

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Посоките на лятото

Интернет, пресата, телевизията и радиото през лятото са пълни с предложения за екзотични почивки, известни курорти, плажни удоволствия и релаксиращи програми. Но все пак не е задължително да тръгнете на път с предварително начертана програма и резервации за нощувки и ресторанти. Нито пък да заделите стотици левове, за да си устроите забележителна отпуска. Страната ни е толкова разнообразна, че колкото и да смятаме, че сме видели и опитали всичко, винаги има места, които ще ни изненадат приятно с неподправената си обстановка, запазени традиции и прости, но безумно вкусни гозби.

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Какво предлага университетската болница „Майчин дом“ след основната реконструкция



Вижте в интернет на health.bg/v/155

Розовата долина е едно от учебническите понятия от детството ни, но малко хора я познават истински. Поради централното си разположение в България е леснодостъпна от всички краища на държавата, а възможностите за приятно и полезно прекарване на времето са трудно изброими. Какво и как да посетим в известната долина,

четете на стр. 14

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Веско Маринов



стана
на 2X25

Цялото лято на известния изпълнител е ангажирано с концерти, но със сигурност ще намери време да почерпи приятелите си.

Екипът на вестника му чести юбилея и му пожелава живот и здраве!

Не бизнесът, а държавата генерира сива икономика

Председателят на УС на Българската търговско-промишлена палата Цветан Симеонов е роден през 1955 г., има юридическо образование и следдипломни квалификации по "Международна продажба на стоки по правото на Великобритания, САЩ, Австралия и Нова Зеландия", "Международен арбитраж", "Патентно право", както и "Трудово право и социални отношения" в Международния център на МОТ в Торино. Професионалният му път тръгва от стаж в Софийския районен съд, от 1981 г. заема различни позиции в Българската търговско-промишлена палата. През последните

три години оглавява Управителния съвет на палатата. Говори английски, руски и испански. Констатациите му за бизнес климата са очаквано реалистични, а прогнозите - обнадеждаващи, защото оценява жилавия и оцеляващ български предприемачески дух. Не случайна е и последната инициатива, целяща по-доброто присъствие и контакти на нашия бизнес зад граница - палатата обявява, че ще отличи и награди най-успешните ни търговски представители в чужбина.

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

Уважаеми читатели, следващия брой на вестника очаквайте на 24 август, а през септември идва новият тираж от 250 000.

Редакцията ви желае приятна ваканция!

Енергия за цялата сутрин

Балансирана закуска с бисквити BelVita Добро утро!

Скорост на разграждане на въглехидратите

Време (часа)

0 1h 2h 3h 4h

Като част от една балансирана закуска, BelVita съдържа въглехидрати, които се абсорбират и освобождават постепенно през цялата сутрин.

Сладоледът спасява от стрес и депресия



Защо не само децата, а и възрастните обичат сладолед? На какво се дължи влечението към този госта обикновен продукт? На тези въпроси решиха да отговорят учените от американския Институт по биомолекулярна химия. Те проведоха изследване и установиха, че сладоледът помага в борбата срещу стреса. Този ефект се дължи на съдър-

жация се в легеното лавинство триптофан, който влиза в състава на млякото и сметаната. Това вещество отнема напрежението, повдига настроението, елиминира безсънието, полезно е дори срещу депресия. Освен това шоколадът, който често се прибавя към сладоледа, е природен стимулатор. Той е и най-разпространеният, а и вкусен антидепресант.

Интернет зависимостта е аналогична с наркотичната

Зависимостта от глобалната мрежа е същата като пристрастяването към алкохола и наркотиците, съобщиха специалисти от организацията Intersperience, специализирана в изследване на потребителския пазар. В проучването са взели участие хиляда жители на Великобритания на възраст от 18 до 65 години. Предложили им да се откажат от интернет за едно гононощие, както и да попълнят въпросник. Съвсем малък брой от доброволците се съгласили без колебание да се лишат от глобалната мрежа за 24 часа. Оказало се, че британците над 40-годишна

възраст изпитвали по-лек дискомфорт, отколкото младите потребители.

Авторите на изследването установили още, че 53% от участниците в изследването се разстроили, че не ползват интернет. А 40% съобщили, че се чувстват самотни без общуването с приятели в глобалната мрежа.

От Intersperience направиха извода, че интернет толкова дълбоко е проникнал в живота на хората, че някои от тях изпитват абстиненция, когато са далече от компютъра. Подобен синдром се наблюдава при наркозависимите и алкохолиците.



ва по кръвен път, включително и вътреутробно. Причина са и нестерилните спринцовки и хирургически инструменти, които редовно се използват в по-изостаналите страни.

В съобщението на Световната здравна организация се отбелязва, че болшинството носители на вируса не знаят, че са заразени. Освен това в документа се напомня за необходимостта от профилактика. По данни на организацията 180 от 193 нейни членове са включили ваксинацията срещу хепатит В в националните си имунизационни календари.

Всеки трети човек на планетата е заразен с хепатит

Повече от два милиарда жители на Земята са заразени с вирусен хепатит. Тези данни бяха съобщени от Световната здравна организация. Според специалистите от заболяване-

то всяка година умират около един милион души, като най-голяма част се пада на хепатит В. Широкото разпространение на това заболяване се дължи на факта, че то се преда-

Lacto 4
пробиотични капсули
на достъпна цена

Възстановява чревната микрофлора
при летни храносмилателни
разстройства

Жените по-трудно се отказват от цигарите

Женският организъм е по-възприемчив към отровите, които се съдържат в тютюневия дим и катраните, отколкото мъжкия. До този извод са стигнали немски изследователи от центъра за изучаване на рака в Хайделберг. Учените са установили, че при нежната половина на човечеството не действат доводите, които могат да помогнат на мъжете да се разделят с вредния навик. Жените повече се страхуват да не натрупат излишни килограми, след като откажат цигарите, което е и най-честият аргумент в полза на пушенето. Специалистите съветват да се използват аргументите, че жените, пристрастени към цигарите, по-трудно забременяват, а и самота бременност протича по-тежко.



ДИАГНОЗИ

Към върха на самоуважението



Петър ГАЛЕВ

Преди два дни за пореден път се качих на връх Мусала. Няма да ви разказвам за прекрасните гледки и за извисяването на духа, с които Рила награждава усилията да достигнеш до покрива ѝ. Трябва да отидете, за да се уверите сами! Думата ми е за друго. По пътя изпитах една особена гордост, едно чувство на оптимизъм, че въпреки всички тъмни тонове, които животът ни поднася, обществото ни съзрява и върви напред. Доказателството ли? Много е тривиално, но за България е знаково. По осемкилометровия път от Ястребец до върха нямаше нито един отпадък по пътеките. Първоначално дори ми се стори, че нещо "ми липсва", нещо, което съпътства битието ни от десетилетия. И постепенно осъзнах, че ги няма боклуците. По пътека, по която през лятото минават стотици хора, хранят се, бивакуват и почиват. Значи можело дори когато никои не те гледа, да не маркираш територията си с фасове, опаковки, чашки и салфетки. При това на височина 2925 метра няма кошчета. А щом може в планината, със сигурност може и в градовете. И колкото по-бързо го постигнем, толкова по-бързо ще докажем, че имаме самоуважение. Защото битовата чистота възпитава и други качества. Така че дори и тази година да не успеете да се качите на Рила, Пирин или Стара планина, крачейки из градовете, спестете си унижението да хвърлите отпадъка на улицата. Тези, които вече не го правят, стават мнозинство. Добре дошли в клуба на самоуважаващите се!



Nissan Leaf

получи най-висока оценка за безопасност

Националната администрация за безопасност на пътното движение в САЩ (NHTSA) проведе краш-тестове на електромобила Nissan Leaf. Според резултатите автомобилът получи най-високата оценка - пет звезди. Nissan Leaf стана първата

кола, захранвана с електричество, която преминава тестовете на NHTSA. Безопасността на автомобила се проверява при фронтален и страничен удар при скорост съответно 56 км/ч и 61 км/ч.

През април 2011 году-

на Nissan Leaf премина краш-тестовете на Застрахователния институт за пътна безопасност на САЩ и също получи най-високата оценка - Top Safety Pick. Освен това електромобилът си заслужи пет звезди и от Euro NCAP.

Яхта като райски остров примама богаташи

Дизайнерското бюро Yacht Island Design представи доста оригинален проект за яхта остров. Специалистите са се опитали да дадат своя принос в уплътняването на свободното време на най-богатите хора на планетата, които не жалеят средства за лукс и комфорт. Яхтата е

конструирана като екзотичен остров, където има палми и басейн във вид на езерце с кристално чиста вода. Собствениците на Tropical Island Paradise Superyacht, както е кръстена яхтата, могат да се радват даже на вулкан, както и да ползват площадка за вертолет. Към екстри-

те са прибавени още SPA център, VIP каюти, комфортаен салон и много други глезотии. Концепцията на 90-метровата яхта е истинско произведение на изкуството. Максималната скорост, с която може да се движи, е 15 възела, което не е малко за плавателен съд с такива размери.



Безжична мишка и калкулатор - две в едно

Компанията Canon предложи на потребителите многофункционалното устройство X Mark I Mouse, което може да служи като безжична мишка и калкулатор. На горния панел е разположен блок с клавиши, който може да замени и цифровия блок на кла-

виатурата на компютъра. Устройството се включва чрез Bluetooth и е съвместимо с операционните системи Windows и Mac OS X. Предлага се в два цвята - бял и черен. X Mark I Mouse вече се е появил в търговската мрежа на САЩ и струва 59,99 долара.



Самолет задмина скоростта на звука десет пъти

Специалисти от NASA, MicroCraft Inc и Orbital Sciences Corporation създадоха хиперзвуковия безпилотен самолет X-43A. Скоростта, с която се движи - 11 230 км/ч (почти десет пъти по-висока от тази на звука), е наистина фантастична и елиминира всякаква конкуренция. Чудото на техниката се появи след десетгодишни изследвания в областта на реактивните двигатели, които "гълтнаха" четвърт милион долара. Най-бързият самолет в



света не се отличава с големи размери. Размахът на крилата му е 1,5 метра, а дължината - само 3,6 метра. Горивото на хи-

перзвуковия самолет е смес от водород и кислород, а резултатът от работата на двигателя е обикновена водна пара.



Джакарта ще пести пари от уличното осветление

В Индонезия проектират съвсем нова система на улично осветление. Тя ще се включва при приближаване на автомобила и ще се изключва след преминаването му. Властите се надяват по този начин да спестят електрическа енергия. Столицата на Индонезия Джакарта е един от най-големите градове в света и се смята за най-населения в Югоизточна Азия. В световен мащаб е на десето място. Затова не е чудно, че осветлението на града излиза много скъпо на държавата. По улиците на Джакарта има повече от 200 хиляди осветителни тела, които всяка година изразходват електроенергия за 17 млн. долара. Но и това не е достатъчно на мегаполиса.

Властите планират в близките години броят на осветителните тела да се увеличи два пъти. Затова и местните специалисти предложиха иновационен проект за създаването на "умно" осветление. То ще работи само когато от него има нужда. Ориентирайки се от датчици за движение, осветителните тела ще се включват при приближаването на автомобила, след което ще се изключ-

ват. Засега това е само проект. В реалния живот ще са необходими още

много тестове за стопроцентова безопасност на системата.

ДЕБИТНА КАРТА

Райфайзен БАНК
Твоята лична банка

ЗА ПЕНСИОНЕРИ



Дебитна карта Виза Електрон за получаване на пенсия

Raiffeisen

- Получавате пенсията си веднага
- БЕЗ МЕСЕЧНА ТАКСА за сметка и карта
- БЕЗ ТАКСА за теглене на банкомат на Райфайзенбанк
- 5% годишна лихва за парите по картата

0700 10 000 Vivacom • 1721 M-Tel и Globul • www.rbb.bg



Смяната на климата и ритъма на живот влияят на стомаха

● С д-р Димитринка Магжарова, фитотерапевт, разговаря Галина Спасова



Д-р Димитринка Магжарова

Д-р Магжарова, всеки е забелязал, отивайки на почивка, че смяната на мястото се отразява върху редовността на стомаха. Защо става така?

