

Технологии

GSM - рекордьор



► 3

Воля

Как звездите се пребориха с порока



► 9

Автомобили

Toyota Corolla - сигурност и стил



► 13

Алергодил®
azelastine hydrochloride

Непримирум към сенната хрема!

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

A-128/28.05.2009

Брой 26 (126), 29 юни - 5 юли 2010 г. (год. IV) тираж 100 000

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

Добрата новина

Надежда за сирене и кашкавал

Министърът на земеделието и храните Мирослав Найденов лично провери в голяма търговска верига спазва ли се изискването продуктите с растителни мазнини да не се обозначават като млечни продукти. Наредбата за това влезе в сила на 18 юни. При проверката не бяха открити стоки със заблуждаващи етикети. Министър Найденов взе за проби в лаборатория избрани от журналисти млека, сирена, кашкавал и други продукти, върху етикетите на които беше записано, че са направени само от мляко и в тях няма растителни мазнини.

Ако при проверка бъдат установени растителни мазнини или други вещества в млечните продукти, първата санкция е от 1000 до 3000 лв., а най-строгата - прекратяване дейността на обекта до изпълнение на предписанието. Според новите изисквания продукти, в които са вложени растителни съставки, не могат да се наричат млечни. Въведена е и норма за съдържание на сухо мляко от 20% за киселите млека, 30% за саламурените сирена и 25% за кашкавалите.



Фенове ► 12

Секс и алкохол



стр. 6

Сезон

Горещините променят ефекта на лекарствата

на стр. 5

Подробна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес: <http://jivotizdrave.bg>



С тази снимка
Светлана Бекярова
спечели журито

Приключи фотоконкурсът, организиран от Allergodil - „Екофарм“ ► 11



Кметът на София Йорданка Фандъкова откри обновената ендоскопска зала в урологичното отделение на Първа МБАЛ в София. Екипът на отделението вече разполага с модерна апаратура за диагностика и безкръвно отстраняване на камъни от пикочните пътища, дарена от посолството на Япония

Алергията провокира депресия

Алергичните прояви - хрема, кашлица, кихане, не само влошават общото физическо състояние на човека, но и пагубно влияят върху емоционалното му равновесие. Учените дори твърдят, че алергията може да провокира депресия.

Според д-р Лари Грюнберг, ръководител на изследователска група в Сидни, Австралия, в 42% от случаите причина за развитието на пролетна депресия са алергиите.

При чувствителните към полени пациенти се влошава настроението, начинът на възприемане на околния свят и качеството на живот. Ако към това се прибавят и стресовите ситуации, депресията става неизбежна. Затова още преди настъпването на пролетния сезон алергичните хора трябва да се обърнат за помощ към специалист и да вземат мерки, смята д-р Грюнберг.

Вече и радио „Здраве“

Отскоро в интернет ефира стартира радио "Здраве".

Е и?, ще каже някой - поредното радио в препреплената информационна среда, която все повече започва да ни обръква.

Но!

Тук, в този случай, екипът на новосъздадената интернет медия е подбрал изключително находчиво и новаторски, като към познатата схема на отговорна радиостанция тип „БНР“ е заложил на 3 опорни точки:

1. Общественият ни живот се отразява и пречупва през погледа на здравословното и позитивното, като ни мотивира да се чувстваме добре и така доказано да остаряваме по-бавно.

2. Рекламата се поднася по нов начин, като това качва ефективността ѝ два пъти. Ще се убедите сами, когато изберете radiozdrave.com и послушате...

3. Характерът на радиото е основно лек и забавен, но не и лековат. Залага се на хубавата поп, ретро, рок, българска, метъл, джаз и т.н. стилове музика. Много добре се възприема и от родните диаспори в чужбина, тъй като тонът като цяло е умерен, а атмосферата - приятелска. За съжаление на попфолк феновете този стил в ефира на радио "Здраве" е пренебрегнат. За сметка на това ежедневната здравна информация, достъпно поднесена и в подходяща доза, гарантира на слушателя ориентир в океана от здравни проблеми по света и у нас. А това, гарнирано с хубава музика, е формулата за добро настроение и позитивизъм.

Не губете време, отворете net-а, влезте в www.radiozdrave.com и бъдете енергични с радио "Здраве".

Диагнози

За триците и брашното



Петър ГАЛЕВ

Когато няма достатъчно пари, е важно къде ще отидат наличните. За да не сме скъпи на триците и евтини на брашното! Сега управляващите се чудят как да угодят на исканията на болници, поликлиники, фармация. А по света отдавна са пресметнали кой е ефективният път. Ако се осигури възможност хронично болните да се лекуват с ефективни препарати, постъпленията в болниците намаляват. Да, но в България май още не сме разбрали това. Ореже ли НЗОК допълващата на медикаментите за редуца масови заболявания - диабет, остеопороза, хипертония, паркинсон и др., изпраща директно в болниците голяма част от пациентите. Защото състоянието им неминуемо се влошава без редовен лекарствен прием. Освен адекватното финансиране с публични средства на възможността хората да си набавят редовно лекарствата най-много пари трябва да отиват в тези болници, които действително решават проблема на пациента. Не се ли прекъсне веригата "постъпване в най-близката болница, след това в по-голямата, а накрая - в София" за едно и също заболяване, финансите никога няма да стигнат. Крайно време е да е ясно кой с какви заболявания може да се справи, а не да приема пациенти, за да усвои пътеката, а след това да ги препрати по описаната верига. Иначе работа има за всички! Спешната помощ си остава местен приоритет. А за другите пациенти състоянието им трябва да бъде диагностицирано и овладяно за няколко дни във водеща клиника, след което долекуването да стане в малката болница. Е, тя трябва да получи по-малко пари, но пък няма да има нужда от скъпа излизана апаратура и от дейности, за които няма реални сили.

