

# Живот и Здраве

## Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



## Юлиан Вергов: Когато човек е искрен, по-лесно живее

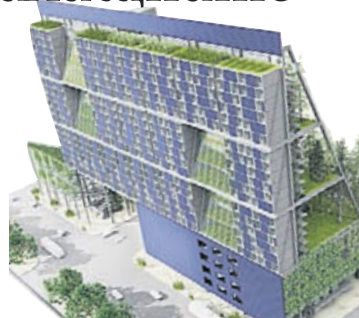
Някои го познават като безскрупулния Николай от "Стъклен дом", за други той ще си остане "милото" от телевизионния сериал "Тя и Той". Но все повече хора го гледат в театъра. Има десетки постановки, сред които "Ромео и Жулиета", "Чайка", "Хамлет", "Сватбата на Фигаро", "Платонов", "Присъдата", "Престъпление и наказание" и още много други. Той се издвоява успешно и в чуждите филмови продукции, които се снимат у нас. Пред вестник "Живот и Здраве" застана човекът, бащата и актьорът Юлиан Вергов, за да ни разкаже искрено кое е

смешното и трагичното в живота според него, на какво се радва и как улавя малките моменти. Той самият е пример за много начинаещи актьори, но признава, че не спира да се учи. Категоричен е, че всеки човек трябва да се развива непрекъснато. Така че смело стъпете с нас на сцената на Народния или на снимачната площадка - Юлиан Вергов ни води, за да надникнем заедно в магията на театъра и киното.

**Интервю на Мирослава Кирилова  
на стр. 11**

## Ин и Ян на жилищните сгради

Покупката на собствено жилище, а не животът под наем остава главна цел за огромното мнозинство от семействата в България. Очаква се през 2011 г. пазарът на къщи и апартаменти да се раздвижи, след като цените спаднаха с над 10 процента. За купувачите един от основните въпроси е какъв тип сграда да изберат. Оказва се, че всички типове строителство имат предимства и недостатъци. Своите плюсове имат и широкоразпространените в наши



те градове панелни блокове. Какво е хубавото и какво е лошото на различните типове сгради, четете в статията на експертите от "Форос"

**на стр. 12**

## Застраховките не трябва да са екзотика

В масовото съзнание у нас, като се спомене застраховка, представата е за семейния автомобил. Няма друга държава в Европейския съюз, където най-защитеното нещо да са колите. Напротив, хората по света ценят преди всичко живота си, здравето, жилището, сигурността си след пенсионирането. А тук едва ли не се смята, че застраховката "Живот" някак си те урочасва. Че няма нищо

подобно, доказва практиката в развитите страни, където чрез този тип полици човек реално си прави влог с много добра доходност. Възможностите за осигуряване срещу различни рискове са стотици, но малко хора ги познават. Затова в "Живот и Здраве" започва съвместна рубрика с Allianz, за да ви информира за съвременните тенденции в застраховането.

**на стр. 12**

## Майчината паника от настинка е излишна

Живеем в държава с няколко сезона и разнообразен климат. Поради това организъмът ни е пригоден към променящите се параметри. Но много от родителите ограничават престоя на децата на открито през зимата, а у дома претоплят помещенията и държат децата дебело облечени. Добра ли е тази практика и какви са последиците от нея? Прочетете в интервюто с педиатъра д-р Павлина Андреева

**на стр. 6**

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Как проф. Никола Григоров премахва за минути кучешка тения



www.health.bg/v/126

**NeOx**  
Отново се движеш!

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението

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





## Кърмата убива раковите клетки

Вещество, съдържащо се в кърмата, може да стане революционно лекарство срещу рак, смятат немски изследователи. Откритието, известно под името HAMLET - Human Alpha-lactalbumin Made LEthal to Tumour cells, било направено преди няколко години, но чак сега се появила възможност да бъде изпитано върху хора.

В изследването взели участие хора, страдащи от рак на пикочния мехур. Оказало се, че в периода на лечение с екстракт от кърма пациентите отделили мъртви ракови клетки. Експертите отбелязват, че най-важното свойство на веществото е, че то убива само раковите образувания, без да поврежда здравите клетки.

## Кафето прави кръвоносните съдове еластични

Умерената употреба на кафе влияе положително на кръвоносните съдове и може да съхрани здравето на сърцето, смятат гръцки учени. Те провели изследване, в което взели участие 700 пенсионери на възраст 65-100 години от Икария. Повечето жители на този остров живеят над 90 години. Оказало се, че тези от тях, които пият по 1-2 кафета на ден, имат по-еластични кръвоносни съдове от тези, които изобщо не употребяват напитката или прекаляват с нея. Авторите на изследването представили резултатите на конгреса на Европейското кардиологично дружество в Стокхолм. Според специалистите 1-2 чаши кафе на ден повишават еластичността на съдовете, докато по-големите количества нямат такъв ефект. Затова учените препоръчали умерена употреба на кафе и при хора с високо кръвно налягане.



### ДИАГНОЗИ

## Кой как смята

В България, член на ЕС, в XXI век всеки ден по една жена умира от предотвратимото заболяване рак на маточната шийка. Мислите, че това не ви засяга, защото вие нямате този рак или пък сте мъж? Дълбоко се лъжете! Защото мъжете губим своите съпруги и майки на децата ни, а никоя жена не знае дали утре няма да чуе страшната диагноза при случаен гинекологичен преглед. Казвам "случаен", защото отдавна нямаме държавно организирана профилактика в тази област, пък и в която и да е друга. Жестокото е, че от рак на маточната шийка много често умират жените в разцвета на силите си - между 35 и 45 години. И тъй като в света на пазарната икономика болестите също са пари, нека да видим цифрите. Ваксина срещу рака на маточната шийка за всички, на които е подходящо да се постави, би струвала 16 милиона лева на година. А бездействието по отношение на заболяването излиза над 86 милио-



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

на. Тук всеки си мисли - ами направо давайте ваксините. Ама сметката е друга. 86-те милиона изглеждат някак виртуална загуба - пари за лечение и от загубен трудов потенциал. А 16-те милиона са пари в брой, които трябва тук и сега. Пък и резултатът от ваксината, макар и сигурен, ще се почувства след 10 години. Затова се изисква тези, които взимат решенията, да могат да мислят с години напред. А не с хоризонт до следващите избори. Само тогава ще се доближим до Финландия, където този вид рак вече е екзотика.

# Protefix®

## Фиксиращ крем

### с Алое Вера

#### за зъбни протези

Нежна грижа  
за лигавицата



**PROTEFIX® Фиксиращ крем с АЛОЕ ВЕРА**

Изключителна фиксираща сила и при мокра основа

- При възпалителни процеси в устната кухина
- При афти и раздразнения
- Успокоява и защитава устната лигавица

**PROTEFIX® Фиксиращ крем**

- Лесен за употреба, без неприятни промени в усещането за вкус и мирис
- Дълготрайният ефект създава чувство на сигурност и увереност, когато се храните, пиете или просто се смеете
- Ефективното уплътнение предотвратява навлизането на хранителни остатъци
- Осигурява моментално фиксиране
- Не съдържа цинк

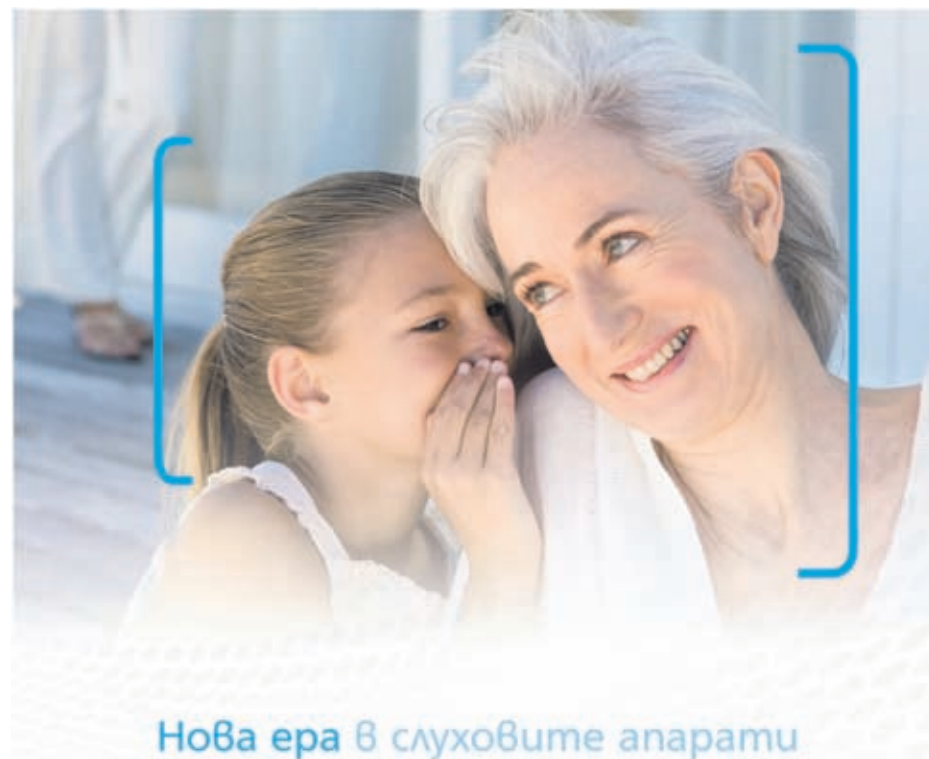
**PROTEFIX® Активни таблетки**

за почистване на зъбни протези

- Бързо и ефективно почистване (15 минути)
- Не увреждат материала на зъбните протези
- Дезинфекциращо действие

За най-добър фиксиращ ефект, почиствайте редовно протезите си с Protefix® почистващи таблетки!

**Гарантирано немско качество на достъпна цена**



## Нова ера в слуховите апарати

Starkey предлага ново поколение слухови апарати – серия S. Три пъти по-голяма чувствителност, повече комфорт, нов дизайн. Върнете си удоволствието да чувате света. Вие го заслужавате.

**S series**  
DRIVE ARCHITECTURE™



Experience more™ **Starkey.**



# Volkswagen XL1 харчи 0,9 литра на 100 километра



Компанията Volkswagen показва свръхикономичния автомобил XL1, чиято премиера вече се състоя на изложението Qatar Motor Show 2011. Новият модел изразходва 0,9 литра на 100 километра, а нивото на изхвърляните вредни газове е 24 г/км. Според представителя на фирмата XL1 да се създаде автомобил, употребяващ по-малко от литър гориво и позволяващ да се използва във всекидневието, е напълно постижимо сега,

а не в близко бъдеще.

Volkswagen XL1 е хибрид, съчетаващ двуцилиндров TDI дизелов мотор с мощност от 48 конски сили, електромотор с мощност 20 кВт или 27 конски сили, седемстепенна роботизирана предавателна кутия и литиево-йонна батерия. Според производителя само на електричество автомобилът може да измине 35 км, а за да се зареди, е необходим едновременно домашен контакт.