- Смяната на мястото е свързана със смяна на климата и с промяна на начина на хранене и на всекидневния ритъм на живот - съответно на почивка и физическа или умствена дейност. Това са най-общо факторите, които влияят върху промените в храносмилането и появата на



Пътствията често предизвикват проблеми с храносмилането

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

разстройство или запек.

- За разстройството обикновено виним инфекциозни причинители.

- Горещината може също да доведе до разстройство, както и простудата - ако например, нагорещен от плажа, човек влиза в студена вода. Много е вероятно некачествена, престояла или недостатъчно термично обработена храна да е причина за разстройство. Тук не трябва да се подценява фактът, че при високи температури организъмът се обезводнява много по-бързо. В такъв момент трябва изцяло да се премине на диетично хранене - препечен хляб с изкисната сирене, маслини, печен картоф или печена ябълка. В същото време да се поемат много течности, но не мляко, айран, сокове, защото те разхлабват допълнително. Но трябва задължително да се разграничи инфекциозното разстройство от простото механично гразнене или от причиненото от замърсена храна - тогава проблемът отзвучава обикновено бързо. Съчетаването на пълнеж, диня, круши с вода, храни с повече баластни вещества като салати с подправки и ядки биха могли също да раздразнят червата.

- Запекът се смята за по-безобидния спътник на ваканцията - вероятно

но защото за разлика от разстройството е незабележим...

- Това състояние не е безобидно и не трябва да се допуска да продължи повече от три или четири дни. Има хора, които смятат, че една седмица не е проблем. Но това е един вид отравяне. Всички вещества, които не са изхвърлени навън, остават в организма, водят до образуването на газове, на ферментационни гнилоствни процеси в червата.

- Как да се избегне запекът при смяната на мястото?

- Първо, трябва да се поемат достатъчно течности, като говорим за количество повече от обичайно препоръчаните 1,5-2 литра. Да се имат предвид загубите на течности от организма.

Второ, някои хора и особено децата изпитват стрес дори от това, че са на чуждо място, както и от използването на тоалетна, която не е тяхна. Сериозен проблем много често е хигиената в обществените тоалетни. Има хора, при които психогенните фактори са силни и това се отразява на редовното изпразване на червата. До запек мо-

же да доведе преминаването по време на ваканцията на предимно суха храна - повече сирена, сандвичи, пици, хамбургери. Имаме малко или много настроен биологичен часовник и часовата промяна в ритъма на хранене

”

Някои хора и особено децата изпитват стрес дори от това, че са на чуждо място, както и от използването на тоалетна, която не е тяхна

и на живот, характерна за годишната почивка, оказва влияние.

- Какво да си сложат в миниаптечката хората, които знаят, че смяната на мястото винаги им създава проблем с ходенето по голяма нужда?

- При всички случаи трябва да имат слабително средство, то да не е драстично, защото поначало слабителните средства масово не се употребяват правилно. Обикновено се вземат само вечер, но по-модерните препарати се приемат денем и действат само при достатъчно количество течност. Затова и пациентите понякога остават с впечатление, че даден препарат не им действа. Първо трябва да се консултират с лекар, да прочетат указанията на опаковката или да попитат фармацевта.

Бих препоръчала да си вземат препарати с леко действие, които са на билкова основа. В аптеките има Фрутилакс, който е с чудесно действие и много лесно се дозира. Препаратът е комбиниран и съдържа екстракт от смокия и синя слива, които са добре известни слабителни средства.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Най-добрите
вегетариански
протеини

www.health.bg/15357



Стратегическо
планиране на
успешна диета

www.health.bg/15347



Какви проблеми
може да отключи
небрежната
устна хигиена?

www.health.bg/15338

Анкета онлайн

Бихте ли ваксинирали
детето си срещу
ротавирусни инфекции?

56% от участниците в анкетата на health.bg твърдят, че биха поставили ротавирусна ваксина на детето си, ако педиатърът им препоръча.

22 на сто от анкетираните се нуждаят от повече информация за здравословните проблеми, които предизвикват ротавирусите (диария и др.). 12% от майките, участвали в допитването, разчитат на препоръките на други майки (приятелки).

10 на сто не искат да поставят повече от необходимите ваксини на децата си.

Фрутилакс®

Лаксативен сироп
с екстракт
от смокия и слива

Подходящ
за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване
на физиологичния ритъм

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



Доц. Виктор Златков

Раждането в „Майчин дом“ е по световните стандарти

С доц. Виктор Златков, изпълнителен директор на УСБАЛАГ „Майчин дом“, разговаря Петър Галев

Доц. Златков, какво включва завършеният ремонт на родилната зала в най-голямата АГ болница в България?

- Ремонтът на залата беше основен приоритет в поетия от мен мандат като директор. Тя е "сърцето" на болницата, а го момента не беше ремонтна основно. Вече имаме 8 индивидуални родилни зали, окомплектовани с модерни двурамени реанимационни и операционни колони, даващи възможност за функциониране и като операционни зали. В оперативната част са изградени две операционни с реанимационен сектор за 8 пациентки. От административната част на клиниката може да се следи и чрез компютър състоянието на жените и техните бебета.

- С какво ще се подобри обслужването на пациентките ви след откриването на новата родилна зала?

- Цялостното реновиране на клиниката създава условия за качествено ново ниво на работа. Родилните зали, операционните и реанимацията са изградени по начин, по който да отговарят на изискванията за VIP, като осигуряват индивидуалност и комфорт за родилките и техните близки. Раждането в новите родилни легла, които някои нарекоха "космически", създава съвсем друг тип комфорт на пациентката. Въвеждане-

то за първи път в България на централна мониторинжна система за наблюдение на детските тонове и родовите контракции е предпоставка за още по-голяма сигурност на майките и раждащите се бебета. За пръв път в акушерската практика у нас са използвани последните новости за профилактика на вътреболничните инфекции. Във всяко помещение са въградени ултравиолетови въздушни облъчватели, които работят безопасно 24 часа. Всички помещения и коридори са с бактерицидни облицовки.

- Продължава ли тенденцията да се раждат повече деца, конкретно в "Майчин дом"?

- Миналата година, вследствие може би на икономическата криза е налице прекъсване на тенденцията за плавно увеличаване на раждаемостта. Въпреки това няма място за тревога, защото раждаемостта в България (10.2‰) не се различава от тази в редица европейски страни като Гърция, Полша, Латвия, Румъния, Словакия и Швейцария. По-ниска раждаемост от нас имат в страни със значително по-висок стандарт като Германия, Австрия и Италия. Средно на месец при нас раждат между 250 и 300 жени. Вероятно с откриването

Новите родилни зали отговарят на изискванията за VIP
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

на новата родилна зала имаме шанс отново да достигнем до 4000 раждания годишно.

- Какво мислите за склонността все повече семейства да отлагат раждането на детето за периода след утвърждаването на родителите в кариерата - на възраст над 30 години?

- Възрастта не е порок! Тази мисъл е олицетворение на вярата, че с възрастта желанието за дете е мотивирано и дава по-добър шанс за отглеждането на поколение. Разбира се, трябва

добре да се знае, че след 35 години се увеличава рискът от поява на генетични аномалии. Затова генетичната консултация преди и по време на бременността и на двамата родители е задължителна. Нашата болница е лидер и в това отношение, тъй като водещата генетична лаборатория, която има национален статут, е интегрирана в нашата дейност.

- Преодоляна ли е "модата" да се прави Цезарово сечение на всяка цена, за да се избегне болката при раждането?

„

По-ниска раждаемост от нас имат в страни със значително по-висок стандарт като Германия, Австрия и Италия

- В обществото има много аргументи "за" и "против" Цезаровото сечение. Нашата акушерска школа подкрепя физиологичното раждане. Същевременно трябва да е ясно, че все по-често са налице отклонения от родовия процес, които изискват по-бързо родоразрешение в интерес на майката или плода. Някои пациенти и медици имат предварителна нагласа, че раждането чрез Цезарово сечение е по-лесно. Трябва да ги разочаровам, че както всяка оперативна дейност, така и оперативното раждане има своите рискове и усложнения. Затова истинският професионализъм в акушерството е да използваш тези умения и средства, които ще доведат до успешен край едно раждане, без значение на начина на ро-

доразрешение.

- Всъщност задължително ли е физиологичното раждане да бъде болезнено?

- Оценката доколко болките са част от нормалния родилен процес или са сигнал за някои усложнения е също част от изкуството на акушера. Разбира се, най-лесно е раждането да се обезболи напълно, но в някои случаи това е предпоставка за промяна на родовата дейност, а оттам и за други усложнения. Съвременното акушерство използва изкуството за обезболяване съобразно конкретната ситуация, но за това е необходимо изграждане на доверие между пациентка и лекар, което е предпоставка за повишаване прага на болката, а оттам и прилагането на по-малко медикаменти в хода на родовия процес.

- Завръщат ли се майките към кърменето и мотивират ли ги лекарите за това?

- Мисля, че в последните години това е трайна тенденция. Трябва да посочим огромната роля на неправителствените и пациентските организации, които в сътрудничеството с нашите специалисти (напр. д-р Анета Попиванова) промениха много мисленето на бъдещите майки.

Защо да ваксинираме децата против ротавирусна инфекция

1. Ротавирусната диария е много честа

□ 95% от децата се заразяват с ротавирус преди 5-годишна възраст.

□ Ротавирусите са най-честият причинител на диарии.

□ Пикът на заболяването е в ранна възраст - между 6 и 12 месеца от живота на детето. Затова ротавирусната ваксинация се прави в най-ранна възраст, до 6-ия месец, за да може бебето вече да е защитено преди пика на заболяването.

□ В България почти всяко второ дете, прието в болница по повод остър гастроентерит, е с ротавирусна инфекция.

2. Ротавирусът е силно заразен

□ Добрата хигиена не предпазва бебето от болестта, тъй като ви-

русът е много устойчив във външна среда. Върху ръцете живее с часове.

□ Преболедалиите ротавирусна инфекция бебета могат да отделият ротавируса 2 месеца след края на заболяването (т.е. вече сме забравили, че детето ни е било болно, но то все още може да заразява).

□ Прекарана ротавирусна инфекция "омекотява" протичането на следващата, но не предпазва от повторни инфекции. Колкото по-лека е първата инфекция, толкова по-ниска е защитата от втора зараза с ротавирус.

□ Една от всеки пет ротавирусни диарии се придобива в болница (напр. детето влиза в болница за лечение на пневмония и там се заразява с ротавирусна инфекция).

3. Ротавирусната диария протича тежко при малките деца

□ Колкото е по-малко детето, толкова по-тежко протича ротавирусната диария. Бебето бързо се обезводнява и развитието на тежка дехидратация налага хоспитализация.

□ Ротавирусната диария може да има последствия. Тя може да доведе до лактозна непоносимост, вторична непоносимост към кравето мляко, диабет тип 1 (при генетично предразположение) или хронично лошо храносмилане.

Ротавирусната диария е предотвратима чрез ваксина

Световната здравна организация и Европейското дружество по детски

инфекциозни болести препоръчват ваксинацията срещу ротавирус да бъде предлагана на всички здрави кърмачета и да бъде включена във всички национални имунизационни програми.

От 1 януари 2010 година Министерството на здравеопазването в България включи имунизацията срещу ротавирусна инфекция към препоръчителните имунизации.

Ваксината Rotarix е ефикасна, защото предпазва до 100% от прием в болница вследствие тежка ротавирусна диария и осигурява до 96% защита от тежка ротавирусна инфекция. Ваксината има много добър профил на поносимост и безопасност, проучвани в клинични изпитвания с включени досега над 100 000 бебета.



Rotarix е съвместима с всички останали рутинно прилагани детски ваксини в Имунизационния календар. Приемат се през устата в 2 дози от 6-ата сег-

мица до 6-ия месец на бебето без значение дали има прием на храна. Между двете дози трябва да има поне 4 седмици интервал.

Скок на онкоболните в ИСУЛ изчерва лимита от лекарства



Доц. Бойко Коруков

Приемът и лечение на онкологично болни в "Царица Йоанна" (ИСУЛ) не е преустановяван. Химиотерапията работи с пълен капацитет, гласи официалният коментар на изпълнителния директор на здравното заведение доц. Бойко Коруков на тиражираното твърдение, че болницата спира приема на ракови болни.