понижило средно с 8%, след като газирани напитки в менюто им били намалени. Редуцирането на тежлото също било отчетено като фактор за получения резултат.

Учените твърдят, че ако човек изпи по две чаши газирани напитки на ден, рискът да стигне до хипертония, а оттам и до инсулт значително се повишава.

Белият ориз може да доведе до диабет

Неотдавна американски изследователи от Харвардския университет съобщиха, че белият ориз може да провокира захарен диабет. Специалистите доказали, че след употребата на този продукт нивото на захар в кръвта рязко се повишава, а такива скокове се отразяват негативно върху работата на задстомашната жлеза. В същото време, ако се замени белият ориз с кафяв, рискът от диабет се снижава с 11%. Причината е, че тъмните сортове постепенно отгледат глюкоза и това не предизвиква резки промени в кръвните показатели. Учените правят извода, че избягването на рафинирани продукти и употребата на необработени зърнени храни може да намали опасността от захарен диабет с 30%.

Газираните напитки носят риск от инсулт

Редовната употреба на големи количества газирани напитки повишава риска от инсулт, смятат американски учени от университета в Луизиана. Те провели изследване

с участието на 810 души с хипертония или предразположени към заболяването. Оказало се, че кръвното им налягане се

Интересните здравни новости в www.health.bg

Есopharm
Алергология

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Есopharm

Топката на световното по футбол се държи непредсказуемо



Японският инженер Такеши Асаи решил да провери доколко добри са аеродинамичните характеристики на Jabulani - официалната топка на световното първенство по футбол. Специалистът установил, че Jabulani се доближава до гладката сфера. Това означава, че траекторията на полета ѝ е непредсказуема и полетът е доста нестабилен въпреки обещанията на създателите ѝ от Adidas.

За факта, че прекомерната гладкост не е за предпочитане, споме на още американският физик Джон Гоф: "Ако топките за голф нямаха тези малки вдлъбнати-

ни, никога нямаше да можете да ги запратите на голямо разстояние".

Незначителните неравности и граавини по повърхността на футболната топка, която се движи с голяма скорост, създават турбулентни завихряния, стабилизиращи траекторията на полета.

За първи път през 2006 г. се взе решение знаменитата Adidas Teamgeist - официалната топка на световното

първенство по футбол, да бъде подложена на тест в аеродинамична тръба. За съжаление отзивите за Teamgeist никак не бяха ласкави. Много футболисти характеризираха поведението на официалната топка като причудливо и непредсказуемо. Участващите тогава в теста японски изследователи потвърдиха, че Teamgeist далече невинаги е способна да гарантира обещанията от Adidas "стаби-

лен полет".

Отчитайки предишните недостатъци, технолозите от известната фирма още през декември миналата година представиха Jabulani. Тя предизвика възторг у някои футболисти, а други бяха откровено разочаровани. Външният вид на новата топка коренно се различава от предшестващите я. Моделът е направен от осем изгумени панела, съединени без каквито и да било шевове.

Американците избраха най-надеждния автомобил

Компанията J.D. Power and Associates проведе допитване между собствениците на автомобили, които се предлагат на американския пазар. Британският Land Rover зае първото място като най-надеждната марка. Porsche пък оглави класацията на най-надеждни леки автомобили с 83 дефекта на сто броя. Това е със седем неизправности по-малко в

сравнение с 2009 г., когато марката отиде на второ място.

Веднага след първите се нареждат автомобилите Аcura. През миналата година компанията беше едва на 14-о място, но за кратко време броят на дефектите на сто автомобили беше намален от 111 на 86. На трето място се класира Mercedes-Benz, като намали дефектите от 101

на 87 за една година. Лидерът за 2009 г. Lexus отиде на четвърто място.

В десетката на най-надеждните автомобили влизат още Ford, Honda, Hyundai, Lincoln, Infiniti, Volvo. Toyota от седмо място падна на 21-во.

Значително са се подобрили показателите на най-ненадеждния автомобил за миналата година - Mini. Само за година броят на дефектите е намалял от 165 на 133 на сто автомобили.



Toshiba представи флаш памет с рекорден обем

Компанията Toshiba нагмина конкуренцията, като създаде флаш памет с рекорден обем. 128-гигабайтовият чип може да се използва в смартфони, преносими компютри и други портативни устройства. Размерите на чипа са 2,2 на 1,7 сантиметра, а

дебелината му е 1,4 милиметра. Той е снабден с вграден контролер. Цената му засега не е обявена.

Първите образци на новата флаш памет ще бъдат разпространени през септември, а до края на годината ще започне серийно-

то им производство.

От Toshiba съобщиха, че могат съществено ще увеличат паметта на мобилните устройства. На 128 гигабайта може да се съберат 16 часа HD видео във формат 1080p или 2200 часа музика.