# Фотоапарат за шпиони и папарацци

Свръхкомпактен фотоапарат, приличащ повече на кредитна карта, скоро ще бъде пуснат в продажба. Неговите размери са 8,5 на 5,5 см, а е дебел само 5 мм, което го прави изключително удобен за шпиони и папарацци, защото може да бъде пъхнат под вратата. Това чудо на миниатюрния технически дизайн тежи 65 грама и се нарича Росо PRO. При тези изключително скромни габарити разделителната способност на фотоапарата е 14 мегапиксела. Освен това устройството е снабдено с 4-гигабайтова вградена памет и може да се включва към телевизор. С това екстрите на фотоапарата чудо не се изчерпват. Очаква се Росо PRO да се появи към лятото на настоящата година.



# Шефът на Kodak: Книжните издания няма да изчезнат

Според президента на компанията Kodak Филип Фарахи книжните издания няма да изчезнат, независимо от многочислените прогнози на експертите. Не само хартиените вестници, а и традиционните книги винаги ще имат място в живота на хората, твърди г-н Фарахи. "Аз няма да взема на плажа iPad или електронна книга. Много добре знам, че книжното томче може да го оставя до шезлонга и да отида да се къпя. Като се върна, ще го заваря на същото място. С iPad няма да рискувам да проведа такъв експеримент. За традиционните книги не е страшен пясъкът, а и доста по-малко от електронните се боят от водата", заяви шефът на Kodak.

# Стимул за човечност



Застрахователната компания Generali дава големи награди за шофьори, които са помогнали при инцидент на пътя, предотвратили са катастрофи или са демонстрирали европейско поведение зад волана.

Номинирайте такива шофьори на [info@health.bg](mailto:info@health.bg)

или на електронен адрес [teodora.miteva@general.bg](mailto:teodora.miteva@general.bg)

Наградите не са за изпускане: 5000 лв.; "Каско+ГО+Застр. Злополука+гориво за 1 г.+1000 лв.; Каско+ГО+Застр. Злополука" и още много други.

Очакваме вашите истории на посочените електронни адреси.

## ПИРЕОС 13-ТА ПЕНСИЯ



## ДОБРА ЛИХВА ПО СПЕСТОВНА СМЕТКА И ШАНС ЗА 13-ТА ПЕНСИЯ

За да се радвате на златните си години, Банка Пиреос разработи специален продукт, който да допринесе за Вашето спокойствие и по-висока сигурност. Създадохме спестовна сметка Пиреос 13-та пенсия, по която да получавате своята месечна пенсия за осигурителен стаж и възраст, предоставяйки Ви:

- добра лихва по сметката
- шанс да получите една допълнителна пенсия с програмата Пиреос 13-та пенсия
- напълно безплатна дебитна карта
- възможност за овърдрафт в размер до една месечна пенсия

Повече информация можете да получите във всеки клон на Банка Пиреос.

24-часов информационен център на Банка Пиреос  
0 700 12 002  
[www.piraeusbank.bg](http://www.piraeusbank.bg)

PIRAEUS BANK





## „Не закузвам“ влиеа зле на организма

- Хранителните навици се отразяват на тонуса ви дори и да не забелязвате

Камен ЗДРАВКОВ

Старата максима, че човек е това, с което се храни, е още по-актуална в съвременността. Повечето хора са склонни да подценяват влиянието на хранителния режим върху живота им. Причината е, че последствията от едни или други хранителни навици не се отразяват в рамките на дни, освен ако не получиш остро отравяне или инфекция. Иначе може и да си напълно

здрав и пак да не си достатъчно енергичен или да не се чувстваш удобно в тялото си. Какви са причините за това?

Огледайте се около вас и ще установите колко хора заявяват, че сутрин не закузват и "не могат да закузват". Това стана нещо като епидемия. Силно кафе, често придружено с цигара на гладен стомах - ето го модерното начало на деня. Но не си и помисляйте, че това остава незабелязано от организма ви. Всички сме подчинени

*Организмът се отблагодарява, ако следвате заложените от хилядолетия стереотипи*

на неотменими биохимични и физиологични закони и няма как да ги нарушавате системно без последиствие. Хората сутрин се нуждаят от енергия, за да посрещнат дневната активност. Цялата хранос-



Добре подобрната закуска дава на човека енергията, която ще му е нужна, за да се справи с всекидневните си задачи

Снимка Рада ПЕТКОВА

милателна система отделя сокове и ензими, очакващи да разграждат въглехидрати, белтъци и мазнини. Но вие "не закузвате"! Следва падане на нивото на кръвната захар, изнервеност, разсеяност и главоболие. Тогава не е чудно, че около обед вече поглъщате каквото ви падне пред очите - бонбон от колежката, вафла, мазна тестена закуска, енергийно блокче. Няма значение. Съзнанието е стеснено само до необходимостта да се достави каквото и да е гориво на тялото. И се започва порочният кръг - яденето на подобни храни рязко повишава кръвната захар, следва мощно отделяне на инсулин и нов спад на глюкозата. И отново похапване на каквото дойде. Така го вечерта. Тогава идва и мисълта за удоволствието от храненето. Обилната трапеза с разнородни ястия, пийване и разговори пред телевизора. Обикновено след 19-20 часа. Точно когато организмът е настроен от природата да намалява активността си. Около полунощ, когато си мислите, че си почивате, всъщност в тялото ви върви усилен извънреден труд по преработването на късната гощавка. Тези калории обаче идват в повече на организма и той предвидливо ги натрупва като запаси във вида на мразените от всички тлъстини - основно около корема и седалището. Ето го обяснението за хората, които твърдят, че почти не ядат, а все пълнеят. От една страна, те не забелязват похапването през деня на уж малки, а всъщност доста калорични неща. А от друга - вечерното хранене изцяло се превръща в запасни мазнини. И това е само едната

беда. Другата е изтерзаването на храносмилателните органи. Всичките сутрешни неоползотворени силни храносмилателни сокове ерозират техните лигавици. А прехранването вечер предизвиква подуване на корема, спазми в червата, метеоризъм, тежест, сърцебиене и неспокоен сън. И порочният кръг се затваря, защото след подобна нощ естествено е на сутринта да не ви се яде.

Решение все пак има. На първо място, още преди да сте променили хранителния си режим, можете да облекчите стомаха и червата. За тази цел има различни препарати, но е добре да се използват средства на природна основа, защото нямат странични или вредни ефекти дори и при продължителна употреба. Някои от тях като "Комфортекс" съчетават няколко ефекта - помощ за храносмилането, действие против спазми, премахване на излишните газове и оттам на подуването на корема.

И все пак е важно да се променят навиците за хранене. Практиката показва, че когато човек е на почивка, например в луксозен хотел, рядко пропуска закуската най-малко защото е платил за нея и "му се полага". Нищо не пречи след това да продължите и в домашни условия. Много бързо ще свикнете. След това на обед опитайте да хапнете супа или сандвич с пълнозърнест хляб. А на вечеря - порция месо или риба със салата. Ефектът ще е не само върху фигурата, но и върху общия тонус. Организмът се отблагодарява, ако следвате заложените от хилядолетия стереотипи.

СЕДМИЦАТА В  
WWW.HEALTH.BG



Шопинг съвети  
за неразумни  
купувачи

[www.health.bg/13893](http://www.health.bg/13893)



Суеверия за  
здравето - факти  
или измислици

[www.health.bg/13851](http://www.health.bg/13851)



Как диетите ще се  
превърнат в  
далечен спомен

[www.health.bg/13876](http://www.health.bg/13876)

Анкета онлайн

Не на цигарите  
и в малките  
заведения

73% от участниците в анкетата на health.bg напълно подкрепят пълната забрана за пушене и в малките заведения. 13% са против ограничителните мерки, тъй като са пушачи.

Останалите проценти се поделят между хората, които заявяват, че тази забрана не ги засяга (4%), и участниците в допитването, които твърдят, че премахването на пепелниците и от малките заведения може да има положителен ефект за намаляване на броя на пушачите (5%). 5% подкрепят позицията, че законовите мерки могат да почакаят още. Преди дни премиерът Бойко Борисов заяви, че пълната забрана за тютюнопушене на обществени места (включително и малки заведения) трябва да се въведе най-късно до 2013 г.

6 билки за добро храносмилане



Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**



30 капсули  
На по-добра цена!



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



# Грипът сграбчва внезапно

• С д-р Любена Андонова, зам.-директор на Инфекциозна болница, София, разговаря Галина Спасова



Колкото по-скоро започне лечението с противовирусни препарати, толкова по-големи са шансовете за бързо възстановяване от коварното заболяване  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Д**-р Андонова, кой е най-разпространеният вирус при сегашната грипна епидемия?

- Преобладаващият щам е А (H1N1) - миналата година го наричахме "свински грип", тази година - "Калифорния". В около 30% от изследваните в националната референтна лаборатория проби на болни от грип е изолиран именно този щам. При нас, в болницата, също, но при деца е изолиран и тип "В". За А (H1N1) още миналата година се установи и сега се потвърждава - статистически в световен мащаб, а и като наблюдение у нас, че заболяването протича тежко при млади хора - между 20- и 40-годишни. Обяснението е, че този вирус не е циркулирал през последните 20 години и само по-възрастните са се срещали с него, като са изградили известен имунитет. Другата рискова група са бременните, при тях протича много тежко. За-



Д-р Любена Андонова

това са прекратени и всички женски и детски консултации. Хората със затлъстяване са също много уязвима група и грипът при тях протича тежко.

- Как най-често става заразяването?

- Вирусът се съдържа в капчиците, които се отделят, когато човек киха, кашля или му изтича секрет от носа. Оттам той попада по ръцете и по предметите, които се пипат. И ако някой после докосне тези предмети и си взема храна или си пали цигара, си вкарва вируса в организма. Механизмът е един и същ - дали направо от въздуха ще попадне вирусът, или по този начин.

Сега, когато сме в епидемия, трябва да се избягва контактът с много хора. Особено от възрастните и рисковите групи. Най-доброто нещо, което всеки може да направи, е често миене на ръцете или поне използване на дезинфектиращи кърпички.

- Грипът все още масово се смята за заболяване, което може да се изкара и на крак...

- Грипът е остро инфекциозно заболяване, което поначало протича тежко. На английски се нарича „инфлуенца“, а на френски, откъдето сме го възприели и ние - „грип“. Което означава „сграбчвам, хващам внезапно“. Точно това е много характерното за болестта - внезапното начало. Сутринта отиваш в добро състояние на работа, вечерта се връщаш с 39-40 градуса температура, много силна отпадналост, болки в мускулите и ставите. По-късно - в рамките на 2-3 дни - се появява суха, гразнеща и болезнена каш-

”

Най-лошото, което мнозина правят, е да продължават да се опитват да вършат Всекидневните си задължения

лица, не се отделят хракчи. Усеща се болка зад гръдната кост, "разпъване" на гръдните, след което може да се появи конюнктивит, секрет.

- Какво трябва да се направи веднага след като грипът те сграбчи?