С цел започнатите терапии да бъдат продължени докрай, е взето единствено решението пациенти, изпратени от други лечебни заведения или самонасочили се за консултация, временно (през август и септември) да бъдат пренасочвани към регионалните здравни заведения, в които се прави химиотерапия. Ситуацията го налага. В резултат на разширяването на дейността

на Клиниката по медицинска онкология в ИСУЛ пациентите, потърсили тук помощ, са нараснали с около 30% спрямо същия период на миналата година, а финансирането на лечението с химиотерапевтици е лимитирано според стария брой на пациентите (от 2010-а). Ръстът на потърсилите ни болни не е случайност: лечението на онкологично болни е стратегически приоритет за развитието на здравното заведение, уточни г-р Коруков. Положението с надхвърлените лимити за лекарства, което е една от причините за промените в работата на ИСУЛ с онкоболните, той описва така: "Ако имаме 100 единици медикаменти, а дойдат 500 човека - как да осигурим всички с лекарства? Няма как да го направим, затова се прави и листа. Но за да не чакат тези хора, ние ги ориентираме. Ако е дошъл човек от Бургас, желае второ мнение, консултираме го, потвърждава се лечението за същата схема и му даваме съвет да се върне в Бургас, за да си продължи лечението".

Проблем в ИСУЛ вече е и апаратурата. Потокът болни расте, а апаратурата е старата: крайно недос-

татъчна и остаряла. Чакането за лечение е от месец и половина до 3 месеца. Имаме готовност за купуване с европейски пари на нови линейни ускорители за лъчетерапия, но те ще работят чак след 2 г., като дотогава ще останат и дългите списъци с чакащи. За да решим част от проблема, ни трябвават 6 млн. лв. за още един линейен ускорител. Имаме необходимите кадри, както и оборудвана 80 на сто база, конкретизира доц. Коруков и припомни: към днешна дата в България има едва 4 линейни ускорителя, докато в страните от ЕС се пада по 1 на всеки 250 000 човека.

ИСУЛ е сред водещите центрове в борбата с онкологичните заболявания у нас
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Възможно е преразпределяне на неизползваните от други болници средства



Д-р Стефан Константинов

Причината болницата на доц. Коруков да спре приема на нови пациенти за химиотерапия е, че е надвишила капацитета си за обслужване. В ИСУЛ имат нов екип с онколози,

които работят много динамично. Привлекли са доста нови пациенти - с повече от една трета, екипът развиват тази своя дейност, но естествено всеки ръст на болни води до ръст на лекарства, каквито в началото на годината не са планирани в бюджета. Затова колегите са казали, че просто няма да приемат оперирани в други лечебни заведения за два месеца по определени диагнози. На хората, които са вече в ИСУЛ със започнато лечение, лечението ще бъде довършено, същото важи и за оперираните в

болницата. Това коментира здравният министър г-р Стефан Константинов по повод на временната мярка, огласена от болницата. Не бива да се създава психоза и паника, че болните не могат да се лекуват в тази болница, нито да се правят внушения, че парите за онкологията не стигат, защото парите за лекарства са повече от миналата година, подчерта той. По думите му "решението за ИСУЛ не е сложно". След като в една болница притокът на онкоболни се е увеличил с 30 процента, вероятно те просто не са отишли дотам. Не бихме могли да имаме такъв драматичен общ ръст на всички онкоболни, е преценката на министъра, който пое и ангажимент: "Ще анализираме цялата картина, ще видим на какво се дължи увеличението тук и какво е положението в другите здравни заведения. Ако при тях пациентите са малко, е възможно преразпределяне на неизползвани от други болници пари към лечебни заведения в положението на ИСУЛ".

Храненето на майката гарантира здравето и на бебето

Информациите, забраните, препоръките и особеностите на храненето по време на бременност са доста. Но изготвянето на балансиран хранителен режим за поддържане доброто здраве на майката, както и за нормалното развитие на плода, не е особено трудно. Най-опростеният начин е да се раздели храната на групи и да се приемат препоръчителните количества от всяка група, съветват специалистите.

Млечните продукти имат особено важна роля. Те са основен източник на калций и витамин D, които ще изградят здрави кости на бебето. Калцийт предотвратява и натрупването на олово в тялото на майката, което може да причини вреди на нервната ѝ система. Витамините B12 и B6, които се съдържат в млякото, подпомагат развитието на нервната система на бебето, докато млечните протеини са важни за изграждането на необходимите ензими, хормони и вещества в нервната система и на майката, и на бебето.

Зърнените храни и особено пълнозърнестите

осигуряват на организма достатъчно фибри за редовен стомах, възлехиграти за нуждите на плода, витамини от група B за превръщане на приетите калории в енергия, както и минерали, като мед, които участват в изграждането и развитието на сърдечно-съдовата и кръвоносната система на бебето.

Плодовете и зеленчуците са също задължителни. Те са добър източник на фибри, витамини и минерали, които предпазват тъканите на бременната и бебето ѝ от увреждания, предизвикани от свободните радикали. Зеленолистните зеленчуци доставят на организма фолиева киселина и витамини от група B, които предпазват от увреждания на невроните през първите три месеца от бременността и от преждевременно раждане в по-късните месеци. Протеините, съдържащи се примерно в месото и в бобовите растения, доставят витамин B6, който е необходим за изграждането на нервната система и белтъчния метаболизъм на бебето. Повечето богати на протеини храни

имат и много желязо и цинк. Желязото доставя кислород на майката и бебето, предпазва майката от анемия и подсилва запасите от желязо на бебето, докато цинкът предпазва плода от вродени дефекти и осигурява нормалното му развитие.

Но дори бременната да се храни разнообразно и здравословно, организъмът ѝ има необходимост от още помощ - от прием на подходящ комплекс от хранителни добавки. Те могат да гарантират по-малко неразположения по време на бременност като сутрешно гадене и повръщане например, както и тяхното по-лесно понасяне при евентуална поява.

Фолиева киселина: не забравяйте за този много важен витамин (B9), който има основно значение за предпазването на плода от сериозни вродени дефекти. Фолиева киселина трябва да се приема още преди забременяването, но по време на бременността е задължително. В повечето случаи приемът ѝ с храната не е достатъчен и е нужно да се взема като хранителна добавка.

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

PreNatalTM Multiple with DHA

Prenatal Multiple with DHA (Пренатал с Омега 3 мастни киселини) е формула, създадена за специалните нужди на бременните и кърмещи жени. Комбинацията от витамини, минерали и незаменими мастни киселини действат благоприятно както на майката, така и на бебето. Подпомагат растежа и развитието на плода и поддържат доброто здраве на майката.

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

Една от най-честите травми в бития, а и на редица работни места е изгарянето. Поведението при термичната травма зависи от тежестта и големината на пораженията. При изгаряния от първа степен и малки по площ от втора степен можете да се справите сами. Големите поражения от по-висока степен представляват спешни състояния, защото застрашават организма като цяло. При тежки и обширни изгаряния незабавно търсете медицинска помощ.

Тежките изгаряния често причиняват шоково състояние. В началото то протича с повишена възбуда на пострадалия, а след това с унесеност, повръщане, липса на усет за болка, безсъзнание.

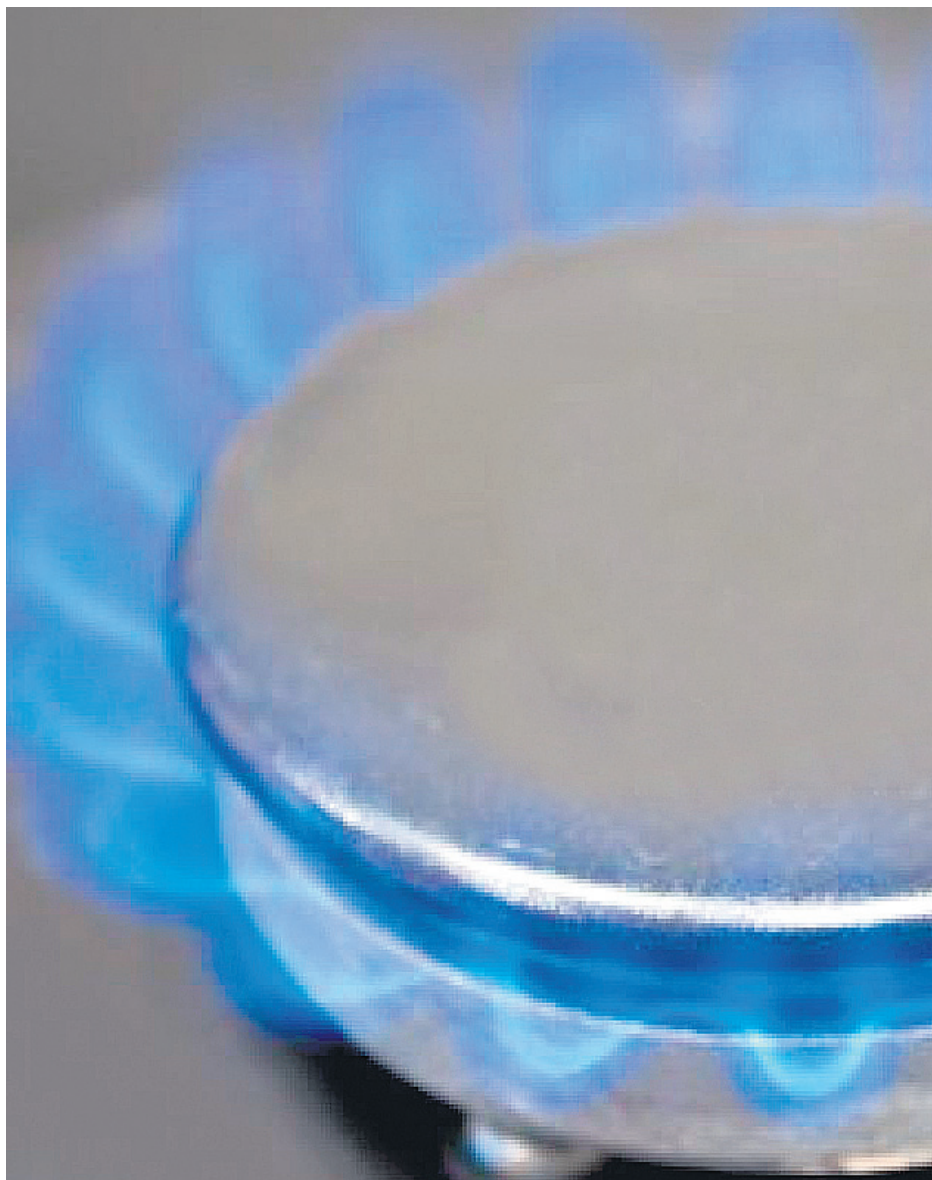
Когато изгарянето е сериозно, го удвгането на линейката можете да направите следното: отстранете или угасете източника на топлина.

Леко изгаряне може да се лекува и у дома

Ако грехите на човек са в пламъци, не му позволявайте да тича - това само разпалва огъня. Залейте го с вода или го загърнете с одеяло, перде, палто. В краен случай търкалянето на тялото по земята също спомага огънят да угасне. Покрийте изгорените повърхности със суха чиста превръзка или дреха. За тази цел не са подходящи хавлии или други влакнести тъкани, които могат да залепнат за раните.

При по-леки изгаряния от първа или втора степен свалете грехите и бижутата от засегнатите зони. Поливайте изгорените части с чиста чешмяна вода с температура от 10

до 25 градуса. Не слагайте лед или ледена вода! Това може да задълбочи уврежданията. Не пукайте мехурите, защото стават входна врата за инфекции. Ако са се спукали спонтанно, намажете ги с локален антибиотичен препарат. След внимателното охлаждане нанесете дебел слой крем против изгаряне, който овлажнява кожата и предпазва тъканите от по-нататъшно увреждане. Покрийте раните с хлабава стерилна превръзка. При по-чувствителни болки можете да взимате обезболяващи без рецепта. Пийте много течности и избягвайте общото прегряване на организма.



Степените на термични поражения

○ **Първа степен** се характеризира със зачервяване и оток на засегнатия участък от кожата. Тези промени обикновено оздравяват за около една седмица и не оставят белези. Те завършват с олющване на повърхностния кожен слой.