GSM - първенец по издръжливост

С развитието на технологиите мобилните връзки стават достъпни и за отдалечени и необитаеми места. Конкуренцията принуждава производителите да пускат на пазара джигеси, предназначени за горски работници, любители на екстремни спортове или службите за безопасност.

Американската компания Sonim съвсем наскоро представи новия свръхзащитен телефон Sonim XP3 Sentinel. Той оцелява при падане от два метра върху бетонна повърхност и не се поврежда при половинчасов престой под вода. Джигесът има много висока издръжливост на ниски и високи температури. Освен това той е тестван на американския военен стандарт за устойчивост на влага, соли и удар.

Невероятната издръжливост на Sonim XP3 Sentinel се е отразила и на дизайна му. С апарата лесно се работи даже с една ръка, облечена в груба ръкавица. Друга екстра е вградената сирена с мощност 110 децибела.



Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

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



Болка

Плюсовете на
физиотерапията ▶

Кампания

„Селена“ ще даде
майчинство ▶

Хепатитът се събужда през лятото

Ваксината е най-сигурният щит срещу заразата

Чакано, жадувано, обожавано... лятото идва. А прохладните гори и морските плажове изглеждат все по-привлекателни.

Лятната почивка може да бъде щастливо преживяване, което ни зарежда с енергия за следващите месеци. Но може и да предизвика проблеми.

Традиционно нараства броят на стомашно-чревните инфекции.

Сред най-честите рискове за здравето е хепатитът - известно е, че го наричат болест на мръсните ръце.

Купуваме сандвич или някое морско лакомство от улична сергия. Не е сигурно дали продавачът си е измил ръцете, нито кой е докосвал храната преди това.

Изкусителният сладолед на плажа, който е толкова обичан от децата, също може да поднесе изненади.

Вирусът на хепатит А е устойчив на ниски температури и лесно се пренася чрез замразените храни или охладените напитки.

Плодовете и зеленчуците, купени от пазара, също са потенциален източник на зараза. Затова повтаряният до втръсване съвет суровите храни да се измиват с течаща вода отново е

Добрата хигиена на плажа е задължителна, ако не искаме да си имаме сериозни разпирания със стомашно-чревните инфекции
Снимка Рада ПЕТКОВА



Вирусът на хепатит А е устойчив на ниски температури и лесно се пренася чрез замразените храни или охладените напитки

в сила.

Хигиената в курортните заведения също не е гарантирана. Недобре стерилизираните прибори и замърсените повъ-

рхности могат да са източник на зараза. Заниженият контрол при приготвянето на храната крие допълнителни рискове.

Когато храната се консумира директно на плажа, немалко хора пропускат да си измият ръцете. Впрочем често няма условия за това.

На някои места дори е възможен воден режим. В такива случаи добрата хигиена става мисия невъзможна, включител-

но и за запалените чистотифайници.

Всъщност заразяване може да настъпи и без да е консумирана замърсена храна и без да е имало контакт с болел.

Голям риск от пренасяне на вируса на хепатит А крият замърсените води.

Почивката на палатка в някое диво място привлича все повече привърженици сред тези, на които е омръзнала

суетията в големите курорти. Често за измиване и дори за готвене се използва водата от някоя рекичка или извор, без да е сигурно, че в нея няма замърсявания.

Водата на плажове също може да поднесе неприятни изненади. На някои места отходни тръби изливат фекалии в близост до зоните за къпане. В такива случаи вирусът може да попадне в организма при плуване.

Проводник на зараза могат да бъдат също остарелите и зле поддържани водопроводи.

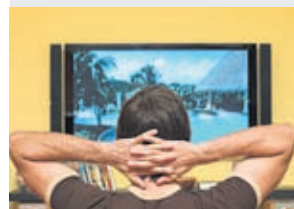
Какво да направим? Да се откажем от ласката на морето, плажните лакомства, почивките на палатка? Да забраним на децата да строят пясъчни замъци? Не се налага.

Ако поставяме под въпрос хигиенните условия на мястото, където отиваме, ваксинирането срещу хепатит А е сигурен начин за предпазване. Ваксината Havrix 720, която се прилага у нас, е подходяща за деца от 1 до 18 години включително.

Съществува и комбинирана ваксина срещу хепатит А и В, която е препоръчителна за всички, които не са боледували от хепатит и родени преди 1992 г. Децата, родени след 1992 г., са ваксинирани срещу хепатит В веднага след раждането си. (ЖЗ)

www.health.bg

Телемания



Гледането на твърде много телевизия може да бъде фатално, твърдят британски учени. Всеки час, прекаран пред екрана, увеличава риска от смърт вследствие на инфаркт със 7%, показва проучване. Хората, които гледат любимите си предавания средно по 4 часа дневно, са с 28% по-заплашени от сърдечни проблеми.

Цигари



В Америка влезе в сила закон, забраняващ продажбите на така наречените "леки" цигари (light), но някои организации против тютюнопушенето твърдят, че производителите заобикалят правилата, като използват цвеново кодиране на кутиите. Все още не е ясно как ще се прилагат новите разпоредби.