- Първо трябва да се прецени дали става въпрос за грип. Защото има много други вируси, при които примерно началото не е така остро, хремата е по-продължителна, температурата не е толкова висока и хората

твърде често бъркат други вирусни инфекции с грип. При грип - първото е болният да остане на легло. Най-лошото, което мнозина правят, е да продължават да се опитват да вършат всекидневните си задължения. Това е некоректност основно към себе си, но и към околните. Второто - възможно най-бързо започване на лечение с противовирусни препарати - още в първите 24 до 48 часа. Колкото по-рано, толкова по-добре. Защото ефективността им намалява с всеки следващ ден. Това са специфични медикаменти с конкретно насочено действие спрямо грипните вируси - първият такъв препарат е римантадин хидрохлорид, който се прилага повече от 20 години и е все така актуален при лечението на грипа. Има и други противовирусни препарати - преценка на лекаря е кой от тях да препоръча в конкретния случай в зависимост от

клиничното протичане, от възрастта на болния и от някои други фактори. В момента наистина Министерството на здравеопазването е осигурило на личните лекари и от трите противовирусни препарата.

- Антивирусните препарати могат ли да бъдат вземани профилактично, ако въкъщи някой има грип?

- Най-добре е при първите признаци. Биха могли да се използват и профилактично, но по строго определени индикации - зависи от това дали може да бъде изолиран болният, дали останалите ще бъдат постоянно в пряк контакт с него. Така се постига и предотвратяване на усложнения. Те се дължат обикновено на забавеното лечение, на неправилно цялостно терапевтично поведение. Антивирусният препарат не отменя останалите средства - симптоматичните и постелния режим. Когато няма усложнения, грипът се лекува у дома 5-7 дни.

**Здраве през всички сезони**

■ Възстановява чревната микрофлора при:

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

■ Спомага за укрепване защитните функции на организма

**Есopharm**

Морфология от ЕКОФАРМ, 1421 София, Бул. "Царев Вилхелм" 14, б.к. 2, тел.: 02 / 963 15 36

**България Ер**  
Национален Превозвач [www.air.bg](http://www.air.bg)

Купете бързо и удобно своя билет на [www.air.bg](http://www.air.bg)

... а когато не сте online:  
**Call & Fly**  
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.



**Д**-р Андреева, много родители се притесняват да изведат децата си навън в студено време, за да не ги разболеят. Основателен ли е този страх?

- В съзнанието на родителите ролята на студа е силно преувеличена. За да се разболе едно дете само от студа, а не от вирусите и бактериите, както е обичайното, то трябва да излезе по джапанки в снега например. А в България е по-скоро налице точно обратната тенденция. Децата много се претоплят, изнежват се, нарушава се тяхната терморегулация и затова те не могат да реагират адекватно на студа. Това е и причината нашите изнежени деца при най-лекия полъх на вятъра да се разболяват. Но болестите идват не от студа, а от вирусите. Разбира се, студът си има значение - това не може да се отрече. Организмът пази своята топлина, като намалява кръвообращението в засегнатите органи, в случая лигавицата на горните дихателни пътища, а по този начин се намалява техният локален имунитет. Затова вирусите много по-лесно се размножават, когато няма защита, и вследствие децата повече боледуват.

- Колко време след като е родено едно дете, то може да бъде извеждано навън?

- Ако температурата е някъде около 10 градуса, към третата седмица новороденото вече спокойно може да излиза навън, но постепенно. Ако обаче е много студено, добре е бебето да направи един месец и да натрупа малко мускулна и мастна тъкан, която да го пази.

- С каква продължителност трябва да са разходките в студено време?

- Това зависи от възрастта на детето и от състоянието на неговата имунна система. Едно здраво, закалено дете, ако е адекватно облечено, може и цял ден да си стои



Изгрите на чист въздух в снега помагат на децата да се калят  
Снимка Рага ПЕТКОВА

## Родители, не се страхувайте от студа!

● С д-р Павлина Андреева, педиатър от 14 ДКЦ, разговаря Даниела Севрийска



Д-р Павлина Андреева

навън. Малките деца и бебетата, особено тези, които не са излизали досега, трябва да правят това постепенно. Например първия ден - за 10 минути, втория - за 30-40 минути, третия ден - за 1 час и т.н. При температура около 0

градуса дори и най-малките могат да бъдат навън и да спят на открито в обедните часове, когато е най-топло. По този начин те се закаляват, дишат чист въздух, а това се отразява добре на здравето им.

- Кои най-чести грешки допускат родителите при обличането на децата?

- През зимата, когато малко се затопли времето, например стане 10-15 градуса, забележете как са облечени нашите деца - както при минус 15 градуса. От страх да не настинат при разлика от 20 градуса те се обличат по абсо-

лютно един и същи начин.

- А практиката да се слага шал пред устата?

- Тя също не е много удачна. Детето, дишайки в шала, овлажнява въздуха. А влагата, независимо дали е при горещо или при студено време, допълнително натоварва организма. Затова е по-хубаво шалът да е на врата, а не на устата. Тъй като през зимата времето е променливо, най-добре е обличането на детето да става на пластове - на принципа на зелката. Така, когато детето влезе на по-топло място или пак изгрее слънце, майката може да махне

”

Много по-опасно е да се ходи с количките из моловете, където е един Джурасик парк от вируси и бактерии

една грешка и така да регулира обличането.

- Изисква ли се някаква друга, по-специална подготовка при излизането на децата в студено време?

- Лицата и откритите части на децата с нежна кожа задължително трябва да бъдат намазани със специални кремове против вятър и студ. Иначе малчуганите, особено тези с atopичен дерматит, лесно зачервяват бузите и те стават гранапи, болезнени и много неприятни. Най-важното обаче си остава краката. Те трябва да бъдат винаги сухи и топли, обути в памучни чорапки от естествена материя. Отгоре може да се сложат и вълнени чорапи, но до кожата трябва да има само памучни материали, защото иначе тя лесно може да се раздразни. По възможност е хубаво и обувките да са от естествена кожа.

- В заключение какъв е вашият професионален съвет към родителите?

- Родители, не се страхувайте от студа! Престараването води само до едно - разболяване и изнежване на детето. Излизайте на разходки на открито, защото само от студ децата няма как да се разболеят. Много по-опасно е да се ходи с количките из моловете, където е един Джурасик парк от вируси и бактерии.

Скоро и под формата на капсули!

**N-Ti-Tuss**

7 биакс с чуден вкус от сиропа eH-Tu-Tus

При суха и влажна кашлица

При възпаление и болки в гърлото

ecopharm

www.ecopharm.bg

Повече хляб - повече здраве

Според статистиката на хлебопроизводителите в Англия британците през последните 35 години са увеличили употребата на хляб с 10%. По-рано се смяташе, че неразделната част от менюто на много хора по света негативно влияе върху телото и здравето на човека. Съвременните диетиолози обаче твърдят, че хлябът е изключително необходим на организма, защото е източник на много витамини и минерали. Изглежда, че набеденият продукт вече е реабилитиран. Водещи специалисти извадиха хляба от списъка на храните, които са отговорни за наднорменото тегло.

Както е известно, препоръчва се егзорънест хляб, ако състоянието на стомашно-чревния тракт го позволява. Наскоро експерти откриха в хляба особен вид нишесте, който дълго се задържа в стомаха и червата, потиска чувството за глад и така помага за запазване на фигурата.







Линейки има, но заради ниските заплати в спешната помощ трудно се намират лекари, които да работят в тях  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

# Държавата е длъжник на хората в спешната помощ



Д-р Георги Гелев

**Д**-р Гелев, изпълнимо ли е изискването за 24-часово разположение на личните лекари към записаните при тях граждани?

- Разбира се, че не е реално. И точно затова повечето колеги сключи-

• С д-р Георги Гелев, директор на Центъра за спешна медицинска помощ в София, разговаря Петър Галев

ха договори с различни медицински центрове, които да поемат работата през нощта и в почивните дни. Но и в този механизъм има сериозни пробойни. Въпросните центрове обикновено нямат капацитет да посещават болните по домовете, а самите пациенти, ако нямат собствен транспорт, често е невъзможно да стигнат дотам и т.н. Представете си един пациент от село, който трябва да отиде през нощта в медицински център в съседния град. Как той отива, как след това се връща, това никой не знае и не го интересува!

- При това положение огромният акцент пада върху спешната помощ. Имате ли капацитета да поемете всичко?

- Първо искам да припомня, че със закриването на неотложните звена в София практически на нас ни се намалиха хората от 800 на 500. Имаме 191 места за лекари. От тях 80 не са заети и няма кандидати. По същия начин липсват сестри - недостигът е за 55 специалисти по здравни грижи. Единствено е попълнен щатът за шофьори на линейките и за санитарите.

- Как се получи този кадрови отлив от спешната помощ, преди време това беше доста

престижна работа?

- Преди реформата в "Бърза помощ" - София работеха не по-малко от 65 на сто лекари със специалност. Ние се явявахме консултанти на поликлиниките и на неотложните звена. След реформата започна едно преливане на хора в различните части на здравната система. Част от нашите лекари отидоха в болниците, други станали общопрактикуващи или специалисти в доболничната помощ. Сред основните причини за това е крайно ниското заплащане на труда в спешната помощ.

- За какви заплати става въпрос?

- Основната заплата на лекар с 20-годишен опит и с две специалности е 690 лв. Заедно с трудовия стаж и допълнителните дежурства стига до 1000-1100 лв. След данъците чистите пари стават към 750 лв. При това работата ни е такава, че колегите много рядко имат възможност за допълнителни ангажименти извън работно време и съответно за допълнителен доход. Липсва и категоризация на различните центрове за спешна помощ. Защото не е все едно дали си спешен лекар в София или в някой малък град. Много съществен фактор са специализациите. Преди всеки наш лекар можеше да специализира избрана от него дисциплина. След

2000 г. нашите лекари могат да специализират само 2-3 специалности в спешната област. Но ако иска да стане кардиолог, това беше невъзможно. По времето на проф. Борисова като министър се даде разрешението работещите в спешната помощ да кандидатстват за специализация по избор, но с уточнението "ако има свободни места". Но се оказва, че никога няма свободни бройки.

- Имате ли в момента достатъчно линейки и медицинско оборудване?

- В това отношение не можем да се оплачем. Задоволени сме с всякакъв вид техника и автомобили за екипите, които работят. Вече ако успеем да запълним щата с липсващите 80 лекари, линейките може и да се окажат недостатъчни. Но за държавата няма да е проблем да купи няколко допълнителни автомобили. Големият проблем е да успеем да намерим и задържим качествени хора.

- Как очаквате да се реши въпросът с липсата на лекари при вас?

- Държавата трябва да осъзнае, че е длъжник на лекарите в спешната помощ. За обществото нашата дейност е много важна и тя трябва да бъде достойно заплатена. Тогава лекарите сами ще потърсят работа при нас.

## Онколозите срещу начина на финансиране

• Наложените ограничения за диспансерно наблюдение не отговарят на реалните нужди на пациентите

Даниела СЕВРИЙСКА  
d.sevriyska@health.bg

Да остане старият механизъм за финансиране поискаха представителите на Националното сдружение на лечебните заведения по онкология по време на среща със заместник-министъра на здравеопазването д-р Михаил Зортев.