○ **Втора степен** се характеризира освен със зачервяване и оток и с различно големи мехури, съдържащи бистра течност.

○ **При трета степен** се наблюдава умъртвяване само на част от засегнатата кожа. На някои места се запазват малки кожни участъци с неувре-



дени потни и мастни жлези и космени коренчета. От тези участъци при оздравяването се възстановява целостта на кожата.

○ **При трета степен** в засегнатия участък кожата е умъртвена изцяло.

○ **Четвърта степен** е най-тежкото изгаряне. Умъртвена е не само кожата, но и подлежащите тъкани - фасции, мускули, сухожилия.

Често при едно изгаряне в различните му участъци се наблюдава различна степен на поражение. Но поведението на оказващите помощ трябва да се ръководи от най-тежкото поражение.



Французите са най-депресираните европейци

ва временна нетрудоспособност, но в най-тежките случаи може да доведе и до смърт. В световен мащаб депресията отнема живота на 850 хиляди души годишно.

За пореден път беше потвърдено, че между нивото на разпространение на депресията и начина на живот съществува устойчива връзка.

Харвардският университет и Световната здравна организация за първи път проведоха глобално изследване на депресията. Оказа се, че индийците по-често от другите народи страдат от заболяването, а най-безутешните вдовици в света са украинките.

Според изследването депресията е притиснала 121 милиона жители на планетата. Заболяването не само снижава качеството на живот и предизвик-

Най-депресивните сред богатите нации се оказаха французите (34%), холандците (33%) и американците (30%). Най-малко податливи на заболяването са китайците (12%). От по-изостаналите държави първенството държат индийците с 36%. Сред благополучните нации най-големи оптимисти са жителите на Израел, Италия и Япония.

Проучването показва още, че жените страдат от депресия два пъти по-често от мъжете. Разводът е една от най-честите причини за появата на заболяването. Най-тежко го преживяват японците, китайците и украинците.

В страните с високи доходи на населението значително е повишено нивото на депресия сред ергените и тези, които са се разделили с партньорите си. В държавите с по-нисък стандарт на живот от депресия страдат преди всичко разведените и хората, които са останали сами.

Връзка между заболяването и ниското ниво на образование е открита само в Израел, САЩ, Мексико и Украйна.

За да намалите риска

✓ Не оставяйте малки деца без наблюдение в кухнята, докато там работят нагревателни уреди.

✓ Винаги обръщайте гръбките на тиганите и тенджерите, докато са на котлона, към задната страна на печката, за да не ги закачите

и обърнете случайно.

✓ Хващайте горещи предмети с плътни многослойни платнени ръкавици.

✓ Не се нагвесвайте над газови котлони и горелки, защото части от грехите или косата ви могат да се възпламенят.

✓ Не пушете в леглото и гръжте на недостъпни за деца места запалки, кибрити и запалителни течности.

✓ Винаги проверявайте температурата на водата за къпане на деца, както и на храните и течностите, които им поднасяте.

Дефламол може да помогне на цялото семейство!

Всеки знае, че Дефламол спасява при изгаряне.

И затова всяко българско семейство го има в аптечката си.

Малцина обаче имат представа какво широко приложение има Дефламол и в колко много случаи могат да го използват. Дефламол е българско дерматологично лекарство с уникален характер, който се дължи на комбинацията от класически природни съставки с епителизиращо действие – витамин А, витамин D2, перувиански балсам и рибеено масло. Те не дразнят кожата, а имат успокояващо действие и не алергизират. Много важно е бързото възстановяване на засегнатите тъкани.

Дефламол се прилага не само при термични въздействия, но и при други ежедневни кожни проблеми:

- охлузване, повърхностно нараняване и изсъхване на кожата
- контактно дегенеративен дерматит и раздранена от козметични продукти и манипулации кожа
- за подсичане при кърмачета, за декубитуси при лежачо болни и др.

Това сподели д-р Георги Пехливанов от клиниката по дерматология и венерология в Александровска болница, София.



...не само при изгаряния

ДЕФЛАМОЛ®

А520/04.11.2010



През последните 40 години производството на храни се е увеличило по-бързо от населението

Г-жо Петров, нуждаят ли се здравите хора от масаж?

- Винаги се нуждаят от масаж, за да бъдат във форма и добро здравословно състояние. Масажът е вид профилактика. Не трябва да чакаме да получим болка в гърба или кръста и тогава да потърсим терапевтична помощ, а трябва да започнем отрано. Например най-младият ми клиент е на 10 години. Разбира се, той няма оплаквания, но грижата за тялото и релаксът никак не са за пренебрегване. Масажът не е глезотия. Колкото по-отрано започнем с него, толкова по-здрав ще бъдем. Освен това важно е да се следи състоянието на кожата - бенки и новообразования от слънцето, за да се предпазим от меланом или навреме да бъде диагностициран. Масажистът е този, който вижда промените в кожата и при необходимост насочва към дерматолог.

- Какво е преимущество на един масаж с етерични масла?

- На първо място самото масажно масло въздейства с аромата си върху нашите сетива. Поставянето на ароматни свещи също носи релакс и отмора. Изборът от етерични масла е голям и индивидуален за всеки клиент. Те са много полезни за кожата и въздействат и на конкретните оплаквания.

Според китайската точкова медицина психи-



Масажът не е глезотия, а релакс и здраве

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Не чакайте болката, за да потърсите масажист

● С Юлия-Магдалена Петров, масажист в медико-козметичен център „Бенико“, разговаря Саша Маркова

ческото натоварване върху организма се отразява като болка в шийните прешлени на тила и при преумора, стрес и напрежение мястото започва да ни боли. Масажът на тилите точки освобождава

напрежението и болката, които не могат да бъдат премахнати с медикаменти.

- Ще ни опишете ли как протича един масаж?

- Класическият масаж на цялото тяло с етерични масла включва зонотерапия, лимфен дренаж, рефлексотерапия, масажирание на главата. Винаги се започва с масаж на точките, разположени по ходилата, откъдето разбираме къде по тялото има болка. Проблемната точка е уплътнена и при масажирането се напипва. Всяка точка отговаря на енергичен меридиан по тялото, който е свързан с определен орган. Ако например болката е във врата, точката, която му съответства, е уплътнена или болезнена. Един масаж има различна продължителност според оплакванията, но обикновено е 1 час, а ако се включва и масаж на главата, е до час и половина.

- Кой вид масаж с етерични масла е най-търсен през лятото?

- Антицелулитният масаж е най-предпочитан и е много важен за правилното функциониране на лимфата и кръвоносните съдове. Има различни етерични масла, които подобряват оттичането на лимфата и работата на вените, например такова масло е розмаринът. Както знаем, неправилният дренаж на лимфата предизвиква и отоци, а след-

ствие на това се образува и целулит - натрупване на мастни клетки. Масажът против целулит започва от ингвиналните гънки, но се прави и на стъпалата. За този вид масаж е необходимо да се масажират и точките, свързани със стомаха. Ефект има най-рано след 10 посещения, които се правят всеки ден. След това те се разреждат 3 пъти седмично, два пъти седмично и веднъж седмично.

- Как се избират етеричните масла?

- Най-важно е да ги изберем според оплакванията на клиента. Например за целулитния масаж подходящи са цитрусовите масла - портокал, мандарина, лимон, грейпфрут. Те съдържат киселини, които разграждат мастните натрупвания. За релакс ползвам бял равнец, лайка.

Ароматът на маслата се избира от всеки клиент, така масажите стават индивидуални. Възможно е да се направи и комбинация, да се масажират различни части на тялото с различни масла. Но избягвам да употребявам повече от 3 масла наведнъж, за да не става пренасищане на организма. Когато маслата се използват поотделно, ефектът им е по-голям.

- Може ли масажът да отнеме болка в мускулите и ставите?

- Може, но не след първия масаж. Необходимо е



Изборът от етерични масла е голям и индивидуален за всеки клиент

постоянство и след десетото посещение започват подобренията. Понякога масажът с природни масла може да бъде болезнен и болката да не намалее до следващия ден, а напротив, да се засили, но после отшумява. Най-честите оплаквания на хората са свързани с болки в гърба от неправилната поза пред компютъра, която причинява и болки в кръста и тила. Болките при спортистите също са често явление заради силното натоварване на мускулатурата.

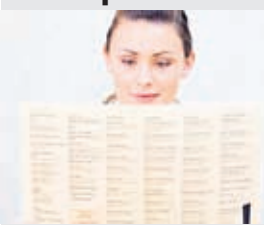
- С какви етерични масла предпочитате да работите?

- През лятото работя с розмарин за антицелулитен ефект, а като аромат харесвам цитрусовите масла. Препоръчвам и Неокс, който е комбинация от няколко масла и има отпускащ и обезболяващ ефект.

Напоследък много фирми произвеждат и биоетерични масла, които аз също предпочитам, защото са максимално пречистени.

Медико-козметичен център „Бенико“ се намира на адрес: бул. „Христо Ботев“ № 15, тел. 02/953 02 93, 0888 426 237

ЛЮБОПИТНО Калории



В Ню Йорк действа закон, който задължава собствениците на ресторанти да вписват в менюто калоричността на блюда. Според специалистите този метод за борба със затлъстяването е ефективен, защото посетителите избират по-здравословни храни. В Европа аналогични експерименти се провеждат в Гърция и Великобритания. В тези страни също са констатирани повишен интерес на хората към здравословните храни, след като в менюто са прочели калоричността на предлаганите блюда.

Пороци



Учени са стигнали до извода, че използването на никотинови лепенки по време на бременността е толкова вредно, колкото и самото тютюнопушене. Бъдещите майки, които искат да се откажат от вредния навик чрез терапии, включващи никотин - гъвки, пластири и т.н., подлагат плода на голям риск. Вредните вещества по време на развитието му може да доведат до зависимост към никотина и проблеми със сърцето в по-късен етап от живота.

Профилактика



Американски експерти твърдят, че редовната консумация на грозде играе роля в нормализирането на стойностите на кръвното и предотвратяването на развитието на хипертония. Изследванията показват, че хората, които похапват от сладкия плод, са с по-ниско кръвно налягане в сравнение с тези, които избягват гроздето. Като цяло то помага за подобряване на състоянието на сърдечно-съдовата система, допълват специалистите.

NeOx

Аюрведична серия
www.ayurveda.bg

Масленият разтвор NeOx е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.
- Възстановява и поддържа тонуса на тялото.

Колон-хидротерапията: мания за здраве или необходимост

● Д-р Радослав Тошков преглед вестник „Живот и Здраве“

Старата и популярна още в древни времена мъдрост, според която "смъртта се спотайва в червата", е довела до създаване на различни форми на терапия с промиване на червата. С въвеждането на колон-хидротерапията обаче дискомфортът по време на процедурата е сведен до минимум.



Д-р Радослав Тошков

веде до заболявания на червата и храносмилането.

Най-често срещаните последици са запек и метеоризъм, както и чувството за подуване и налягане в коремната област. Процесите на гнене, дисбиоза и токсичност водят до мултиплициране на редица здравословни проблеми като слаба имунна система, умора, главоболие, кожни проблеми, депресия, артрит, бяло течение, хранителни непоносимости, колит, целулит.

Какво прави колон-хидротерапията толкова популярна ще разберем от д-р Радослав Тошков.

- Хората са свикнали

да сравняват колон-хидротерапията с обикновена клизма, така ли е?

- Това говори единствено за липса на всякаква информираност. Колон-хидротерапия се прави във всички световни клиники и е основна детоксикараща практика. Разликата между клизмата и колон-хидротерапията е 1 към 20, да не говорим за риска от самонараняване, неефективност и замърсяване, който съществува при обикновената клизма, а налягането, което се използва при терапията, е твърде незначително, за да създаде каквато и да е травма, да не говорим за редицата системи за ефикасност и сигурност, с които е снабдена системата. Приемете колон-хидротерапията като цялостна система за терапия на чревния тракт, тъй като наред с обикновената водна промивка се извършва насищане с кислород, озон, солеви разтвори или пробиотици.

- Вие широко популяризирате терапията при проблеми с имунитета и дори депресия.