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор



www.ecopharm.bg

Свободен прием

Д-р Родина Несторова

Д-р Несторова е ревматолог и ставен ехографист. През годините са публикувани над 50 нейни научни публикации в различни български и международни издания. Тя е секретар на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза. Д-р Несторова се занимава основно със ставна ехография и остеопороза.

Д-р Родина Несторова преглежда пациенти и дава консултации на адрес: гр. София, квартал "Дървеница", ул. "Жеко Войвода" № 5, до Втори Вход. Там се намира ревматологичен кабинет на РЦ "Св. Ирина", а прегледите стават само чрез предварително записване на телефон 0888 81 34 35.



Физиотерапията - доброто решение

Аюрведичен продукт намалява отока, болката и възпалението

Д-р Вигелина ТЮТЮНДЖИЕВА,
специалист физикална
и рехабилитационна
медицина
0897 601 898

Опорно-двигателният апарат (мускули, стави и кости) заема 75% от цялата телесна маса и често е източник на болка при човека. Причините за нея са много и различни. Това са заболявания в резултат на пренапрежение (тендовагинити, периартрити); дегенеративни ставни заболявания - артрози, артрити, дископатии, дискови хернии; травми (битови и спортни). Понякога причината е заболяване на вътрешни органи и системи, което рефлектира върху мускулатурата. Мускулно-скелетните увреждания често са свързани с естеството на работа - пренасяне на тежки товари, неергономична работна поза, течения, влага, студ, и се провокират дори и от стрес и депресия.

Борбата с този тип болки е обект на различни медицински специалисти - общопрактикуващи лекари, лекари физиотерапевти, лекари мануални терапевти, ортопеди, невролози, ревматолози.

Физиотерапията като раздел на медицината включва изследването на болния, неговото лечение и профилактика с физикални средства и е един от начините, който може да повлияе болката. В извънболничните физиотерапии се използва широк диапазон от средства - с ниско-, средно- и високочестотен ток,



Лечебните масажи са доказали своята ефективност в борбата с болката и неприятните схващания по цялото тяло
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ултразвук и магнитно поле, топлина, лед, вибрации и др. Процедурите не са болезнени, не нарушават целостта на кожата, не носят инфекции, не повишават кръвното налягане и водят до видимо от пациента усещане за намаление на болката и увеличаване на активността. При пациенти с язви и гастрити те са една добра алтернатива на лечение, предотвратявайки или намалявайки приема на гразнещи стомашно-чревния тракт медикаменти. Физиотерапевтичното лечение може да се проведе едновременно с друг вид терапия: медикаментозна, билколечение. Ефектът му настъпва по-бавно (може и до седмица след завършването на

курса на терапия), но е значително по-дълготраен.

Една цялостна рехабилитационна програма за борба с мускулно-скелетната болка трябва да включва и движение. Разнообразието от уреди за упражнения и техники за засилване и гъвкавост на мускулите и релаксиращи методики, базирани на знанията за структурата и функцията на костите, ставите и мускулите, води до добри лечебни резултати.

Лечебният масаж като пасивен метод на кинезотерапията и неговите многобройни разновидности (класически, спортен, апаратен, мануален, лимфен дренаж) при правилно провеждане и показания има съществен

дикаменти, тонизират психоемоционалното състояние на пациентите и намаляват нервното напрежение.

Препоръчително е всеки от изброените физикални методи да се съчетае с използването на един известен аюрведичен продукт - NeOx, във варианти капсули, крем или маслен разтвор. Доброто съчетание на 14 билкови компонента в маслото NeOx подпомага проникването дълбоко в тъканите, подобряването на кръвообращението в масажирания участък. Намалявайки отока и въз-

спортни натоварвания. Не бива да се забравят и капсулните форми на NeOx - един оригинален фитопрепарат, разработен на основата на хилядолетното учение за здравето Аюрведа, без странични ефекти за човешкия организъм.

В края на физиолечението пациентът получава съвети за двигателната активност и начина на живот, защото много често мускулно-скелетната болка е в резултат на хронично заболяване на опорно-двигателния апарат и не са достатъчни само усилията на лекуващия екип и десетдневен лечение, а се изисква всекидневна настоятелност и от самия пациент - ангажирано оздравяване.

Лекарите от цял свят търсят методи за борба с болката, които са ефективни, безо-

пасни и лесно достъпни. Затова физиотерапията, рехабилитацията и продуктите "Неокс" - крем, олио и капсули, които взаимно potencират ефекта си в посока намаляване на болката, дават реална възможност на хората, част от които са в млада и трудоспособна възраст, да се справят с проблема, а на по-възрастните - да достигнат до по-висока адаптивност и функционална годност, даваща добро качество на живот.

Варна,
бул. "Република" 15
Медицински комплекс
"Млагост", ет. 6
Физиотерапия,
Медицински център
"Млагост - Варна"

Една цялостна
рехабилитационна
програма за борба с
мускулно-скелетната
болка трябва да
включва и движение

Слънцето променя ефекта на лекарствата

В горещите дни лекарствата може да действат по начин, различен от този в хладно време. Затова специалистите препоръчват хората да ограничат престоя си на слънце, ако приемат определени медикаменти. Това се отнася основно за сулфаниламидите, хормоналните препарати, антибиотиците, химиопрепаратите. При децата с хронични заболявания не бива да се намалява дозировката на лекарствата, а да се избягва престоят на слънце. Учените предполагат, че причината за връзката между високите температури и медикаментите е обилното изпотяване, което променя концентрацията на препаратите в кръвта. Освен това някои лекарства повишават чувствителността

на кожата към слънчевата светлина и организмът реагира с болезнени и сърбящи обриви. Ако лекувате цистита си с най-често предписваните за тази цел лекарства, се откажете от плажа.