Директорите на 10-те комплексни онкологични центъра (КОЦ) дадоха писмено своите предложения относно това как е най-добре да бъдат финансирани управляваните от тях болнични заведения.

"В новата методика, която ни е предложило министерството, има много неясноти и нещата са изключително усложнени" - заяви пред вестник "Живот и Здраве" д-р Господин Игнатов, управител на Варненския онкологичен диспансер "Д-р Марко А. Марков".

Според д-р Игнатов и колегите му 50-те милиона, заделени за диспансеризация, трябва да бъдат разпределени или на базата на преминал болен през стационар, или на базата на регистрираните в канцер регистъра: "Ако парите ни бъдат отпуснати на този принцип, ние ще се ангажираме да правим отчети по новата методика към Министерството на здравеопазването, за да може и там да добият яснота точно колко в действителност струват отделните изследвания в едно онкологично отделение, защото един диспансерен преглед на болен първа и втора година в никакъв случай не струва 80 лева.



Д-р Господин Игнатов

Управителите на онкологични центрове са силно обезпокоени и от наложените ограничения за диспансерно наблюдение. При новата методика през първата година онкоболните ще се викат 4 пъти в годината, от втората до четвъртата година, когато често се наблюдава прогресия на заболяването - 2 пъти годишно, а след това - само веднъж.

Както обясни пред екипа ни и д-р Мария Рачева, управител на "Междубластен диспансер за онкологични заболявания със стационар Велико Търново", важно е в името на всички пациенти да се стигне до някакъв консенсус между здравното министерство и онкологичните центрове: "Нашата цел е да не остане пациент с раково заболяване, за когото да няма средства за наблюдение и проследяване. Всеки с такава социално значимо заболяване трябва да има възможността да влезе в системата и да получи съответното адекватно лечение".

Очаква се през тази седмица да стане ясно дали министърът на здравеопазването д-р Стефан Константинов ще вземе под внимание предложенията на управителите на онкологичните центрове, или през 2011 година финансирането ще се осъществява по новата спорна методика.

## Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

### Различният хепатопротектор

ecopharm  
www.ecopharm.bg





Знаете ли, че...

При обиколка на магазините жените изгарят средно по пет калории на минута, което за една година е около 48 хил. калории.



Тъй като неподходящото спално бельо може да предизвика неудобства, трябва да се оглеждаме добре и да разпитваме подробно консултантите в магазините, от които пазаруваме

Снимка Рада ПЕТКОВА

## Спалното бельо - гаранция за добър сън

Редовното пране ще ви предпази от алергии, причинени от акари

Мирослава КИРИЛОВА

Малък Сечко с достойнство и авторитет за щитава името си на студен и мразовит месец. И докато навън температури са под нулата, ние все по-честичко си мечтаем да сме на топло под завивката. Замисляли ли сте се обаче колко важен е изборът на одеяло и спално бельо? От тях до голяма степен зависи дали ще се чувствате комфортно и дали почивката ни ще е пълноценна.

Как да изберем най-подходящите за нас възглавници, чаршафи, калъфки, завивки? Екипът на вестник "Живот и Здраве" посети специален магазин за продажба на спално бельо. Феерия от цветове и шарки премрежи погледа ни и ни потопи в уютната обстановка на любимото ни място в зимните студове. Оказа се, че никак не е лесно човек да спре вниманието си на нещо определено, защото разнообразието от модели, материали и десени е огромно. Но нека бъдем конкретни.

Възглавницата е основна предпоставка за спокойния ни сън. Тя намалява напрежението в

мускулите и осигурява ефективна опора за главата и врата. На пазара се продават възглавници с различни форми и функции - пътнически, ортопедични, анатомични, декоративни и гр. Потърсихме мнението на дерматолога д-р Лиляна Дикманова от Варна, която ни увери, че повечето възглавници вече се правят с качествени хипоалергенни материали. Едни от най-скъпите са от гъши пух, който има свойството да не се степва и да не се събира на едно място, не позволява задържането на влага и в същото време запазва топлината, притежава противоалергични натурални свойства и не попихва миризми. Цените на такива възглавници достигат до 50-70 лв. Доста хитови са и възглавниците с мемори пена. Тя е високотехнологичен материал, разработен от НАСА за американските астронавти с цел предпазване от големите гравитационни сили, действащи върху телата по време на излитането на совалките. Името ѝ означава буквално "пена с памет" или "паметлива пена". Ролята ѝ е да разпредели тежестта и натиска равномерно по повърхността ѝ.

*Хубавите и качествени олекотени завивки струват над 25 лв.*

Възглавница от такъв материал също не излиза евтино - между 70 и 150 лв., но комфортът и удобството си струват. Естествено, предлагат се и по-евтини възглавници (между 5 и 30 лв.) - със силиконов или латексов пълнеж. Те са хигиенични и имат естествена въздушна пропускливост, т.е. възглавницата "диша". Латексовите са по-твърди и осигуряват стабилна опора.

Олекотените завивки са предпочитани от доста семейства. През този сезон най-добре си изберете завивка със зимна вата. Съветваме ви да не посягате към евтините въпреки съблазнителната цена от 10 лв. например. Защото най-вероятно материалите са некачествени и след няколко пранета от завивката ви ще е останало парче плат с дупки и разнищен пълнеж. Хубавите и качествени олекотени завивки струват над 25 лв. Те най-често са със силиконов пух, а по-големият брой нишки предопределя и по-голяма здра-

вина. За памучен (100%) комплект от долен чаршаф, две калъфки и плик си пригответе не по-малко от 30-40 лв. Оказва се, че българинът предпочита по-топли и светли цветове за своето спално бельо, защото е доказано, че те успокояват и прегразполагат организма към почивка. Постлан върху легло, един качествен и красив спален комплект може да прилича на живописна картина.

Ако все пак одеялото е вашият избор, то имате отново няколко алтернативи не само според десена, но и според материала. Най-евтините и сравнително топли одеяла са от полар (между 8 и 15 лв.), по-скъпи са тези от полиестер и акрил. Някои хора обаче не могат да се разделят със старото, жулещо родоноско одеяло.

На каквото и да се спрете, трябва да знаете, че ако одеялата, чаршафите и калъфките не се перат често, те лесно стават развъдник на домашни акари. Според Световната здравна организация от алергии страдат 20% от населението на Земята и повечето от половината от случаите са именно алергии към домашните ака-

ри. Това е малко паякообразно животно, което живее в т.нар. домашен прах. Акарите се считат за едни от най-честите причинители на астма. Хранят се с мъртви кожни клетки, обичат да живеят на топли и скрити места: килими, матраци, дюшеци, спално бельо.

Да бъдем внимателни в избора си на спално бельо посъветва читателите на вестник "Живот и Здраве" и проф. Божко Божков - утвърден интернист, кардиолог и алерголог. Той потвърди, че неподходящото спално бельо може да предизвика редица проблеми, ако в него се развъждат паразити. Според санитарните норми дюшекът трябва да се сменя на всеки 5-8 години. "На пазара има доста матраци, които притежават антиалергични свойства. На почувствителните хора им препоръчваме и по-често пране на чаршафите, завивките и калъфките, за да се предпазят от алергични реакции", каза проф. Божков. Такива реакции могат да бъдат появата на астма, сenna хрема, екзема, запущен/течащ нос, сърбящи/сълзачи очи, кихане, ринит и други.

### ЛЮБОПИТНО

#### Борба



Пушачите, които искат да се откажат от цигарите, полагат усилия средно по 5 години и правят 7 опита, за да постигнат целта си. До този извод стигнали британски учени, които анализирали поведението на 3000 доброволци. Те установили, че основната причина, поради която голям процент от участниците се решават да откажат цигарите, били притесненията за здравословните последици. Специалистите поясняват още, че първата седмица е най-стресираща за експушачите, тъй като тогава гладът за никотин е най-силен.

### Въздействия



Бракът поддържа мъжете в добра физическа форма, а жените - в добро състояние на духа, твърди ново изследване. Според проучване, публикувано в Student BMJ, семейните двойки живеят по-дълго от свободните, като здравословните ефекти на съвместното съжителство се повишават с времето. Експертите обаче твърдят, че не всички брачни връзки са здравословни и тези, в които преобладават проблемите, е по-добре да бъдат прекратени.

### Рускове



Консумирането на наситени и трансмазнини увеличава риска от депресия. Испански учени открили, че приемът на нездравословни храни като чипса, вафлите и сладкишите е свързан със симптомите на лошо настроение. Специалистите са открили, че пък зехтинът, който е богат на мононаситени мастни киселини, помага за намаляване на опасността от развитие на психични проблеми.



# От свирепите диети до анорексията пътят е кратък

● Цената, за да бъдеш звезда, често се нарича „здраве“

Стройните фигури на моделите, актрисите и попзвездите от глянцовите списания съвсем не са резултат от правилно хранене. А на диети, болшинството от които са сигурен начин да съсипе здравето си. Американската асоциация Sense About Science (SAS) публикува рейтинг на най-опасните звездни рецепти за отслабване. Организацията се занимава с разобличаване на всевъзможните митове за постигане на съвършена фигура, носещи се из публичното пространство, като целта ѝ е жените да избягват подобни експерименти. Не случайно повечето знаменитости, попаднали в рейтинга, са се подлагали на лечение от анорексия, булимия и други хранителни разстройства.

**1.** Рекламираният от Том Круз и Кейти Холмс "детокс" според лекарите не е нищо друго освен маркетингов ход. Организмът сам се очиства от токсините и не се нуждае от никакви стимулации. Повечето детокс-таблетки са или безполезна загуба на пари, или са опасни за организма и спадат към забранените препарати. На същата диета са се подложили и Демис Мур и Аштън Кътчър.

**2.** За да се сдобие със заветния "нулево" размер, на Кейти Холмс ѝ е помогнала приятелката ѝ Виктория Бекъм. Съпругата на футболиста и актрисата спазвали чаена диета. Основният ѝ принцип е замяната на всяко хранене със силен чай без захар. Виктория Бекъм издържала един месец, а Кейти Холмс - месец и половина. През цялото това време двете приятелки не излизали от вилите си и почти не ставали от леглата. "Ние не знаем с какви диетолози работи мисис Бекъм, но такова хранене не би препоръчал нито един професионален лекар", заявиха специалистите от SAS. Те са установили нервно изтощение и при двете звезди, затова се

предполага, че те употребяват успокоителни препарати. Ето още една коронна диета на съпругата на футболиста - супа от морски водорасли без никакви други съставки. За един ден трябва да се изпият 1,5-2 литра от нея. На тази диета Виктория Бекъм е изкарала два месеца и е запалила по нея Сиена Милър и Кийра Найтли.

