана лихва за целия период на кредита
- срок на кредита: 5 или 9 месеца
- задължителна първоначална вноска, която се заплаща на касата на Технополис
- важи за съответно обозначените уреди и вноски в брошурата на Технополис

Пример: При общ размер на кредита и цена на стоката, когато тя се заплаща в брой, от 600 лв. Общата сума, дължима от потребителя е 600 лв. с първоначална вноска от 100 лв. и 5 равни месечни вноски по 100,00 лв. - ГПР - 0%  
При общ размер на кредита и цена на стоката, когато тя се заплаща в брой, от 1000 лв. Общата сума, дължима от потребителя е 1000 лв. с първоначална вноска от 100 лв. и 9 равни месечни вноски по 100,00 лв. - ГПР - 0%

период на промоцията: 21.10.2011 - 10.11.2011

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

**TBI Credit**

И още много супер оферти в новата брошура на  
Технополис или на [www.technopolis.bg](http://www.technopolis.bg)

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план