Жегите са опасни и за пациенти с хронични заболявания. Състоянието им може бързо да се влоши, да се появят главоболие, умора, аритмия, сърдечен пристъп. Особено опасни са високите температури за хора с хипертония или стенокардия. Лошо понасят горещините и страдащите от затлъстяване или с повишена функция на щитовидната жлеза. А при склонните към хипотония (понижено кръвно налягане) се появява световъртеж, слабост, забавяне на сърдечния ритъм. (ЖЗ)

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва - **NeOx**
Отново се движиш!

Аюрведична серия
www.esipham.bg

Човечността има лица

Клиника „Селена“ дари ин витро на пет жени



Сутрешното шоу на радио „Витоша“ „Тройка на разсъмване“ продължава традиционните си благотворителни кампании

Галина СПАСОВА

Пет жени получиха шанса да заченат, след като номерата им бяха изтеглени на живо в ефира на „Тройка на разсъмване“, сутрешното шоу на радио „Витоша“. Ин витро център „Селена“, Пловдив, е новият дарител в рамките на благотворителната кампания „Човечността има лица“, която дава възможност на слушатели и фирми да подкрепят финансово избрана от тях кауза от три възможни: дом за сираци, лечение на безплодие на конкретен човек или Детското нефрологично отделение към Медицинската академия.

Журналистите от „Тройка на разсъмване“ подчертават изключителната щедрост на пловдивската клиника, тъй като процедурите ще бъдат правени, дока-

то не се стигне до бременност, като за всички ще бъдат използвани донорски яйцеклетки. Изискванията към кандидатките за ин витро процедури - да са на възраст до 44 години и да са с изчерпан яйчников резерв.

В присъствието на ембриолога на център „Селена“ г-р Невена Негева и Радина Велчева от фондация „Искам бебе“ нотариус Пиринка Петрова изтегли номерата на петте щастливи, както и на пет резерви.

Заради дискретността и този път имената на участничките не бяха обявени публично, а под номера, съобщавани при тегленето в ефир.

Това не е първият благотворителен жест на клиника „Селена“, която гони амбициозната цел да постига резултати там, където другите не са успели. Строго индивидуализираният подход е абсолютното правило за медиците, което означа-

ва и абсолютни гаранции за здравето на жената.

„Постигнахме удивителен напредък по отношение на цялостната хормонална стимулация, като предварително се определя точната доза при всяка пациентка. Това е част от професионалното ни ноу-хау - да няма хиперстимулация и живото-застрашаващи състояния“, пояснява г-р Ангел Ставрев. Това означава да не се действа по шаблон, да се прецизира възрастта на партньорите, точната причина за стерилитета и да се подходи така, че да бъде по най-щадящия начин и за съответната двойка.

За последната година екипът е постигнал впечатляваща, сравнима с европейските и световните стандарти, успеваемост при ин витро процедура - 64%.

„Ако преди няколко години ми бяха казали, че ще имаме такъв процент, щях да се разсмея - казва

удовлетворение, защото инвитуто за нас не е само бизнес. Във всяка работа, когато духовното има превес над материалното, се раждат идеи. Затова смятаме, че всичко, което сме постигнали, е съчетание от над 70 фактора - толкова оказват влияние за едно успешно ин витро. Колкото повече от тях се реализират, с

означава огромна инвестиция.“

Свършената лазерна апаратура за предимплантационна диагностика дава възможност със сигурност да се установи дали ембрионът, който се връща в матката, е качествен. Това, което до вчера бе непостижимо при ин витро технологи-

ята, в момента е рутинна практика и в „Селена“.

„Все още обаче нещо куца в България във веригата лекар - пациент и жените изминават много дълъг път, докато стигнат до специализирана клиника“, казва г-р

Ставрев. Семейният лекар няма такива познания и понякога двойки с репродуктивен проблем, макар и да се правят единични изследвания, пропускат 4-5 години. Трябва самата двойка да потърси помощ. Необходима е и по-добра комуникация между акушер-гинеколозите и специализираните центрове.

Актуална информация за кампанията можете да получите от ефира на радио „Витоша“ и на www.VitoshaOnline.com

колкото повече от тях е запознат съответният център, толкова успеваемостта е по-висока. Това е една верига и не се ли затвори, нещата стават само случайно. Има ли изключителна дисциплина в работата, резултатите просто няма как да не дойдат. За тях обаче е необходима и най-новата и най-модерна техника, което

Секс и алкохол: митове и истина

Плюсовете от пиенето са по-малко от минусите

Често алкохолът преди секс се възприема като „кураж в течно състояние“. Всичко обаче зависи от мярката! Ако по принцип не пиете, не започвайте с надеждата, че ще подобрите сексуалните си възможности. За връзката между пиене и секс са правени множество изследвания. Ето накратко какво са установили те:

■ Алкохолът влияе по различен начин на сексуалната практика при мъжете и жените.

■ Има разлика между умерена употреба и алкохолизъм. Алкохолизмът със сигурност съсипе тялото, психиката и сексуалните способности.