**3.** Рене Зелевеър много години се лекува от анорексия в специализирани клиники. Въпреки това актрисата с удоволствие споделя тайните си за стройна фигура и твърди, че отдавна се придържа към здравословния начин на хранене. Всъщност Рене Зелевеър се събива с изтощителна и много опасна диета. Актрисата е изключила от менюто си маслото, месото, рибата, яйцата, кофеина, солта, захарта и даже някои плодове и зеленчуци. Тя употребява много храни-

Ел Макферсън, известна с прякора Тялото, бодро крачи към тежките здравословни проблеми, които може да предизвика диетата ѝ от кафе и цигари

телни добавки и вещества, изгарящи мазнините. Пълноценната храна не присъства в менюто ѝ, което може да съсипе здравето на всеки човек.

**4.** В пресата неведнъж са излизали съобщения, че Брад Пит сериозно се безпокои за здравето на съпругата си Анджелина Джоли. Всъщност актрисата почти не се храни. На някои снимки тя прилича на скелет и рядко се появява пред хората, твърдейки, че е погълната от грижи за де-



Виктория Бекъм е ходеща реклама на анорексията

цата си. Но специалистите предполагат, че понякога Анджелина Джоли няма сили да излезе от къщи. Актрисата постоянно страда от нервни срывове и трудно се контролира. Диетолозите твърдят, че това е резултат от свирепи диети. Джоли особено много е привързана към детокс-диетата "кленов сироп". Три чаши от този сироп плюс щипка черен пипер и парченце лимон - това е менюто за цял ден. На тази диета актрисата стои с месеци. Кленовият сироп има още една поклонница - попзвездата Бийонсе. За щастие тя навреме се ориен-

тира във вредата от подобно хранене и заяви, че красивата жена е жената с форми.

**5.** Според американски диетолози най-опасната диета е любимката на всички топмодели, наречена IV. Тя е изобретение на Линда Евангелиста. Легендата на подиума още преди години заяви, че 400 калории на ден е нормата, помагаща да бъдеш стройна. И независимо от възраженията на специалистите, които казваха, че 400 калории на ден е нормата за петгодишно дете, повечето манекени и актриси последваха

Линда Евангелиста.

**6.** Друга популярна диета е кафе и цигари. Тя се приписва на френските кинозвезди. Привърженичката на тази диета е Ел Макферсън, която твърди, че е по-добре да умреш от рак на белите дробове, отколкото да надебелееш.

В края на краищата всеки избира как да живее. Но докато на звездите им плащат милиони, за да изглеждат по този начин, то за обикновените жени, тръгнали по техния път, ще останат само болестите и изтощението. (ЖЗ)

Ако сте в плен на нередовния стомах

**ФрутиЛакс**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

www.ecopharm.bg





## Нежното зайче сменя свирепия тигър

● Спокойна и стабилна ще е 2011 година според вярванията на Изток

Тина БОГОМИЛОВА

Пухкавото зайче сменя свирепия тигър на 3 февруари. Дългоушко ще властва до 22 януари дозодина и ще ни донесе мир, спокойствие и любов.

Китайската Нова година идва с първото новолуние във Водолей, защото е съобразена с лунния календар.

Легендата гласи, че Буда решил да събере по един представител от всеки животински вид и да повери на всеки специална мисия. На поканата се отзовали 12 животинки и затова всяка година е наречена на едно от тях.

Под знака на Заека са всички, родени през годините 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999.

Тази ще е годината на Белия Метален Заек. Той изобщо не обича усложненията, не взима решения, ако предварително не е обмислил всички възможности.

Заекът е късметлия, умее да управлява финансите си и сделките му винаги са печеливши. Живее спокойно и знае как да се измъкне от неприятности.

Дългоушко не е импул-



сивен и не търси авантюри. Предпочита спокойното ежедневие и всичко да върви по план. Домошар е и предпочита удобния живот.

Заекът е талантлив, честолюбив, скромен, изтънчен, сладкоумен събеседник. Но може и да бъде потаен, педантичен, високомерен и самодоволен.

Зайците са много сексуални, но лудуват само на младини. Намерят ли партньора си в живота, му се отдават завинаги.

Под знака на Заека са родени Конфуций, Алберт

*През тази година заложете на белия цвят, за да привлечате късмета*

Айнщайн, Луис Карол, Едит Пиаф, Стинг, Тина Търнър, Гари Каспаров, Дейвид Бекъм, Тайгър Уудс. Зайци са цяла плеяда холивудски звезди - Анджелина Джоли, Брад Пит, Джонни Деп, Дрю Баримор, Кейт Уинслет. В тази годината са родени обаче и хора като Сталин и Кастро...

Спокойна и стабилна ще е 2011-а според вярванията на Изток. Белият заек е нежно животинче, на което е чужда агресията. Способността му да планира прави живота спокоен и предвидим. Предполага се, че светът няма да се тресе от войни, преврати, демонстрации... Дипломатията и разумните постъпки ще властват през годината.

Ще успяват тези, които първо обмислят всичко внимателно и след това действат. Според източ-

ните вярвания годината изобщо не е добра за авантюристи и мошеници.

Заекът е умен и талантлив, ще покровителства хората на науката и изкуството.

Според хороскопа през тази година би трябвало да печелим по-лесно пари въпреки финансовата криза. Годината е благоприятна за сключване на сделки и нови вложения, но плановете трябва да се пазят в тайна.

Заекът е предан и романтичен, затова тази година е подходяща за сключване на брак. Животинката е символ на плодовитост и лесно зачатие.

Тъй като Заекът цени уюта в дома си, може би ви трябва ремонт и нови мебели.

Това е открит знак и през тази година ви очакват много познания.

Родените в годината на Заека ще имат страхотни успехи във всичко, а в семейството им ще царят щастие и уют. Плътът ще има шансове както в кариерата, така и в личния живот, но само ако избягва конфликтите. За Воловете се предрича безгрижие, успехи и почивки, при Тигрите - по-малко ядове и никакви конкуренти. За Драконите - спокойна и щедра година, трудът им ще бъде оценен. Змията много ще работи, но и много ще печели. Професионални промени за Конете, бурни чувства за Козите, спокойствие за Маймуните и Кучетата. Завидни печалби се очертават за Петлите и Прасетата.

През тази година заложете на белия цвят, за да привлечате късмета. Енергия и тонус ще ви дават бижулата от злато и сребро. Не обличайте кожени грехи и тигрови шарки. Хубаво е в дома и на работното място да имате някакво зайче, за да ви върви.

След свирепата тигрова година ни чака заешко безгрижие според мъдрците на Изтока.

### ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

### Гласовете ви чувам

По БНР чух да преразказват анкета с деца до 10-годишна възраст. На въпроса какво е според вас това любов отговорът на едно 6-годишно дете ме разби: "Любов има тогава, когато някой започне да обича и онези, които го мразят".

Може би някой е подсказал този блясав отговор, защото звучи досущ като Исусовото: "Обичай врага си! Ако те удари по едната страна, ти обърни и другата..."

Уж сме православни, уж всинца от преобладаващото (все още) мнозинство се наричаме (по навик) християни, но това с обръщането и на другата буза е нещо, което силно ни смущава... Дори тайно възмущава - или Христос не е казал такава глупост, или преписвачите на библейските текстове нещо са объркали, или при превода някой монах си го е притурил, щото толкова му е бил акълът...

Но не е тъй - грешка няма, всичко е съвсем точно. Грешката е, че живеем цинично в цинична епоха и се самозалъгваме, като се самоопределяме за последователи на Исус. Но много повече ни се иска да приличаме в поведението си не на Христос, а на футболния ни месия Христо, най-известния българин.

Ако Ицо на терена се държеше като благ чиялък, а не като решен на всичко гладиатор, за световната тълпа футболът нямаше да е икона, хляб за душата, вино за очите, публичен отходник за насъбрани гняв. Ицо като хъс и обноска е по-близък до най-масовия българин, а не до Христос, на когото Ицо е кръстен. Стоичков не блести със скромност, с всеопрощаваща любов, не кара на зъл хляб и глътка вино на вечеря.

Проблемът не е кой от двамата би трябвало да ни е по-скъп. А в питането - пред чия икона ние по-силно и по-вярно чувстваме себе си? На кого повече искаме да подражаваме: на Ицо или на адаша му?

Чувам отговора.







# Иска ми се хората да общуват по-лесно

• С Юлиан Вергов разговаря Мирослава Кирилова

„

Животът много се забърза и непрекъснатото надбягване с него не води до нищо добро

спорт. Не конкретно за да постигнем някакви форми. За това си има фитнеси. Относно храненето, естествено не ям някакви гадо-рии, но никога не съм се ограничавал. Това понятие "здравословен начин на живот" е доста разтегливо. Когато бях в Щатите, ми направи впечатление, че по-голямата част от американците се хранят здравословно, но в същото време карат огромни коли, които оставят пред магазините се хранят здравословно, но в същото време карат огромни коли, които оставят пред магазините

Г-н Вергов, с какво си обяснявате успеха на "Мисия Лондон"?

- Първо, много бързо се случват нещата. Няма странични отплесвания, всичко е много конкретно и направено с голяма доза чувство за хумор.

- Смятате ли, че именно хуморът е ключът към сърцето на българина?

- Не мога да кажа, че хуморът е водещото. Просто, когато на хората им се представя нещо конкретно и честно, без увъртания, без да се впускаш в някакви твои си виждания, тогава нещата се получават.

- Дали родното кино не се възражда?

- Аз не съм някакъв капациет, който да може да коментира като цяло българското кино дали е във възход или падение. Но се надявам да е в подем, искрено.

- Кое е било най-голямото признание от страна на публиката? Кога си казвате: "Струваше си труда..."?

- Ами, в по-крупен план са аплодисментите. В края на спектакли и най-вече в кинозалона, защото филмът винаги е един и същ, докато спектакълът не е. Най-голямото признание винаги е било за мен, когато някой ме срещне на улицата и ме спре, за да каже: "Страхотно! Много хубаво беше!"

- Да разбирам ли, че ви е приятна известността? Понякога не изпитвате ли досада?

- Не, нормално е хората да те разпознават, когато си... популярна маймуна от

телевизията, и да реагират. Единственото, което не мога да възприема, е просташки подмятания, които понякога чувам.

- В едно интервю ваша колежка разказва, че под фасадата ви на привидно мълчание и спокойствие стои нещо много страшно. Какво според вас е имала предвид?

- Ами попитайте я нея. Всеки човек има за какво да е недоволен и да се бунтува. Привидно съм по-замкнута. Ако трябва да обръщам внимание на всеки, да слушам и да се съобразявам с мненията на всички, не бих се чувствал добре. Докато има хора, между които и много мои приятели, които са страшно общителни. Непрекъснато говорят, ходят, спират ги хора по улиците, в чужбина... Откъде имат сили винаги да купят от енергия, не знам.

- Как разпускате след дълъг работен ден?

- Зависи от ситуацията, правя много работи. С дъщеря ми ходим на плуване, караме колело, все още чета много книги и гледам старо кино.

- Коя книга четете в момента?

- В момента, незнайно защо, чета поезия. Една преиздадена стихосбирка на Жак Превер: "Как да рисуваш птица".

- Как се подготвяте за репетиции?