- Практика е честото боледуване да се терапевтизира с имуностимулиращи средства, без да се взимат предвид факти като запек, чести чревни заболявания и широка употреба на антибиотици. Доказано е, че 80% от имунната ни система се изгражда в червата, а при споменатите горе проблеми обикновено тя е подложена на постоянен стрес. В комбинация с това промяната в бактериалната среда допълнително потиска естествените имунни процеси. Склонността към депресия пък се свързва с нарушеното образуване на серотонин (хормона на щастието) в червата, а това е масово при хората с колит, запек, дисбиоза, алергии.

- Необходим ли е предварителен преглед, за да се назначи колон-хидротерапия?

- Трябва да се вземат предвид контраиндикациите, а те са: обострен колит, кървене, бременност, хернии, скорошни

операции, сърдечна недостатъчност и цироза. В противен случай терапията не изисква специален преглед и може да се проведе без специално назначение. Имайте предвид, че всички терапевти в центровете са медицински лица.

- Колко процедури обикновено са достатъчни и кога пациентът усеща ефекта от терапията?

- Пациентите ни съобщават за осезаема лекота, прилив на енергия и работоспособност още след първата процедура, но за пълноценна терапия говорим при проведени поне 3 или 5 процедури. Разбира се, терапията е строго индивидуална и се планира според състоянието на пациента.

Хората нямат време да се хранят нормално

Съвсем скорошно изследване показало, че съвременните хора нямат време, за да се хранят нормално. По-рано само за обяд всеки човек е отделял средно по един час. Сега напрежението в работата и въкъщи е толкова високо, че хората отделят за хранене само 39 минути на ден. Макар че обикновено се полага еднотасова почивка, хората набързо хапват по сандвич на работното си място и това отнема средно 12 минути и 49 секунди, пише The Daily Mail. Понякога работещите са толкова заети, че пропускат обяда. При това жените са по-склонни да си спестят това хранене от мъжете.

За закуска се отделя още по-малко време. Тя продължава само 7 минути и 20 секунди и обикновено представлява един печен сандвич.

Експертите са констатирали, че днес приемът на храна е станал абсолютно формално занимание за три четвърти от хората. Те така бързо поглъщат храната, че нито могат да ѝ оценят вкуса ѝ. А 45% толкова са заети с други

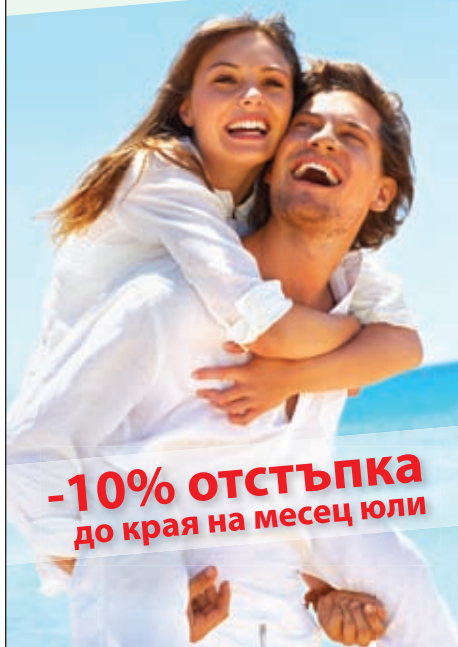
дейности по време на хранене, че не забелязват дали вече са сити, което заплашва с преяждане и съответно наднормено тегло.

Изследователи от известната компания, производител на млечни продукти, Presiden доказали, че именно под натиска на обстоятелствата хората избират да се хранят по този начин. 78% от участници в опитване заявили, че биха искали да имат повече време за хранене. А девет от десет души споделили, че рядко им се отдава да присъстват на семейна вечеря, въпреки че събирането с близките им много им харесва. 31% от участниците в проучването гледат телевизия по време на закуска, а 53% по време на обяд.

Според специалистите днес човечеството живее в общество, до голяма степен ориентирано към храненето. Появяват се все повече звездни готвачи и кулинарни книги. Но независимо от това хората просто нямат време, за да се хранят нормално. А това неминуемо влияе на тяхното емоционално състояние и благополучие.

ЧОВЕК ЗАДЪРЖА ПО ЧЕРВАТА СИ СРЕДНО 4,5 КГ ЧРЕВНА ШЛАКА!

10 ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА КОЛОН-ХИДРОТЕРАПИЯ



Колон-хидротерапията е доказано най-ефикасният метод за детайлно и качествено изчистване на цялото дебело черво.

Колон-хидротерапията е също и най-популярният и основен метод за детоксикация на организма.

Запознайте се с 10 основателни причини за провеждане на терапията:

1. Регулира перисталтиката и елиминира отлаганията по чревните стени вследствие запек.
2. Премахва симптомите на подуване на корема, болка и колики, характерни за колита.
3. Повишава имунната система, чиято основна част се изгражда в чревната лигавица.
4. Подобрява естествената чревна микрофлора, с което спира развитието на вредни бактерии и гъби.
5. Премахва умората и повишава виталитета на организма.

6. Видимо подобрява състоянието на кожата и лигавиците, страдащи вследствие лоши хранителни навици, стрес и нередовен начин на живот.

7. Елиминира хроничното главоболие, причинено от интоксикация.

8. Изчиства от 2 до 7 кг шлака и отлагания, с което подпомага отслабването и изчистването на целулитните депа.

9. Подобрява състоянието на гениталиите, с което елиминира хроничното бяло течение и съхранява гениталната флора.

10. Предпазва от рак на дебелото черво.

За повече информация и записвания: Де-Токс Център
гр. София: 02/953 13 87, 952 20 74, 0884/ 644 352
гр. Бургас: 056/81 47 57, 0884/ 644 353

Алергодил®
azelastine hydrochloride
Назален спрей

Продурай Двувеквата!

2 пъти дневно
Непримирим към сенната хрема!

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.
Съдържа азеластин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката.



Под жаркото слънце - зъл мрак и дъх на лимони

• През лятото не само грехите,
а и четивата са по-леки

Мирослава КИРИЛОВА

На плажа под
чадъра или в го-
рата под дебе-
лата сянка на бо-
ра, книгата носи несравни-
мо удоволствие в разгара
на лятото. Какви обаче са
новите предложения на
българските книжарници за
горещия сезон?

Естествено, отидохме
на площад „Славейков“, Ме-
ката на книгите в столи-
цата. Заг една от серги-
ите срещнахме Десислава
Неделева, според която
подходящата книга разто-
варва, увлича, развива ума.
"Всеки посещава нещо раз-
лично през лятото. В зави-
симост от настроението си.
Някои, които по прин-
цип са напрежени в рабо-
тата, предпочитат леко
четиво, някое романче, в
по-обща линия - художес-
твена литература. Други ос-
тават предани на по-филос-
офските тематика, тре-
ти обичат историческите
книги и т.н.", каза Десисла-
ва.

Тя сподели още, че кни-
гата е като храната. Все-
ки трябва да се храни, но
обича различни блюда. Ето
защо има голямо разнообразие
от книги на пазара. Любопитно
е, че нараства интересът към
книзи, чийто сюжет също засяга
храната в една или друга
степен. Заглавия като "Им-
ператрицата на сладоле-
га", "С дъх на кафе", "Пове-
лителката на погрешките",
"Изкушение с дъх на ли-
мони" вдъхновяват не само
ума, но и небцето. За пос-
ледната книга The Times пи-
ше: "Това е една от онези
очарователни, безсрамно
добри истории, които те
молят да ги прочетеш на
слънце - за предпочитане
под италианско слънце,
тъй като този роман ще
ви накара да пожелаете да
бъдете там, да отпивате
от питието си с дъх на ли-
мони и да мечтаете..."

Мечтата на героиня-
та от "Една женска усмив-
ка" - друго свежо предложе-
ние за лятото - пък е дос-
та интересна. След като
приятелят ѝ я напуска, тя
се озовава в книжарница с
книга в ръка, в която глав-
ни действащи лица са ней-
ното ресторантче и тя



Книгата е най-добрият спътник на отпуската

самата. Оттук нататък
започват нейните опити
да се свърже с автора на
книгата, който да разбули
мистерията. "Много емо-
ционален и вълнуващ, ро-
манът ще се хареса на по-
читателите на добрата
храна, на хубавите книги и
на търсачите на пленява-
щата любов, преплетена в
забавни ситуации" - обо-
щава Дияна Танева от кни-
жарница "Хеликон" в Плов-
див.

Ако пък любовните ро-
мани не са по вкуса ви, по-
сегнете към "Подборът" -
друга книга, оглавяваща
класациите на най-големи-
те книжарници у нас. Тя е
история точно за днешния
ген. История, която ще се
превърне в класика. Крити-
ците я определят като
"модерно четиво, написа-
но в традицията на ембле-
матичните антиутопии
"1984" на Джордж Оруел и
"451° по Фаренхайт" на Рей
Бредбъри".

Все повече се утвър-
ждава успехът и на една
друга книга на съвременни-
ка ни Хорхе Букай, който
неотдавна посети Бълга-
рия. С "Нека ти разкажа"
авторът успя да спечели
много почитатели от Бра-
зилия, Аржентина, Герма-
ния, че и у нас. Тя стана лю-
бимата книга на хиляди
българи, а "Разказвай с мен",
която е продължение на

*Нараства
интересът към
книги, чийто
сюжет също засяга
храната в една или
друга степен*

бестселъра "Нека ти разка-
жа" пък е новото предло-
жение за лято 2011 г.

От челните места на
читателските листи не
слиза и книгата на Стивън
Кинг, "Зъл мрак, угаснали
звезди". "Мисля, че във все-
киго от нас се крие друг чо-
век... някой непознат." Така
започва първият разказ от
най-новия сборник с разкази
на прочутия автор, номи-
ниран за наградата "Брам
Стокър" 2010. Четири ис-
тории с една тема - въз-
мездуето, - които доказ-
ват, че не познаваме напъл-
но никого... най-вече себе
си.

Да открием необикно-
веното в обикновените
неща ни съветва пък Дже-
риес Авад с книгата си
"Скритият дар". Тя е колек-
ция от 101 притчи, една
част от които са във вид
на басни, други наподобя-
ват класически арабски
приказки, а трети са със
съвременен сюжет и герои.
Истинските автори на
тези притчи са неизвест-
ни, а корените на някои от

тях водят чак към Месопо-
тамия, Източна Азия и
Древна Гърция. Историите
в книгата ни карат да се
замислим колко често ни се
случва да се прехласваме по
опаковката на това, кое-
то животът ни поднася,
или да се разочароваме, че
тя не е така лъскава, как-
то сме очаквали! А исти-
ната е, че там, зад златис-
тата панделка на любов-
та, късметът и успеха или
загизмачената хартия на
обидата, несполуката и
провала винаги се крие дар
- онова, което винаги сме
искали, или онова, от кое-
то наистина имаме нужда.
Само трябва да имаме сме-
лостта да надникнем в ку-
тията.

Смелост, много остро-
умие и приключенски дух
лъха от четивото за деца
и юноши "Теодор Буун.
Отвлечането" на Джон
Гришам. Тази книга също е
от най-продаваните за
последните месеци. Друго
ново предложение за тий-
нейджърите е "Дневници-
те на вампира: Полунощ".
Седма книга от поредица-
та фентъзи и хорър исто-
рии. Сред любимите на
младите читатели се оказ-
ва и заглавието "Пагнали
ангели". Сравнението със
Звраз и Новолуние е неиз-
бежно, а ангелите със свои-
те свръхсили са новата
тенденция в тийнейджъ-

рската литература. "Паг-
нали ангели" е първата кни-
га от ангелската вълна,
привлякла вниманието на
Холивуд. Ето защо и права-
та за филмиране на книга-
та са купени от Дисни.

Нашата събеседничка
от площад „Славейков“ -
Десислава Неделева, също
потвърди тенденцията
юношите да си падаат по
фантастични, опасни,
мрачни, но и романтични
творби. Нейната трина-
десетгодишна дъщеря ка-
тегорично е отказала да
чете родна класика, но за
сметка на това през пос-
ледния месец е прочела око-
ло 16 книги - фентъзи,
трилъри, любовни исто-
рии и вампирски приключе-
ния. "Класиката се чете все
по-малко. Особено от децата.
Синът ми ме пита как-
во е "чорбаджия", "пионер",
трудно му е да възприеме
смисъла на творби, които
му звучат далечно и арха-
ично" - сподели тя.