Какви може да са плюсовете от умерено пийване преди секс?

■ В малки количества (50, максимум 100 ml твърди напитки или 2 чаши вино) алкохолът отпуска, помага да се преодолеят барьерите в общуването и настроява романтично.

■ За млади и напрегнати мъже 50 ml могат да отложат прекалено бързото достигане на кулминационния момент. А това е най-честият проблем в първите етапи на мъжкия интимен живот. Но трябва категорично да е ясно, че алкохолът не е лечение за преждевременно еякулация.

Какви са рисковете?

■ След алкохолна употреба има опасност от неразумен сексуален контакт - с неподходящ партньор и без реално да сте го желали. Това е синдромът „съжаление на другата сутрин“.

■ Приповдигнатото самочувствие може да ви тласне към рисково поведение - секс без предпазни средства, а това понякога се заплаща скъпо във вид на нежелана бременност и/или полово предавани болести (далеч не са само СПИН и сифилис).



■ При мъжете системната алкохолна употреба доказано предизвиква импотентност въпреки мнението, че усилва ерекцията. Още Шекспир е написал, че пиенето засилва желанията, но намалява способностите. Всъщност етанолът уврежда малките артерии в пениса, които са отговорни за ерекцията.

■ Опитът е доказал, че и сексуалното желание страда при прекалено пиене. Това важи и за жените, въпреки че тяхната физическа възможност за секс не се засяга пряко от алкохола. Нерядко намерението за алкохол и секс се превръща в „алкохол и... още алкохол“. (ЖЗ)

Искате бебе, но то не идва? Има решение!

В пловдивската АГ болница Селена работят по най-съвременните технологии.

Успеваемостта на ин витро процедурите в Селена е сравнима с водещите клиники в Европа и САЩ

Сега имате възможност за безплатен гинекологичен преглед за включване в ин витро програмата. Запишете се на телефон **032/64 80 20** и представете в „Селена“ изрязано това каре от вестника



Пациентите заслужават високи стандарти

Със Стюарт Мерифиълд, регионален мениджър на „Новартис Фарма“ за България за България, разговаря Микаела Въжарова

Г-н Мерифиълд, 2010-а е вашата първа година като ръководител на компанията "Новартис" в България. В същото време страната ни е все още в икономическа криза. Кое е най-трудното и кое - най-оптимистичното предизвикателство?

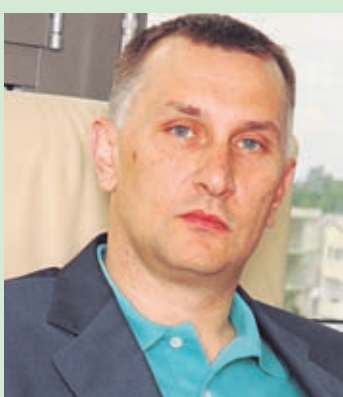
- Определено това не е най-подходящото време за нов старт. Трудното предизвикателство за мен беше да разбера къде да се фокусирам, къде да инвестирам, имайки предвид високото ниво на непредвидимост. За щастие имам силен екип с много добър опит, който ми дава изключително полезни насоки и съвети.

- От кого зависят гаранциите българският лекарствен пазар да преплува кризата с минимум наранявания?

- Основната роля е на правителството и на свързаните с темата агенции, които имат задължението да определят съдържанието на здравната реформа. Мисля, че всеки търси по-ясни насоки за това каква е политиката на настоящия екип на Министерството на здравеопазването и на Националната здравноосигурителна каса. Иначе всички ние създаваме необходимостта от реформа.

- Какви нови тенденции се очертават в сегашните проблемни ус-

Стюарт Мерифиълд е регионален мениджър на "Новартис Фарма" за България от ноември 2009 г. В София той идва от Москва, където 3 години е работил за фармацевтичния гигант в Руската федерация. Преди това е заемал позицията Бранд директор в централата на Новартис в Базел, Швейцария. До постъпването си във фармацевтичната компания Стюарт Мерифиълд е трупал опит на различни позиции в продажбите и маркетинга в Mars Incorporated. Стюарт Мерифиълд е завършил University of London.



ловия?

- Новата разширена система на реимбурсация ще работи добре, ако е адекватно финансирана. Дефицитът в здравната каса трябва да бъде отразен в бюджета за следващата година. Също така смятам, че ще бъде добре заболяванията, за които сега отговаря Министерството на здравеопазването, да бъдат преместени към касата. Сегашният процес на закупуване на медикаменти често е проблем и за пациентите, и за фармацевтичните компании, а и за самото министерство.

- Тук сте след сериозна практика в Русия, преди това в стара Европа и на терена на някогашния източен лагер, можете да ни сравнявате и с Швейцария, можете и с Египет. Къ-

де е България?

- България има добро бъдеще. Знам, че това винаги е очевидно за българите, но така мисля аз. В страната има демокрация, свободна преса и активен културен живот. Повечето младежи са добре образовани, мотивирани и амбициозни. Да, все още не всичко работи перфектно, но имайки предвид ресурсите, които България притежава, макроикономическата и политическата стабилност, която членството в ЕС осигурява, смятам, че бъдещето е обнадеждаващо.