- Като чета повече литература, свързана с конкретния проблем или пиеса. Така си изяснявам нещата. Общата култура е ключов фактор за това изкуство. Актьорите, които аз ха-

ресвам, са много начетени. За театралния актьор е много важно да има висока обща култура.

- От кой ваш колега бихте поискали професионален съвет?

- Винаги съм го казвал, с риск да стана банален: от Владо Карамазов и Захари Бахаров, Руси Чанев най-вече, от Вальо Ганев.

- Какво мислите за здравословния начин на живот?

- Какво значи "здравословен начин на живот"? Спортуваме, защото това, което вършим, е вид

ловно". Познавам хора, които непрекъснато правят някакви акции, салят дървета и са доста медийно изявени. Стоят зад лозунги: "Да направим България зелена" и т.н., но в същото време не слизат от колите си.

- Живеете ли и "електронно" във фейсбук, скайп, мейл и т.н.?

- Скайп имам, защото си комуникирам с разни хора, e-mail също имам, за да си получавам пощата, но не съм привърженик на фейсбук и други социални мрежи. Препочитам личното общуване, отколкото да натискаш по клавишите като луд. За някои хора социалните мрежи са някакво поле за изява. Те вероятно се чувстват добре там.

- С навлизането на новите технологии по-забързан ли стана животът ни?

- Животът много се забърза и непрекъснатото надбягване с него не води до нищо добро! По простата причина, че живееш, за да постигнеш това, да постигнеш онова. Но така или иначе не правиш нищо. Много хора си казват: "Само да си стъпна на краката и да си оправя нещата и...". И то накрая: с бавна стъпка, без музика, в легнало по-

ложение. Гоним живота и нищо не се получава.

- Какво искате да промените в живота си?

- Има неща, които не могат да бъдат променяни, това е ясно. Не искам да променя нещо грандиозно, по-скоро ми се иска хората да общуват по-лесно, някак си да бъдат по-внимателни един към друг. Към хората от личното ми обкръжение се стремя да бъда такъв. Някак си да няма едно връщане назад, като: "Какво би могло да стане, ако...". Ако стане някакъв проблем, да не се търси отговорът в ядосването какво не сме направили в миналото. Това не е гразивно, трябва да се гледа напред и да се решават проблемите. Трябва да се мисли какво може да се направи оттук нататък, а не как е станал конфликтът и къде си допуснал грешка.

- Строг баща ли сте?

- И да, и не. Има някои неща, за които много държа, други - не чак толкова. Стремся се да ѝ дам възможност да си изживее детството, което е много трудно. Например едно време си играехме на дбора, сега, както се вика - няма с кого да си играе, не че не бих я пусал. Не мога да намеря обяснение защо се случва така. Дворът, където съм играл, и сега го има. Той е затворен между сградите и няма как детето да излезе на улицата. И въпреки всичко сега никой не си играе там, докато преди се събирахме 20-30-50 деца. Що се отнася до възпитанието, държа дъщеря ми винаги да ми се обаждат, когато ходи някъде, да бъде честна. Защото когато човек е искрен и откровен, по-лесно живее. Тя, като всяко дете, се опитва да шикалкави естествено.

- В едно интервю бяха попитали дъщеря ви кое е любимото ѝ представление. Тя веднага отговори: "Дон Жуан". Често ли я водите на кино и на театър?

- Това представление ѝ хареса, смешно е. Иначе в последно време гледа други постановки, по които направо е полудяла. Когато ходи на театър, последното нещо, което гледа, съм аз. Гледа постановката като цяло, а не дали аз участвам. Водя я на театър, но тя сама изяснява желание. Или иска, или не иска. Слава Богу - иска.



Актьорът в компанията на дъщеря си Алена  
Снимка Атанас ИВАНОВ,  
Булфото

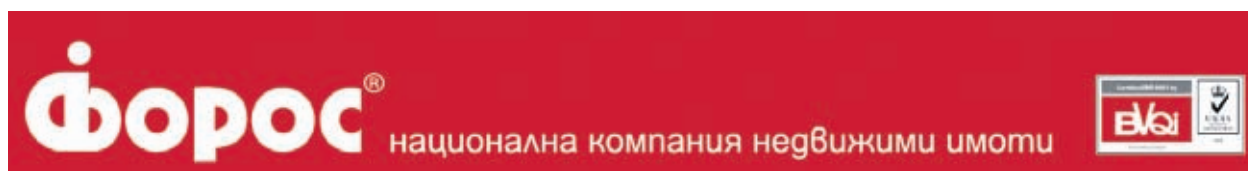


Основният фактор при покупка на жилище е цената, категориите са експертите от "Форос". Пазарната цена на жилищата е функция на търсенето и предлагането и зависи от редица фактори: местоположение, вид строителство; степен на завършеност, качество, година на строеж, наличие на инфраструктура и комуникации, моментно състояние, облик на общите части, етаж, изложение и др. Влияние върху пазарната цена в национален мащаб оказва и броят на населението на даденото селище, местоположение спрямо крупно населено място, близост до морето или известен курорт, жизненият стандарт, икономическата и транспортната инфраструктура (настояща и бъдеща) за дадения район.

Много често клиентите си задават въпроса какво жилище да купят - панел, тухла, старо или ново строителство. Отговорът не е еднозначен, защото зависи от личните цели и начина на финансиране. Всеки тип строителство има своите предимства и недостатъци.

Плюсовете на жилищата старо строителство - монолитно или панелно - са по-ниската цена, функционалността им по отношение размери и разпределение, добрата околна инфраструктура. При покупка на жилище от този тип се заплаща единствено чистата площ на имота, както се получава и пропорционална на жилището площ от земята, върху която е построена сградата.

Основен недостатък на старото строителство е състоянието на



# Всички жилища имат **плюс** и **минус**

● Цената остава водещ фактор при избор на имот



имота и на общите части. Панелните жилища са едни от най-разпространените в източноевропейските страни, включително и в България. Общият брой на панелните апартаменти у нас е около 700 000 в 19 хил. блока. Голяма част от тези сгради се експлоатират над 20-30 г., а заради интензивното им строителство са правени компромиси с качеството. Затова голям про-

цент от тези имоти имат нужда от саниране, което включва нова енергоспестяваща "опакровка", съвременни дограми, ремонт на общите части, подмяна на ВиК и електроинсталацията, проверка и поправка на сглобките между панелите. В много случаи тези дейности са в пъти по-скъпи от довършителните работи на едно ново жилище.

Ако клиентът ще купва жилище старо строителство с кредит, в момента банките отпускат до 70-80% от пазарната оценка на имота при монолитните сгради и до 50% при панелните жилища.

При новото строителство в зависимост от степента на завършеност на имота и неговото местоположение банките предлагат между 70 и 100% финансиране, стига клиентът да отговаря на изискванията на конкретния трезор.

Като предимства на новоизградените жилища могат да се посочат високочестотните материала-

ли (естествено, възможни са и изключения), модерна архитектура, значително по-голямата енергийна ефективност, възможността при изграждането да се направят персонални нововъведения.

Но и тези жилища имат някои минуси. Клиентът заплаща и общите части, както и мазетата, дори и те да не са желани. Така реалната жилищна площ е по-малка от обявената квадратура. Отделно от това значителен процент от новите жилища са крайно нефункционални по отношение размера на помещенията и вътрешното разпределение. В много от новоизградените квартали липсват инфраструктура и комуникации, а решаването на този проблем може да отнеме доста време.

По отношение продажната цена на жилищните имоти според типа строителство през последните две години се отчете сериозна динамика в низходяща посока. Тяхното средно понижение за периода декември 2010 г. спрямо декември 2009 г. е 11,42%. Най-голямо е намалението при монолитните жилища, средно между 5-15%, следвани от панелните жилища - 4-20%. Най-малко е поевтиняването при жилищата ново строителство, където продажните цени са спаднали с до 12%. Големият диапазон в цените при някои от типове имоти основно се дължи на местоположението и състоянието им.

Изменение на средните офертни продажни цени на апартаментите декември 2010 спрямо декември 2009 година

Град	Монолит	Панел	Ново строителство
София	-15,40	-4,31	-12,05
Варна	-16,36	-19,87	-12,71
Бургас	-6,12	-8,56	-10,51
Стара Загора	-6,48	-1,24	-0,63
Велико Търново	-3,82	-4,05	-1,81
Благоевград	0,68	...	5,60
Шумен	-2,22	4,90	...

Източник: Форос

## Застраховките носят сигурност, но и печалба

Едва ли за някого е тайна, че все още застраховането не е приоритет за българина в грижата за неговата сигурност. Мнозина дори смятат, че не си струва. До момента, в който се сблъскат с житейско събитие, пред което са сами и безпомощни. Кой може да е сигурен, че няма да му се случи? Но каква е обичайната картина например при наводнение, свлачище, земетресение? Смазани от отчаяние хора, очакващи подкрепа само от държавата, комисии, обещания. След години камерите се връщат по дирите на отпуснатите пари и показват пак мизерни фургоци...

От тази нерадостна отправна точка започва разговорът ни с изпълнителния вицепрезидент на Алианс България Теменуза Ненова.

**Allianz**

Галина СПАСОВА  
g.spasova@health.bg

- Г-жо Ненова, как да си обясним слабата популярност на застраховането у нас?

- В международен план то се класира като четвърта важна потребност след необходимостта от храна, подслон, облекло. Но за Източна Европа общото впечатление е, че не е намерило своето място в съзнанието на хората. У нас има няколко събития, довели до разрушаване на доверието в живов-

тозастраховането. Преди 1944 г. в страната са работили видни европейски застрахователи. Имало е и взаимноосигурителни дружества с много клиенти. След като ДЗИ поема дейността на всички застрахователи, традицията се запазва, но с няколко обезценки на лева застрахователните суми спадат драстично. Това е повлияло на поне две поколения. За илюстрация - в началото на прехода, когато ДЗИ имаше още монопол, застраховките "Живот" бяха 2 млн. и 200 хил. броя. А сега Алианс България има 65 хил. застраховани и е №1 на пазара с пазарен дял около 22%. Следващите е ДЗИ



Теменуза Ненова

с около 12%. Населението обедня, разруши се доверието в застрахователите от периода на мутренските компании. И хората се ориентираха към най-елементарното. Няма друга държава с такава структура на застраховане! В общото застраховане автомобилното е между 70 и 75%. Това е уникално! И не защото населението цени на първо място автомобилна си, а заради бума на лизинговите продажби, при които застраховането е задължително.

- Защо застраховането линеа, а банковите депозити растат?

- Вярно е, че това се отнася до един сегмент от нацията, но ако го проверим, ще видим, че много от тези хора нямат необходимите им застраховки. Те не знаят, че е много добре средствата да бъдат вложени в застраховка, свързана с инвестиционен фонд примерно. Не знаят, че най-добрият вариант е допълнително доброволно пенсионно осигуряване и вместо да си държат парите на прост депозит, по-добре да гарантират бъдещето си. Още повече че дългосрочната застраховка "Живот" със спестовен елемент над 10 години и

допълнителният доброволен пенсионен фонд им носят по 10% данъчни облекчения. Няма депозит, който да гарантира 10% доходност вече. И е много по-разумно да си спестите 10% от данъците.