Съвременно и динамич-
но обаче звучи сюжетът на
"Илидърът". Книгата е по-
ходяща за хората, които
обичат да гледат прак-
тично на нещата и искат
да се развиват. "Илидърът"
е четиво за начина, по кой-
то Стив Джобс изгражда
успеха чрез вяра в своите
възгледи, страст към тех-
нологиите и непримиримост
към всяка проява на
посредственост. Написана
е от негов близък сътруд-
ник, приятел и свидетел на
израстването и превръща-
нето му в опитен пред-
приемач, определящ разви-
тието на цяла индустрия
и лидер на най-креативния
екип.

Можем да ви предлага-
ме още и още алтернати-
ви, за да прекарате незаб-
равимо няколко часа в ком-
панията на хубава книга.
Независимо към кое томче
ще посегнете обаче - нова
или втора употреба, на по-
пулярен или негодатам поз-
нат автор, със съвременно
звучене или с исторически
привкус, ние ви пожелава-
ме да изживеете, четейки
страниците, вълнуващи
истории, които да ви заре-
дят с добро настроение и
нови сили. Книгата вдъхно-
вява и укрепва ума, така че
не я пренебрегвайте!

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Сиротните сънуват ангели

Чухте ли за кампанията
"Изоставените деца ня-
мат нужда от съжаление,
а от семейство". Търсят се
приемни родители за 19
деца от дома за бебета
"Св. София", които чакат
малшансът им да се обър-
не в шанс за домашна сре-
да и семейна топлина.
Знам, ще се намери някой
мъж, който ядно ще запи-
та: кому е нужно да спася-
ваме чуждите отрочета?
Защо държавата не въве-
де Крумови закони срещу
безродните родители? Ня-
маме пари да отгледаме
собствените си чеда като
хората, а искат да съчув-
стваме на убогите, от кои-
то освен разбойници гру-
зо нищо няма да излезе...
Бедний ми духом сънаро-
дник, който споделяш по-
добри помисли, огледай се
и виж дали собствените
ти рожби са читави чили-
ци, дали си ги създад с бла-
городна душа, или са ду-
ховни инвалиди, сакати
откъм жизнена воля, слепи
за достойнството - свое-
то и на другите, глухи за
гласа на съобщността, на-
речена българска нация...
Ти, който вечеряш с омра-
за, закусваш със завист,
обявваш със злост и неп-
рекъснато недоволничеш
от животеца си, ти се по-
гледни отстрани - и ще
видиш, че си изоставен
от ангела си хранител,
изоставен си от собстве-
ните си мъртви роднини,
изоставен си от бъдеще-
то. Ти се нуждаеш от съ-
жаление, а изоставените -
само от любов. Затуй си-
ротните сънуват ангели,
а убогите не ги сънува Бог.
Да, приемни родители за
безработните няма, но
безпризорни татковци
колкото щеш...

Слава богу, през последни-
те 11 години, откакто
приемната грижа е регла-
ментирана в законодате-
лството ни, са се намерили
люде, които лекуват само-
тата си с грижи за ближ-
ните вместо само с ласки
на домашните си животни.
Но общият им брой е
мижава - едва 692 приемни
майки срещу 6333 очаква-
щи деца.

Ако случайно ви дойде сър-
це на място, можете да
наберете 0700 188 22 (на
цената на един градски
разговор). Не само ще ви
консултират как да стане-
те приемни родители, но и
ще ви отговорят на всички
въпроси.

Човек трябва да вярва на малцина и да не причинява неправда никому

● С Цветан Симеонов, председател на УС на Българската търговско-промишлена палата, разговаря Галина Спасова

Г-н Симеонов, коя наша поговорка би описала кратко ситуацията в икономиката?

- В тази динамична обстановка е трудно да се избере само една. В данъчната сфера например "липсата на новини е добра новина" на фона на случващото се около нас, а и в много страни от ЕС.

По отношение на европейската интеграция сме "на път да хванем влака", ако достигнем 20% годишно усвояване на средствата. В борбата с корупцията е необходима перфектна координация между правоохранителните и правоприлагащите органи, а не противопоставяне. Нека се състезават кой по-добре ще си свърши работата, вместо да си търсят грешки. Слабостите на дейността трябва да отиват в медиите едва тогава, когато корекцията им е била неуспешна по вътрешните канали. Иначе главните заподозрени стават печеливши, поговорката е "двама се карат - третият печели". А резултатите от дейността на комисията "Кушлев" - изхарчени 28 млн. и конфискувани 8 млн., може да се илюстрира с Шекспировото "много шум за нищо".

"На чужд гръб и 100 тояги са малко" пасва за прехвърлянето на допълнителни тежести върху бизнеса с по-високите осигурителни вноски и по-големия дял, плащан от фирмите, сравнено с работещите, кръстосаното субсидиране и по-скъпия ток. "През куп за грош" е необоснованото увеличаване на минималните осигурителни прагове в десетки сектори и прибързаното увеличаване на минималната работна заплата без отвързването на огромния брой плащания, за които тя служи като измерител.

- Казваме, че сме предприемчиви, но примерите за успели българи са сякаш повече от чужбина?

- Достатъчно е да отворите класацията на Българската търговско-промишлена палата (БТПП) Топ 100, за да видите колко успешни мениджъри имаме. В Топ 1500 на сайта на БТПП ще се намерят още повече примери и това е вече дванадесет години, откакто правим класацията. Дадже и да има спад на инвестициите, българските предприемачи работят - вече по-предпазливо, но все пак много успешно.

А в чужбина нашите хора успяват, защото за самия акт на заминаване в повече или по-малко непозната страна се изисква кураж, а за адаптирането там - много труд и предприемчивост. Напълно успешните често са единици. Примерите на единични случаи от масата на немаката група на емигрантите ни (над 700 хил. души) са подобни на успешните българи от предишните емигрантски вълни. Иначе малко

доказателство за предприемчивостта на българина ли е да можеш да оцеляваш и финансово, и физически, и духовно в условията на повече от 20-годишна финансова и икономическа криза в собствената си страна?

- Кои нагласи са спънка за изграждане на благоприятна икономическа среда?

- Основното е негостоприемността на администрацията и дерибейската позиция, която се запазва, особено на по-ниските равнища. Още не си е сменила менталитета и да работи с разбиране, че когато е на своя пост, е слуга на фирмите и гражданите в прекия смисъл на думата, така както фирмите и техните служители са слуги на всички свои клиенти.

- Как ще се разбие формулата, според която печеливш бизнес и почтеност са две различни неща?

- Вече говорихме за хилядите предприемачи, които работят в тежки условия на висококонкурентен пазар - повечето са почтени, защото си плащат данъците, повечето от тях са благородни, защото за последните пет години ръстът на средната работна заплата в частния сектор е по-голям, отколкото инфлацията и ръста на производителността на труда, взети заедно. Въпреки че това ги прави по-неконкурентоспособни или ги лишава от печалбата, която им се полага, заради поетите рискове да вземат заеми, да купуват суровини, да наемат работници (които често нямат необходимата квалификация), да посрещат трудностите на чиновни-

чески безсмислици като плащането за смет според стойността на обекта, а не според произведения боклук, постоянните набези на данъчните, санитарните и други контролни органи и власти именно в светлите фирми, защото така е по-лесно за бюрокрацията.

- Какви са конкретните ви действия като организация за ограничаване на бюрокрацията?

- Ние можем да даваме предложения, а държавните органи да ги приемат или не. И приемането става, но често с година-две, а и повече закъснение. Затова и ефектът от тези полезни за икономиката действия се забавя, а понякога и обезсмисля. Често добри предложения излизат осакатени от парламента и даже имат обратен ефект. Така е, защото не се прави предварителна оценка на въздействието или тя е повърхностна.

Извоювали сме възможността да съдействаме за уреждане на спорове чрез посредничество, помирение, медиация и други алтернативни методи. БТПП е създавала и поддържа арбитражен съд, който е по-евтина, по-бърза и по-съобразена с нуждите на търговския оборот алтернатива на държавното правосъдие. Броят на делата в нашия арбитраж расте, а през миналата година се утрои. Аналогични са резултатите и от доброволния търговски регистър, който освен изброените предимства безспорно печели доверието на нашите предприемачи спрямо държавния регистър. Обслужването на потребителите в добровол-



ния регистър на БТПП не само е по-евтино, но и по-качествено. От друга страна - той е с по-ясни, строги и повече на брой изисквания от тези на държавния.

- Имате ли лостове срещу сивата икономика?

- Не бизнесът, чийто представител се явява БТПП, а държавата генерира т.нар. сива икономика. А държавата и нейните органи са създадени да я преследват и ограничават. Не само не си затваряме очите пред сивата икономика, но извършваме огромна работа по ограмотяването на бизнеса кое е законно и кое не в деловата дейност. БТПП от година работи по проект, финансиран от Европейския социален фонд - "Повишаване на обществената нетърпимост към неформалната икономика при трудовоправните и осигурителните отношения и превантивни действия за ограничаването ѝ". Работим по виртуална приемна и възможност за споделяне на добрите практики в трудовоправните отношения.

Малко доказателство за предприемчивостта на българина ли е да можеш да оцеляваш и финансово, и физически, и духовно в условията на повече от 20-годишна финансова и икономическа криза в собствената си страна?

- Иновациите са ахилесовата пета на родния бизнес, подобно нещо може да се каже и за обвързването на нуждите му с образователната система. Има ли раздвигване в тези области?

- Трябва да посочим, че политическа воля в тази насока има. Това е необходимо, но не и достатъчно условие за отваряне на иновативния хоризонт за бизнеса. Специално създадената оперативна програма "Развитие на конкурентоспособността" е сред приоритетните на БТПП, с ориентиране предимно към малкия и средния бизнес. Раздвигването на иновативните производства и услуги в бюджетните сфери е най-вече с козметични резултати.

БТПП, съвместно с БАН, няколко учебни заведения и държавни институции, създаде Съвет по иновации, който набира сила. Най-важна е готовността на научните среди да приемат и работят по поръчки от страна на фирмите.

- Открехнете вратата към личния си живот.

- Женен съм, имам една дъщеря. Семейството е мястото, където намирам спокойствие и подкрепа след натоварените дни. Нямам специално хоби. Обичам повече разходки сред природата, малко риболов и малко градинарство.

- В кой принцип вярвате?

- Добре е човек да се старее да бъде добър към всички, да вярва на малцина и да се старее да не причинява неправда никому.





Караваните печелят все повече почитатели

Кристина ПЕШИНА

Не познавам човек, на когото поне веднъж в живота да не му е минавала идеята да притежава каравана, защото страстта към пътуването в един или друг момент от живота върхлита всеки. Има нещо романтично в тази малка, уютна къща на колелца. Която те дарява с възможността да обиколиш света със своя дом. Да заспиваш всяка вечер под различно небе. А съвременният мобилен човек все по-неудържимо е привличан от независимостта и свободата, която може да осигури караваната. Наред обаче с романтичната част - пътешествието, като всяка собственост, тя изисква определени грижи и отговорности. Най-малкото, че за да се сдобие с хубава каравана, ще ви се

Почивка на колела

● В каравана ще се чувствате по-сигурно, без да се лишавате от магията на къмпингуването

наложи да се изръсват сериозно. Отделно консумативи и поддръжка, без която също няма да минете. Вложенията обаче си заслужават, защото няма сезонност при къмпингуването с каравана. Всичко е въпрос на ваш избор и предпочитания. Лятото на брега на морето, зимата по снежните планински върхове и била.

Както казахме, караваната е сериозна инвестиция и затова, ако нямате възможност, но пък искате да се докоснете поне за няколко дни до магията на такъв тип почивка, ви предлагаме да си вземете "подвижно бунгало" под наем. По големите и за съ-

жаление оредяващи къмпинги на нашето Черноморие се предлагат каравани, закотвени на няколко метра от водата под сянката на дърветата. Към всяка една от тях има малко оградено дворче с маса и столове под тента. На ваше разположение са скара, котлон, телевизор, хладилник и необходимата кухненска посуда. Паркингът към къмпинга е безплатен за една кола към всяка каравана. Ако не можете да се откъснете съвсем от цивилизацията, може да ползвате платен безжичен интернет. Но това само ако наистина ви се налага. За пълноценна почивка и тотален релакс ви съветваме да забравите за съвременните технологии, да се отгадете на разбиващите се морски вълни и да заспите с техния грохот.