- Имате много ясна и открита позиция за ценообразуването при лекарствата в България. Как да се излезе от капана на референтните цени?

- За съжаление ценообразуването в ЕС и пра-

на подобна ценообразуваща система би означавало тя да се пренесе в цяла Европа. Компаниите не могат да предложат по-ниски цени в България, ако това ще се отрази на продажбите в Германия или Франция.

България би могла да избегне този капан, като спазва принципа на конфиденциалност по отношение на цените. Освен това здравната каса трябва да увеличи достъпа на пациентите до иновативните лекарства, като стане по-активна в диалога с производителите. Ценното на българския пазар е, че не е много голям, а и компаниите проявяват разбиране за това, че вие все още не сте държава с големи финансови възможности. Ако здравното министерство и касата се ангажират повече в този диалог, аз съм сигу-

рен, че осигуряването на най-новите терапии за българските пациенти може да се случи и без увеличаване на цените, както и без това да рефлектира върху останалите пазари.

- "Новартис фарма" помага на пациентите с редки заболявания, ще запазите ли политиката си в това отношение?

- Разбира се. На практика много от продуктите в процес на развитие са предназначени за редки заболявания. Нашите инвестиции в нови разработки не се определят от потенциалния пазар за определена терапия, а от шансовете за успех на дадения проект и очакваните резултати от едно ново лечение. Този подход, базиран на науката, е сред причините "Новартис" да е водеща компания в индустрията.

TENA Slip за красив живот всеки ден!



Има толкова много неща, които правят живота ни красив всеки ден...

Смехът с приятели, докато се разхождате, игри навън с децата или каране на колело в парка... Това са само една малка част от тях.

За всеки човек тези моменти са уникални и безценни.

Вече можете да им се насладите напълно, защото TENA Ви осигурява свобода на движенията и чувство за сигурност и комфорт през цялото време.

Неволното отделяне на урина (т. нар. инконтиненция) е често срещано, както при мъжете, така и при жените, като причините са различни: слабост на мускулите на тазовото дъно, напредването на възрастта или поради други медицински симптоми.

Продуктите TENA Slip се препоръчват при средна до тежка инконтиненция, поради високата степен на попиване, която Ви дава пълна сигурност и комфорт.

TENA Slip се предлагат в два размера: M (Medium) и L (Large).

TENA - световният лидер в хигиенните материали за инконтиненция, винаги обновява продуктите си, за да Ви предложи още повече удобства, които да предотвратят притесненията от неволното уриниране:

Качеството на пелените позволява по-рядка подмяна и така разходите намаляват.

По-бърза и по-лесна смяна на пелените, повече време за любимите Ви занимания.

Анатомичният дизайн и "дишащите" материали осигуряват комфорт, намаляват физическото и емоционално неудобство, както за хората с инконтиненция, така и за грижещите се за тях.



Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете!

Световен №1 при продуктите за инконтиненция

ИП за специализирана медицинска помощ „Международна онкологична диагностика и лечение“

София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 4

Ние предлагаме високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози

1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

- Клиничен онкологичен преглед
- Цитологично или хистологично изследване и диагноза
- Имунохистохимично изследване на тумори
- Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема

2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

- Ракът е победим, ако потърсите второто мнение навреме.
- Второ мнение се налага за прецизиране на първичната морфологична диагноза и терапевтичното поведение. То включва:
 - консултации от български онкопатолози и онколози;
 - консултации с чуждестранни специалисти.

Работно време: от понеделник до петък, от 14:00 до 16:30 часа
За контакт: секретар - г-ца Боряна Еремиева - сутрин от 09:00 до 13:00 часа на тел.: 931 83 28; 832 81 25; следобед от 14:00 до 16:30 часа на моб. тел. 0885 01 04 05. Управител - акад. проф. д-р Григор Велев (тел. 0888 20 25 60); гл. консултант доц. д-р Маргарита Каменова (тел. 0888 24 01 88).

E-mail: modl@abv.bg



Наследствеността не е присъда

Съставете фамилно дърво, за да избегнете опасните генетични фактори

Възползвате ли се напълно от научните открития? Знаете ли какви болести дремят в гените ви и как да ги избегнете?

Няколко прости отговора ще помогнат да опазите своето здраве и да предпазите децата си. Медицината разкрива все нови и нови доказателства за значителната роля на наследствеността за здравето на всеки човек. Вече е известно, че съществуват хиляди генни мутации (промени в гените ни, които се предават през поколенията), които могат да ни направят податливи на сърдечни болести, рак на гърдата, паркинсон или депресия.

Здравната "история" на семейството може да ви накара да се замислите от какви прегледи и мате нужда, какви промени трябва да направите в начина си на хранене и живот, за да предотвратите или поне да намалите рисковете от здравни проблеми.

Направете списък на роднините си по майчина и по бащина линия поотделно - както на живите, така и на починалите. Разпитайте родителите си, лелите и чичовците си и всички живи баби и дядовци, за да получите информация по 3 въпроса:

1. От какви болести страгат. Питайте за сърдечни проблеми, рак, диабет, високо кръвно налягане, висок холестерол, остеопороза, ревматоиден артрит, алцхаймер, паркинсон, глаукома и други болести. Отбележете си, ако има редки заболявания като хемофилия например.

2. На каква възраст са развили заболяванията.