- Как да се ориентират хората в избора на компания и продукт?

- Да четат внимателно сайтовете на застрахователните компании. Може да се информират за движенията на пазара от сайта на Комисията по финансов надзор, от в. "Застраховател прес", който има и сайт [zastrahovatel.com](http://zastrahovatel.com). А читателите на "Живот и Здраве" в постоянна рубрика ще получават последователна и разбираема информация, както и отговор на всички актуални въпроси, свързани със застраховането.

- Експертният ви съвет, ако човек е предвидлив, но и пресметлив?

- Задължително препоръчвам застраховка "Живот", особено за по-млади хора, които ползват кредити. Не говоря за онези застраховки, които банката им налага. Второ, но не

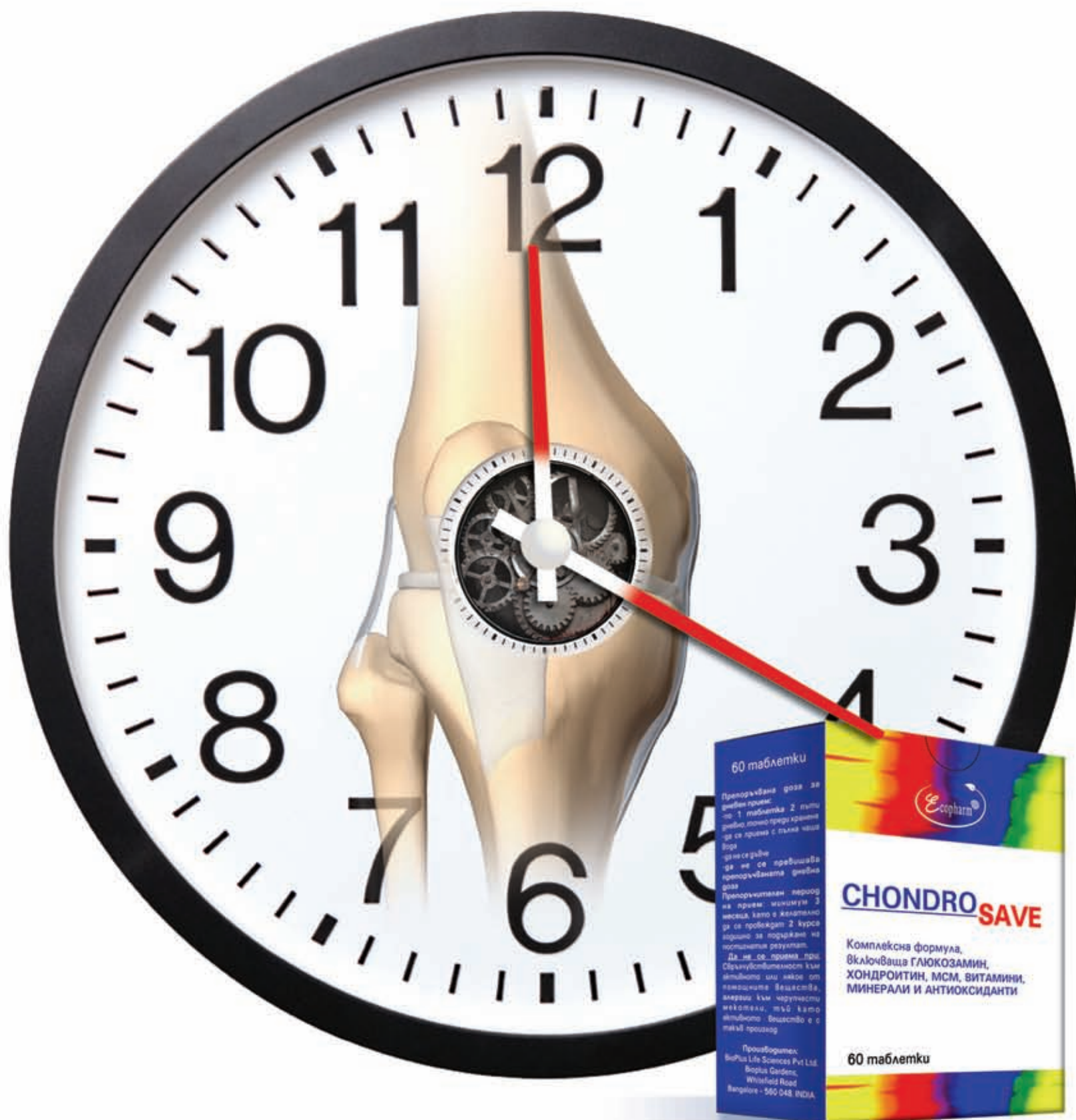
по значение, е доброволното допълнително пенсионно осигуряване. И на трето място, пак не по значение - у нас повечето хора имат собствен дом и трябва да се погрижат застрахован ли е и как е застрахован.

- Как да сме сигурни в компетентността на агента или брокера?

- Агентите трябва да са сертифицирани от съответната компания, а брокерите да имат лиценз от Комисията по финансов надзор. От 250-300 брокери може би около 50 работят професионално. Останалите са се закачили на клончето за комисиони. Те притискат застрахователите за по-високи комисиони и потърпевши накрая е клиентът. Ако вие знаете, че плащайки 100 лв. на брокера, всъщност му давате 40 лв. от вашите пари, а само 60 постъпват при застрахователя, и имате информация, че по този вид застраховане разходите за обезщетения надхвърлят 75-80%, ще ви стане ясно: няма начин тези числа да формират финансово здраве на застрахователя.



*Времето променя ставите...*



**CHONDRO**SAVE

*С грижа за всяка става!*

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

**Ново! Търсете в аптеките!**





www.lidl.bg

# ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 03.02. до 06.02.

**Chira**  
Свински врат  
без кост  
• 600 г



- 24 %!

~~5,29~~ **3,99\***

за бр.

**Chira**  
Охладено  
пилешко филе  
• ≈ 0,650 kg



- 25 %!

~~7,99~~ **5,99\***

за кг.



Краставици  
• 1 качество

ПРОМОЦИЯ!

**0,59\***

за бр.



Грейпфрут  
• 1 качество

ПРОМОЦИЯ!

**0,99\***

за кг.

**Dulano**  
Пилешка нагеница  
• 400 г



- 33 %!

~~2,99~~ **1,99\***

за бр.



**Blueadino**  
Топено  
сирене  
• 300 г

- 28 %!

~~2,49~~ **1,79\***

за бр.

**KingFrais** Крем десерт  
• Ванилия или  
шоколад  
• 4 x 125 г



- 33 %!

~~1,79~~ **1,19\***

за бр.

**Plein Sud** Плодова напитка  
• 1,5 л



- 35 %!

~~1,99~~ **1,29\***

за бр.

**DEEP** Бира  
• 4% алк.  
• 0,5 л



- 37 %!

~~0,79~~ **0,49\***

за бр.



**First Vice**  
Шоколаг с  
фъстъци  
• 100 г

- 34 %!

~~0,69~~ **0,45\***

за бр.

**Tastino** Чаени сладки  
• 1 кг



- 35 %!

~~7,69~~ **4,99\***

за бр.

**Mister Choc**  
Шококрем гуо  
• С обезмаслено  
мляко  
• 750 г



- 28 %!

~~3,49~~ **2,49\***

за бр.

Кроасан с масло  
• От нашата фурна  
• 57 г



През целия ден  
прясно изпечени за Вас!

- 29 %!

~~0,55~~ **0,39\***

за бр.

\*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на [www.lidl.bg](http://www.lidl.bg). Всички цени са в лева, с включен ДДС.



# Таблетът - скъпата играчка

● Наближава ли краят на настолните компютри

*Изложението за електроника в Лас Вегас приключи преди месец. Интересът на потребителите бе насочен основно към новите чудеса на техниката - таблет компютрите. Тази играчка за деца и възрастни набира популярност и в България, въпреки че все още е загадка за повечето потребители. За да получим повече информация и яснота, се срещнахме със Стоян Драгинов, управител на компютърна фирма.*

Кристина ПЕШИНА

„Таблетът е мобилно устройство. В него има вграден 3G модул, който позволява достъп до интернет по всяко време и на всяко място“, разясни г-н Драгинов. Модулът го прави компютър с по-ограничени технически възможности спрямо лаптопа, но също така и телефон. Има таблети без такъв модул и това ги прави зависими от Wi-Fi зоните и на практика обезсмисля покупката им. С други думи, таблетът представлява лаптоп без външна клавиатура и мишка, а само монитор. Управлява се чрез Touchscreen бутони. Предимството на това устройство е неговата лекота и съответно удобството за пренасяне. Таблетът в никакъв случай не замества лаптопа, а е просто едно допълнение към него.

Таблети в различни форми и размери има от години, но интересът към тях рязко се повиши с появата на устройството iPad на Apple. Естествено конкурентните фирми не останаха по-назад и започнаха да заливат пазара със свои аналози. Dell Streak е може би най-практичното устройство от таблетите, което в момента е на пазара. Той е продукт на компютърната фирма Dell и освен таблет е и телефон. По-важното е, че създателите му са взели предвид тази

негова функционалност при оразмеряването му.

За по-удобна употреба таблетите и смартфоните имаха нужда и от нов софтуер - операционна система, подходяща за многообразни умни устройства с тъчскрийн, за която има много игри и полезни програми. За операционните системи iOS на Apple и Android на Google има стотици хиляди програми - безплатни и платени.

Дали поради недостатъчното разбиране или заради финансовата криза, но таблетите не са особено търсени на нашия пазар. "Таргетът им е предимно младото поколение, което желае да

прекарва колкото се може по-дълго време в интернет пространството", твърди Стоян Драгинов.

Луксозна играчка, чиято цена се върти около хилядарката, а при iPad дори я надскача. "Всяко устройство има своята ниша. Проблемът е в стандарта на българина", продължава г-н Драгинов. Ако за един американец 400-500 долара не е сума, която би го притеснила за подобна играчка, то за средностатистическия българин това са доста пари. Той предпочита да смени лаптопа си с нов - средна класа, за около 1500 лв., който би му дал много по-голяма техническа функционалност. Склонен

е да направи компромис с това, че е по-тежък и неудобен за пренасяне.

"Интересен продукт, за който се анонсира още от март миналата година, но все още по неизвестни причини не е на родния ни пазар, това е лаптоп и таблет в едно", разказа още управителят. Самият екран се откача и става таблет. Когато се върне на лаптопа, автоматично разбира, че е там, и показва неговия екран.

Такъв тип устройство, както и Dell Streak, могат да се котира на българския пазар, защото тяхната мултифункционалност оправдава цената им и това гопага на потребителите.