Добре е все пак да сте подготвени за някои неудобства, свързани с къмпингуването. Най-грозното са общите бани и тоалетни. Обикновено базата, която предлага



Ако все пак още се колебаете или искате да почивате по различен начин, определено няма да съжалявате, ако изберете къмпингуването

каравани под наем, има собствена баня с постоянно течаща топла вода. Там напльвът е по-малък за разлика от многолюдното при общите душеве на къмпинга. Там също е осигурена топла вода, но е необходимо да се съобразявате с часа и съответно с топлината от хора, които обикновено желаят да се изкъпят точно когато и вие имате подобни намерения. Ако сте готови да преглътнете този недостатък, то наистина подобна почивка ще ви зареди на макс. Единици са хората, които веднъж посетили базата, са останали недоволни,

сподели ни нашата хазайка. Така и се оказа. Повечето хора, които бяха на почивка там, го потвърдиха.

"Миналата година дойдохме за първи път и изкарахме шест дни. Тази сме запланували да останем десет дни. Винаги съм мислила, че не бих могла да почивам на нещо различно от хотел или квартира. Не можех да си представя да ползвам обща тоалетна и баня, но децата ми ме убедили да отидем и не съжалявам и за миг", ни разказа Силвия, майка на две деца на 6 и 8 години.

Къмпингът е чудесно място за завързване на нови запознанства, които да прераснат в трайни приятелства. Истински рай за децата, които могат да се забавляват на воля с множество свои връстници. Какво по-хубаво от това както за тях, така и за техните родители?

"За първи път дойдохме, когато синът ни беше на 2 години. Доволни сме от почивката. Каравани-

те са чисти и хубави", сподели Елена, с която също се запознахме в къмпинга.

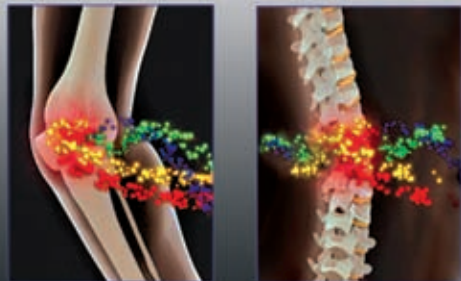
Караваната под наем е чудесен начин за почивка далеч от шумотевицата на морските курорти. Ако обаче търсите именно купоните до зори, определено ще останете разочаровани, защото това не е вашето място. Тук шумът късно вечер идва единствено от морето.

Домашните любимци също са добре дошли. Това е много важно за всеки собственик, който ежеседмично се сблъсква с проблема къде да остави четириногия си приятел по време на отпуската си.

Що се отнася до цените, те варират в зависимост от това дали ще изберете каравана на първа линия или не. От значение са и сезонът, времето на престоя и големината на караваната. Тя може да бъде дву-, три- или пет-местна.

В разгара на лятото сме и повечето хора вече са организирали почивката си. Ако все пак още се колебаете или искате да почивате по различен начин, определено няма да съжалявате, ако изберете къмпингуването. Опитайте и имайте предвид, че вероятността да попаднете във вечен плен на магията е огромна.

CHONDROSAVE



- Хондросейв е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към ставно-мускулния апарат.

- Хондросейв предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта, при активен спорт и физически труд.

- Препоръчителният курс на прием (2x1 таблетка за период от 2-3 месеца) подпомага облекчаването на ставните болки и подобрява функционирането на ставите.

Днес на мода е ароматът на... алкохол

Световните тенденции в парфюмерийната промишленост се ориентират към алкохола. Неотдавна известната компания Donna Karan представи парфюми, в които освен традиционните аромати на бергамот, шафран и кардамон са включени още и нотки на коняк, ром, ванилова водка и ябълков ликьор.

Всъщност в новата мода няма нищо странно. Спиртът и ароматите вървят ръка за ръка още от 13 век. И до момента парфюмеристите не са открили по-добър разтворител.

Днес ароматните на-

именувания на парфюмите все по-често препращат към напитките за възрастни: Guerlain L'Homme (мохито), Sergio Nero Pour Homme (коняк), Parfum d'Empire Ambre Russe (водка), Idole de Lubin (ром), Martini Demeter Library (мартина), Etat Libre d'Orange Vraie Blonde (розово шампанско). Това повишава имиджа на уханието в очите на потребителите, защото конякът и шампанското например са напитки с особен статус и се ползват с уважение.

Една от първите на пазара е компанията от винопроизводителната провинция Бордо, която създаде три аромата от най-добрите вина в региона. Флаконтчето Le Boisé има формата на бутилка за вино в дървена кутийка, характерна за колекционерските видове. През есента на 2011 ще се появи и парфюм с аромат на абсент - Absolument Femme. Собственикът на фирмата признава, че парфюмът му носи десет пъти по-малко приходи от абсента, но няма да прек-

рати с опитите и планира да продължи работата си в тази посока.

Шест различни аромата на тема коняк създаде Frapin, а шотландското уиски намери превъплъщение в парфюма Spirit of Scotland.

Трябва да отбележим, че се среща и обратната тенденция. Великите законодатели в ароматната мода като Chanel и Hermes правят вино от собствени лозя, като се стараят не по-малко, отколкото над парфюмерията и козметиката.

Отпускарски хороскоп

Тина БОГОМИЛОВА

ОВЕН



Ако ви е писнало от овчи погледи и розати шефове, стягайте куфара за морето. С "Текила сънрайз" ще блее доволно на шезлонга и ще забравите служебно-то стригане и доене.

Хапвайте повече риба и зеленчуци, вместо да пасете тревичка. Така ще имате по-здравя рога, а и кости. Краставицата е възлюбено средство да стопаните излишното руно и да се отървете от кръгове под очите.

Плажният волейбол е идеалният спорт за вас, тъй като сте си свикнали в стаго.

ТЕЛЕЦ



Ако не отпуснете поне седмица на морския бряг, ще се превърнете от кротко теле в разярен бик.

Ще се избавите от телешкия поглед с домашен сок и водка, тъй като все налитате на червено. Внимавайте обаче да не се превърнете в пияно говедо.

Тъй като сте лакомникът на зодиака, не избирайте all inclusive, защото ще станете и тлъсто говедо. С джогинг по пясъка ще изразходвате повече енергия, отколкото на служебната арена.

БЛИЗНАЦИ



Трудно е с една отпускарска гама да се задоволят капризите и на двамата ви. Най-добре седмица на море, и още една - на планина.

Единият от вас иска да поглъща алкохол до изгрев слънце, а другият до залез изпива литри студен чай.

Същото е и с хапването - или гладувате, или преяждате. Ако сте на море - риба, а на планина - скара. За единия - кални бани, за другия - джакузи. Но и двамата сте щастливи с танци.

РАК



Нуждаете се от пълноценен релакс, за да вървите напред. Не прекалявайте с любимата бира, за да не се влачите по пясъка като пиян омар. Халба със златистата течност ще стопаните мазнините, но цаци и картофките ще отпуснат шкембето.

За Рака са най-подходящи морските дарове както в чинията, така и във ваната.

Морската вода, водораслите, солта и глината лекуват и разкрасяват. Тихите занимания и удобните джапанки ще ви вкарват в правия път.

ЛЪВ



Царските особи искат царска почивка, затова и винаги избирате петзвезден хотел. Ще се перчите със скъпо уиски, шампанско с хайвер, коктейли "Манхатън". Луксът е задължителен и на трапезата - морски деликатеси и екзотични плодове.

Ще се изтягате мързеливо на шезлонга и най-много да направите едно грациозно прет-а-порте до близкия бар.

Пазете царствената грива с естествени продукти без алкохол.

ДЕВА



Залагате на спокойствието, тъй като сте срамежливиците в зодиака. Но поне това лято забравете девическото и потърсете по-горещи емоции.

Вместо безалкохолния коктейл "Дева Мария" заложете на "Маргарита", но и внимавайте, за да не си намерите майстора.

Средиземноморската диета ще ви отърве от килцата и холестерола. Ако скачате или бягате във водата, ще направите и фитнес, и масаж.

Разкрасяващите ви шишенца не трябва да съдържат спирт, за да не изсушат кожата ви.

ВЕЗНИ



Изборът за отпускарска е изключително важен, защото и най-малкото неудобство ще ви извади от равновесие. Разбалансираната Везна е ужасна компания.

Необходим ви е точен кантар и за хапването, и за пиенето. На бара заложете на "Мохито", не пропускайте закуската, а вечер не се мъчете с миди и калмари.

Най-доброто ви занимание на плажа е да събирате завистливи погледи с модерен бански и перфектен тен. Доста сте мързеливчици за плажни изгри, но масажа и СПА центъра не пропускайте.

СКОРПИОН



Нуждаете се от задоволяване на всичките си капризи, за да не жилите и тровите почивката на останалите.

Зеленият чай помага не само да се изхвърлят токсините, но и разкрасява и заздравява. Не се самоизяждайте, а хапвайте зеленчуци и морски дарове.

Ако изберете минералната вода, ще отмиете болезните, бръчките и черните мисли. Най-добре си почивате, като спите, но движенията във водата ще ви дадат тонус и енергия.

СТРЕЛЕЦ



Трябва ви точен мерник, за да уцелите перфектната почивка.

Мартинито ще ви помогне да уцелите десетката в нечие сърце, тъй като това е напитката на Джеймс Бонд, а той никога не пропуска. Сутрин хапвайте плодове и зеленчуци, на обяд - белтъчини, а вечер - възлехидрати.

Спортът е в кръвта ви, тъй че каквото и да изберете - волейбол, тенис, джет, плуване, печелите точки на плажа. За да опънете грациозно лъка, заложете на СПА процедурите за ръце и маникюр.

КОЗИРОГ



Морският релакс се превръща в мъчение, ако единствената зеленина е в саксия. Обичате да се катерите, затова изберете върховете пред вълните.

Така ще хрупате зелената на воля - предпочитаната от вас храна в жезлите.

Сложете в раницата айран, тъй като утолява жаждата и засища глуда.

Вечер можете да извадите и мастиката със или без диня. Един от най-популярните летни коктейли е "Облак", но внимавайте да не се замъглите и да загубите фокус за чудесните гледки в планината.

ВОДОЛЕЙ



Пилеете не само вода, но и много средства за почивка.

Не преливайте от пусто в празно, а заложете на сангрията - превъзходна испанска напитка за жезлите. Върви чудесно с даровете на Нептун - риба, миди, калмари...

Виното може да не е само в чашата, но и във ваната. Още древните са открили, че винотерапията разкрасява и релаксира. Водният фитнес ще стегне мускулите и ще смаже костите. И не забравяйте - не разливайте, а пиете поне два литра вода дневно в жезлите.

РИБИ



Морето е вашият съюзник в борбата с болезните, ако единствената зеленина е в саксия. Обичате да се катерите, затова изберете върховете пред вълните.

Така ще хрупате зелената на воля - предпочитаната от вас храна в жезлите.

Сложете в раницата айран, тъй като утолява жаждата и засища глуда. Вечер можете да извадите и мастиката със или без диня. Един от най-популярните летни коктейли е "Облак", но внимавайте да не се замъглите и да загубите фокус за чудесните гледки в планината.



Лабрадорът на Дрю Баримор се превърна в герой, след като събуди нея и гаджето ѝ и ги спаси от пожар. В знак на благодарност Дрю остави на Флоси имението си в Бевърли Хилс, оценявано на \$3 милиона

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Не може да не сте спорили с близки и приятели дали апартаментите са подходящи за отглеждането на куче. Едни казват, че стига да е обичано, за животното няма проблем да живее и на малко пространство - дори на балкона. Други веднага ще репликират, че особено

кучетата изискват повече място, за да могат да тичат.

Такъв проблем обаче няма немската овчарка Гюнтер IV, която живее в луксозна вила на Магона в Маями, а кучето богаташ има на разположение 11 спални. Всъщност то наследява от баща си Гюнтер III цялото богатство на графиня Карлота Либенщайн, която през

Кучешкият живот не бил толкова лош или най-богатите животни на планетата

1992 година му завещава 43 милиона паунда.