Технологиите се развиват с бясна скорост и ако допреди 20 години глобалната мрежа беше нещо не особено познато, то в бъ-

геще се очаква всички компютри да бъдат свързани в "облак". Концепцията, по която работят технологични гиганти като Microsoft, Google и Amazon, е да направят информационните потоци достъпни отвсякъде и независими от конкретното устройство, с което ги ползвате. Ще отпадат изискванията към процесора, харддиска, защото реално тези устройства вече няма да са необходими на потреби-

теля. Те ще се извършват в самия "облак". Няма да има нужда да теглиш филма, който искаш да гледаш, или музиката, която предпочиташ да слушаш, или пък любимата игра. Всичко, което пожелаеш, го правиш сега, в реално време. "Идеята на Microsoft е да се плаща наем. Ползваш от "облака" това, което и колкото ти е необходимо, без да плащаш цената на самия продукт", допълни г-н Драгинов.

Това са тенденциите за бъдещото развитие на технологиите. Таблетът е първата вече направена крачка в тази посока. Колко години ще минат до масовото приложение, засега никой не може с точност да прогнозира, но определено ще е в обозримото бъдеще.

## Светът купи 1,39 милиарда мобилни телефони за една година

През 2010 година в целия свят са били продадени 1,39 милиарда мобилни телефони. В сравнение с 2009-а ръстът е 18,5 процента.

Лидер на мобилния пазар, както и през 2009 година, стана финландският гигант Nokia. На компанията се падат 32,6%. Следват южнокорейците Samsung с 20,2% и LG Electronics с 8,4%. Тези производители твърдо държат повече от 60% от пазара.

При това Samsung успява за една година да увеличи продажбите с 53 милиона, т.е. с една четвърт. За сравнение ръстът при Nokia е само 5%.

Четвърто и пето място в рейтинга на най-популярните производители на мобилни телефони заемат китайската компания ZTE и американската Apple, която за една година успя да продаде 47,5 милиона смартфона iPhone.



## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**03 февруари 1882 г.** - В Тутракан е роден писателят Добри Немиров, починал през 1945 г.

**04 февруари 1371 г.** - Умира цар Иван Александър.

**04 февруари 1885 г.** - В Хасково е роден проф. Асен Златаров, учен и общественик, починал на 22 декември 1936 г.

**05 февруари 1909 г.** - Русия признава независимостта на България.

**06 февруари 1886 г.** - В Самоков е роден академик Любомир Чакалов, учен математик, починал на 11 септември 1963 г.

**06 февруари 1886 г.** - В село Ковачевица, Неврокопско, е роден Людмил Стоянов (Георги Златарев), поет-символист, после реалист и социалист, починал на 11 април 1973 г.

**07 февруари 1883 г.** - Във Велико Тър-

ново е роден художникът Борис Денев, починал на 31 декември 1969 г.

**08 февруари 1849 г.** - В Пловдив е роден Иван Евстатиев Гешов, 18-ият български министър-председател, починал на 11 март 1924 г.

**09 февруари 1839 г.** - В Кисуря е роден Илия Блъсков, книжовник, починал на 13 август 1913 г.

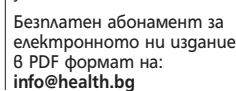




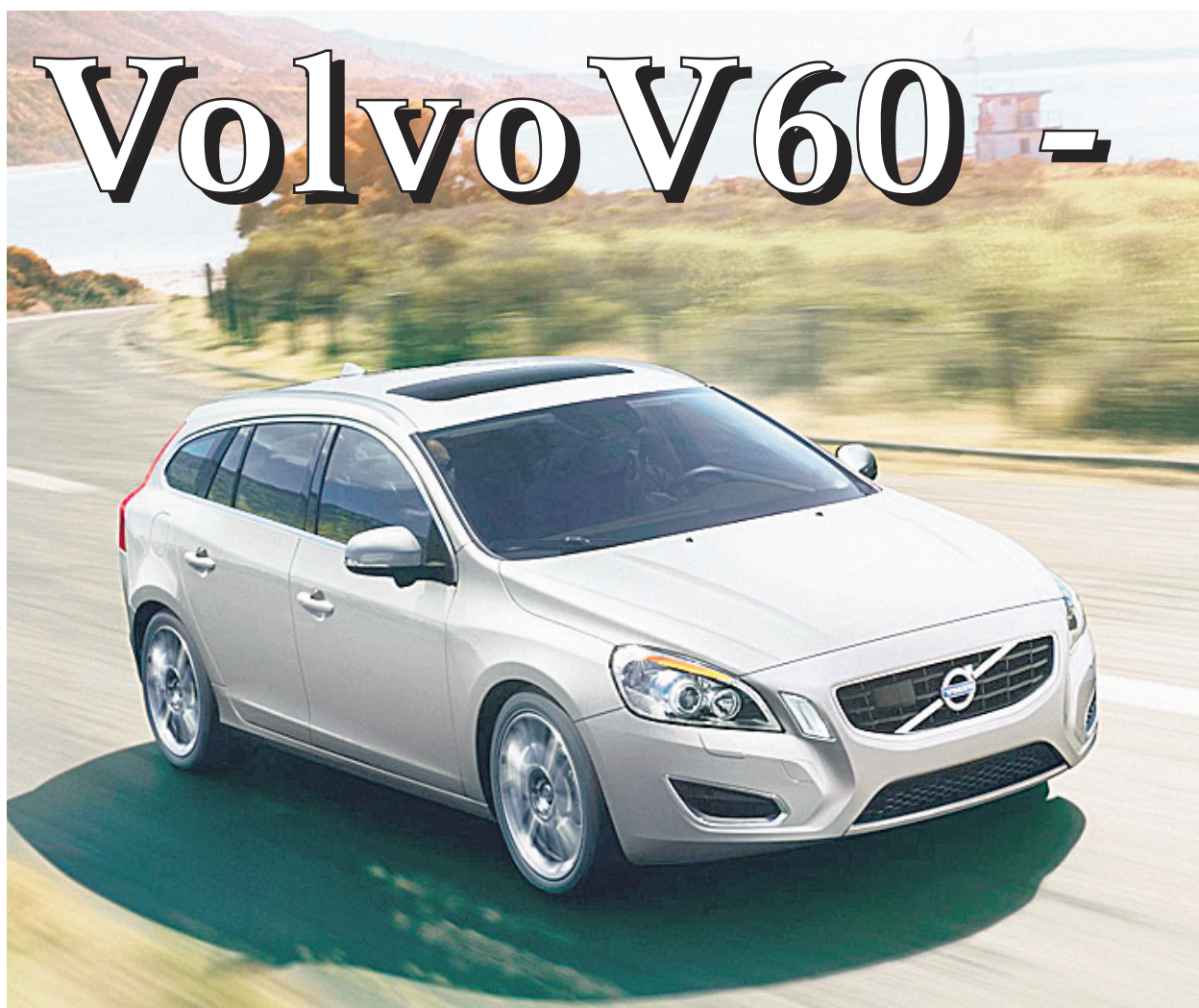


**ОТВЕЧНО:** Скенер. Рецидивы. Езофагит.  
МАЛЕВ. Ели. Епифиза. Ино (Бернар). Ето.  
Экология. Ступор. Ненов (Драгомир). На.  
Рем. Нона. Емин. Стар (Рунго). Бов. Телоке  
(Стев). Азот. Калинов (Ставри). Крамер.  
Манинчи. Атол. Банан. Кал. Як. Регис.  
Запа (Франк). Ани. Ананд (Вишванатан).  
Абих (Герман). Яна. Алт. "Ирасема". НАСА.  
Иванчи. СПИН. Ковач. Вуте. Иван. Палат.  
Чар. Платониц. "Евита". Отонит.  
НАМИ. Ом. Грам. Шип. Капаро.

тачка до понеделник.







## екологичното предизвикателство

● Суперхибригът се грижи за околната среда, но и гарантира адреналин

### За моя автомобил избирам УНИКАлна защита

Застраховането на новото поколение

Застраховка КАСКО от УНИКА

- Бонус "Семейство"
- Бонус "Уника Партньор"
- Бонус "Без щети"
- Бонус "Автопарк"
- и 10% отстъпка за еднократно плащане



УНИКАлна  
бонус система



За повече информация:  
0700 111 50

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

По време на автомобилното изложение в Женева през март тази година Volvo ще представи хибридна версия на най-новия си модел V60. Разработката впечатлява с изключително ниски нива на въглеродни емисии - под 50 г/км, като разходът на гориво е едва 1,9 литра на 100 км. През 2012 г. Volvo Car Corporation ще стане първият автомобилен производител в света, който ще пусне в серийна продажба подобни хибридни автомобили. И това не е случайно, защото опазването на околната среда е една от основните ценности на марката Volvo. Шведите неведнъж са доказвали, че са отговорни към здравето на човечеството. Бързият напредък на компания-

та в тази област се дължи най-вече на тясното сътрудничество с енергийния доставчик Vattenfall. С новата хибридна версия V60 могат спокойно да се изминат до 50 километра само на електроенергия. Този факт превръща модела в перфектния избор за хората, които са загрижени за околната среда и които искат да оптимизират разхода на въглеродни емисии, но не са готови да пожертват удоволствието от шофирането. Интересно е да се отбележи, че предните колела на хибрида V60 ще бъдат задвижвани от 5-цилиндров, 2.4-литров D5 турбодизелов агрегат с мощност от 215 к.с., осигуряващ максимален въртящ момент от 440 Нм. Задните колела ще

бъдат задвижвани от електромотор, осигуряващ 70 к.с. Той ще бъде захранван от 12 кВт литиево-йонна батерия. Хибригът Volvo V60 ще бъде оборудван стандартно с 6-степенна автоматична скоростна кутия.

Президентът на Volvo Cars Стефан Якоби вярва в успеха на най-новия проект на шведската компания. Според него, за да накараш хора да са наистина загрижени за околната среда, трябва да им предложиш продукт, който също така им гарантира адреналин и напълно задоволява страстта им към спортното шофиране. Именно това е предложението - спортното комби V60, което идва с изключителни екологични показатели.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

### „Да“ или „не“ на добавките

През последните години десетки компании атакуват шофьорите с предложения да ползват феноменални добавки, чрез които да изчистят двигателя, да намалят отлаганията, да реализират икономия на гориво. По принцип големите автомобилни производители отричат на нов автомобил да се долива добавка. Общата работа на горивата, маслото и двигателя е прецизна дейност, която в продължение на много време се настройва в лабораторни условия, преди да стартира серийното автомобилно производство. Случва се именно добавките за икономия на гориво да правят така, че да се нарушава постигнатото лабораторно равновесие и в един момент те започват да пречат на нормалния процес на работа на двигателя. Повечето производители заради това ги отри-

чат. Не е ли логично, ако добавките са толкова полезни и правят икономии, те да бъдат ползвани от автомобилните компании още в заводски условия? При използването на прехвалените добавки и последващ проблем можете да загубите заводската гаранция, ако колата ви е все още сравнително нова.

Ако автомобилът ви е на повече от 10 години и експериментирате с различни добавки, със сигурност ще имате положителен ефект, защото почистващите им свойства са добри. При големи студове те определено са полезни, защото действат положително на нафтата, която заради минусовите температури се е превърнала в пихтиесто вещество.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