Прословутата хитрост и чар на Котарака в чизми вероятно притежава и представителката на вида - котката Тинкер. Иначе е трудно да си обясним защо богатата вдовица Маргарет Лийн оставя на черната си котка къща в Северен Лондон за 350 000 лири, както и 100 000 лири за ежедневните ѝ нужди. Тинкер не може да се оплаче, защото си има личен слуга, както и доста котки за компания. В завещанието си госпожа Лийн изрично споменала обаче, че ако котката напусне къщата, попечителският фонд, управляван от съседката ѝ, ще бъде прекратен. След смъртта на Тинкер всичко ще получи въпросната съседка.

Две колита пък си имат собствено име, което наскоро наследили от стопанката си. Тина и Кейт притежават още 450 000 лири от, меко ка-

зано, щедрата им стопанка, която в завещанието си споменала и градинаря Хенри Ескот, който получил 5000 лири и задължението да се грижи за богатите кучета. Ескот споделя, че Нора Хардуел била един самотен човек, който намерил утеха и любов единствено в двесте кучета.

Истинска обич и самоотверженост пък показал лабрадорът Флоси. Домашният лобимец на Дрю Баримор се превърна в герой, след като събуди популярната американска звезда и гаджето ѝ навреме, като така ги спаси от пожар. Лабрадорът успява да помогне с внимание и преданост на своята стопанка да се откаже от наркотиците. В знак на благодарност Дрю остави на Флоси имението си в Бевърли Хилс, оценявано на 3 милиона долара, като нейният лобимец се нареди сред най-богатите кучета в света.

На много хора ще им се прииска да живеят "кучешки живот" на малтийската болонка на Леона Хелмсли. Тя ѝ остави 12 милиона долара, което е със 7 милиона повече, отколкото е оставила в наследство на внука си.

Чудати са понякога решенията на милионерите. Кристина Фойл, притежателката на книжарниците Foyle's в Лондон, завещава състоянието си от 59 милиона паунда на трите си котки и костенурката Силвърстоун. Така петдесетгодишната Силвърстоун става най-богатата костенурка на света и сме убедени, че още дълги години тя ще се радва на благосъстоянието си.

Сред списъка на най-богатите животни в света идва ред и на... кокошката Гизо. Трудно е за вяр-

ване как нейни събратя, сестри и пернати братовчеди с усилие си намират зрънца по земята, а "златната" кокошка притежава повече от 10 млн. долара, получени в наследство от британския издател Ричард Майлс Блекуел.

Ще завършим любовитната класация с още едно екзотично животното милионер. Шимпанзето Калу е спасено от Патриция О'Нийл, която го намира, завързано за едно дърво в Конго. След като го осиновява, стопанката признава, че дълго време маймуната е била ужасена и травмирана. Всякакви травми обаче са изчезнали вероятно, след като Калу наследява цялото състояние на стопанката си, което възлиза на 53 млн. английски лири и недвижими имоти в Кейптаун.

България в пликче пътува за Япония



Музеят на каракачанския бит в село Габарево

Розовата долина - място вълшебно, ароматно и напоено с трудолюбие

Галина СПАСОВА

Колко ограничена е била учебникарската ни представа за Розовата долина и колко емоционални познания сме пропуснали, ако сме си останали само с

нея - това ще установите бързо, ако свърнете от главния път София - Бургас след табелката за Габарево. Селото е в низината на Тунджа, на равно отстояние от Стара планина и Средна гора, многолюдно, забележително чисто и

уредено, излъчващо стила на скромна, но модерна живот - за съжаление тези нормални неща у нас правят впечатление, защото са рядкост. Дивихме се и пред изиданото на къше огнище с пейки и маса - също добре поддържано, въ-

реки че е за общо ползване.

За да се превърне което и да е място в "дестинация", т.е. натам да тръгнат туристи, винаги е нужно да има добра възможност за преспиване и за храна. В Габарево това е Рачуцевата къща.

Стопанинът Янко Валеров е уредил нещо много различно от обикновена къща за гости - целият обширен жилищен етаж на старинния заможен дом е етнографски музей на каракачанския бит. А Янко е уникален гид, защото всеки от стотиците експонати е емоционален разказ за няколко поколения каракачани - собственото му семейство. Първият етаж и цветната сенчеста градина са мястото да хапнете вкусни манджи по стари рецепти (без да пропуснете прясното сирене!). А в съседното дворче можете да се настаните в усамотение - цената за много прилична стая с баня е 25-30 лв. Точно отсреща е църквата "Св. Георги" - не пропускайте да влезете в нея, там ще ви разкажат освен историята ѝ и поне още 2-3 габаревски легенди. Няма да пренебрегнат и тази, според която тук е живяла руската княгиня Анастасия, оцеляла по чудо при избиването на семейството на Николай II от болшевиките.

Още при първата разходка извън селото попадате на вълшебно място за пикник - стара габарова гора с лековита според поверието изворна вода, големи поляни без никакъв боклук и ветреещи се торбички досами също тъй чистата Тунджа. Да не пропусна - за два (при това празнични!) дни в Габарево отникъде не се намира силна музика. И не е за вярване - оказва се зона, свободна от турбочалга.

Решите ли да поемете по пътеките на Балкана, потърсете Димитър Несторов - местните казват, че познава поименно всеки камък в планината, неумо-



Старите технологии са вече само в музея

Селото на 100-те чучура, както е известно Габарево, не лежи на старите си лаври - днес там се грижат за 1800 декара череша, разрастват се площите с рози и лавандула

рен разказвач е на бивали и легендарни истории и преди да е завършил поредната... току-виж - сте вече я в уютна хижа, я на някой живописен хребет в масива на Триглав, а защо не и на първенеца връх Ботев.

Селото на 100-те чучура, както е известно Габарево, не лежи на старите си лаври - днес там се грижат за 1800 дека череша, разрастват се площите с рози и лавандула. Повървите ли някой час нагоре към хижа "Соколна", сто пъти ще благодарите, че сте надвили мързела. Защото никаква фотография не дава представа за гледката отгоре. Всъщност някъде то и да поемете - към хижа "Русалка", по Тъженската пътека или по екопътеката "Бяла река" край Каловфер, - знайте, че ще се насладите на едни от най-красивите места в Балкана, вече добре маркирани.

Дори и да сте в района само за уикенда, час-два ще са достатъчни да отскочите до съседното Търничане, за да видите с очите си как се възкресява старата, при това единствена и до днес, безспорна све-

товна българска слава. Там преди близо 100 години европейският възпитаник Еньо Бончев създава една от първите розоварни у нас. И понеже е прозорлив и предприемчив, чак до национализацията през 1947 година изнася най-висококачествено розово масло за Париж, Виена, Лондон, Милано, Ню Йорк. След 1967 г. розоварната е превърната в музей, а откакто е реституирана и отново носи името на създателя си, той присъства осезаемо там - и не само от пожелателите снимки на достолепната му фамилия и партньори от елитните световни парфюмерийни фирми. "Еньо Бончев" днес има 4 модерни розоварни, около 120 хектара собствени розови и лавандулови насаждения. Там вече шеста година работи сертифицирана гестилерия за биологично розово и лавандулово масло - качеството на тези продукти и на розовата вода им открива път към най-реномираните козметични фирми в Европа, Япония и Америка. Целият комплекс е много специално, обединило гравивния български дух и европейската цивилизованост, място. Това усещат сигурно най-запалените му посетители - японските туристи. Разказват, че по изумителен начин колекционирали миговете, преживени тук, за да ги пренесат на хиляди километри - откъсвали тревичка от моравата пред розоварната, слагали я в малко пликче и я надписвали - "Еньо Бончев", Търничане, България.



Розоварната „Еньо Бончев“ в Търничане

Търсете Всеки месец Bulgaria On Air
THE BUSINESS MAGAZINE

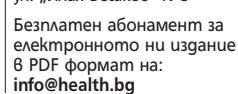
Твоят бизнес свят.

Бизнес | Икономика | Пътешествия
Анализи | 1 000 000 читатели | Двуетично издание



ОТВЕЧНО: Ставолек. Папила. Опека. Омон (Жан-Пьер). Вал. Ано. Оратор. Меги. ЕЛО. Иригатор. Протомити. Енина. Аноним. "Лено". Об. "Ану". Еналиги. Оса. Маг. Хоро. Крузи. Фере (Джанфранко). Огин. Михов (Валентин). Адам. Циге (Кристиан). Особа. Япет. "Ag". Рахитм. Морени. Елена. Инари. Ин. Анет. Татами. Яка. Дроб. Вино. Еко (Умберто). Бри. "Ино". Ител. Ла. Одино (Никола). Еновитон. Ана Маняни. Отава.

9 август 1928 г. - Умира Антон Попстоилов, фолклорист, роден в с. Лешко, Горноджумайско. Антон Попстоилов е бил директор на Етнографския музей в София.





НОВИТЕ ТОП ОФЕРТИ от

TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

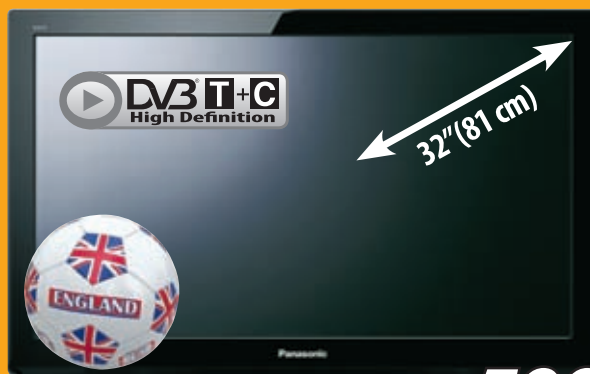
Играта на Хонда и Технополис продължава
... повече www.technopolis.bg



419



LED телевизор и монитор M2280D



+ подарък футболна топка **599**

Panasonic

LCD телевизор TX-L32C3E



1299 **1499***

SONY

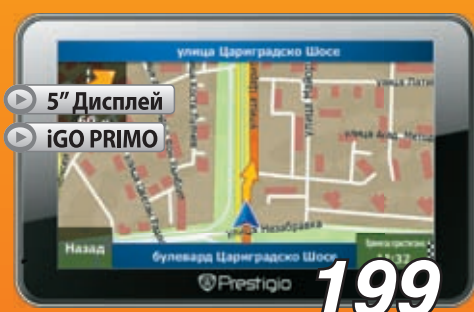
3D LED телевизор KDL-32EX720 / KDL-37EX720*



189

Panasonic

Цифров фотоапарат DMC-S1EP



199

Prestigio

GPS навигация GeoVision 5500 TMC HD



269

SAMSUNG

Смартфон i5500 Galaxy S



799

acer

Лаптоп ASPIRE AS5736

Промоция от 29 юли до 18 август 2011 г.



69⁹⁰

PHILIPS

Машинка за подстригване QC 5115 + самобръсначка HQ 6900



79

Moulinex

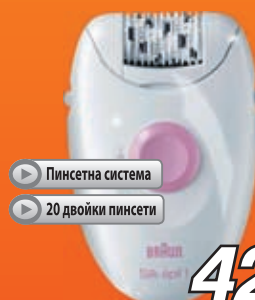
Сокоизстисквачка JU 2000



45

SANG

Фритюрник DF-2500



42⁹⁰

BRAUN

Епилатор SE 1170



185

DeLonghi

Кафемашина BAR 14 CD



599

BEKO

Хладилник CS 134020 D

+ подарък Calgon 500g



579

CANDY

Пералня GO 1272D



469

gorenje

Комбинирана печка за газ и ток K55101AW2



549

Безплатен Монтаж

ЕНЕРГИЕН КЛАС А

КАПАЦИТЕТ ОХЛ.-ОТЛ. 12000-12000 BTU/H

КОНСУМАЦИЯ ОХЛ.-ОТЛ. 1,030-1,025 kW/h

Electrolux

Климатик EXS12HS1W

* Цената на Стандартен монтаж до 3 метра тръбен път е за сметка на Технополис (в рамките на населеното място от което е закупен климатик), информация за условията на „Стандартен монтаж на климатик“ може да получите в магазини Технополис

И още много супер оферти в новата брошура на Технополис или на 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