3. На каква възраст са починали роднините и каква е причината за смъртта.

Систематизирайте отговорите и ги обсъдете с личния си лекар. Той ще прецени дали са ви необходими изследвания или промени в начина на живот.

Виждате колко силен ефект може да има промяната на начина на живот върху риска да развиете следващите много разпространени заболявания:

Диабет

Ако сте фамилно обременени:



Здравната история на семейството ви ще ви помогне да се ориентирате по-добре от какви прегледи имате нужда

Ако някой от родителите или братята и сестрите ви страда от диабет, най-късно до 30-годишната си възраст е препоръчително да си направите тест за нивото на захарта в кръвта. Същото важи и ако сте с наднормено тегло, ако страдате от високо кръвно налягане или имате висок холестерол.

Ако не:

След 45-годишна възраст се изследвайте на всеки 3 години.

Намалете риска:

Учени от Харвард са установили, че за хората, които ядат повече плодове, зеленчуци, риба, пиле и пълнозърнести храни, има по-малък риск да развият диабет. Движете се ежедневно. Постарайте се да намалите стреса.

Сърдечни болести

Ако сте фамилно обременени:

Попагате в рисковата група, ако един или повече от роднините ви по пряка

линия е развил сърдечна болест на млади години (майка ви или сестра ви преди 65-годишна възраст или баща ви или брат ви преди 55-годишна възраст), има висок холестерол или високо кръвно налягане. В такъв случай след 18-годишна възраст проверявайте кръвното си налягане веднъж годишно, а холестерола след 20-годишна възраст - на всеки 5 години.

Ако не:

Проверявайте всяка година кръвното си налягане след 18-годишна възраст и холестерола след 40-годишна възраст (за мъжете - след 35 години).

Намалете риска:

Според изследване на германски учени спазването на диетата, при която приеманите калории от мазнини са само 20% вместо обикновено препоръчаните 30%, в комбинация с физически упражнения действа оздравително при 40% от пациентите.

Остеопороза

Ако сте фамилно обременени:

Ако имате роднини по пряка линия, които страдат от остеопороза или нейния предшественик остеопения, трябва, преди да навършите 60 години,

да си направите изследване за плътността на костите.

Ако не:

Направете си изследване за плътността на костите, когато навършите 65 години. И без фамилна обремененост в рисковата група попадат хората с тегло, по-малко от 65 килограма, с хранителни смущения, които приемат кортикостероиди, прекаляват с алкохола и цигарите.

Намалете риска:

Укрепването на мускулите заздравява костите. Освен това трябва да се приемат D-хормон (Алфа-Д-3), калций, витамин С, магнезий. Ограничете червените меса и солта - те извличат калция от костите.

Рак на дебелото черво

Ако сте фамилно обременени:

Трябва да се изследвате 10 години преди възрастта, на която най-младият от роднините ви е развил тази болест.

Ако не:

Прегледайте се, преди да навършите 50 години. Попитайте лекаря си кое е най-подходящото изследване за вас.

Намалете риска:

Диета, богата на плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни, намалява риска от рак на дебелото черво с 25%. Приемайте D-хормон. Движете се.

Рак на гърдата и яйчниците

Ако сте фамилно обременени:

Ако имате роднини, които са заболели от рак на гърдата или на яйчниците преди 50-годишна възраст, консултирайте се с лекар за евентуален генетичен тест.

Ако не:

След 40-годишна възраст веднъж в годината си правете маммологичен преглед.

Намалете риска:

Жените, които правят редовни физически упражнения, могат да намалят шансовете да развият рак на гърдата с 20-30%. Откажете се от червените меса, пълномаслените млечни продукти, простите въглехидрати и вместо тях яжте плодове, зеленчуци, фибри, риби, богати на омега-3 мазнини, като сьомгата, както и соеви продукти. Не пийте алкохол. (ЖЗ)

Магнезият крие тайната на женската свежест

Искате ли да останете млади, красиви и здрави? За тази цел сте положили немалко усилия, но резултатът никак не ви удовлетворява. А причината може да се окаже недостиг на магнезий в организма. При дефицит на този елемент здравето и красотата остават само мечта.

В тялото на жената се съдържат средно около 25 грама магнезий. Но това малко количество оказва наистина магично въздействие върху всяка клетка в тялото, играейки ключова роля в енергийния обмен, и взема участие в повече от 300 биохимични процеса в организма.

От този елемент до голяма степен зависят регулярният месечен цикъл, овулацията, зачеването и нормалното протичане на бременността. Магнези-

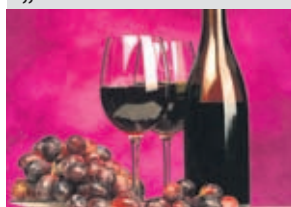
ят е жизнено необходим за нормалната работа на нервната система, а неговият недостиг оказва негативно влияние върху външността. Нездравословната бледост, отоците, преждевременните бръчки може да са последица от дефицита на този удивителен елемент.

Често жените се чудят защо ги нападат емоционални проблеми, станали са плачливи, раздразнителни, развалили са отношенията с партньора си и с колегите. А всичко това може да се дължи на недостига на магнезий, което е довело до нарушения в провеждането на нервните импулси.

Най-богати на магнезий са зрелият боб, рибата, зеленият фасул, спанакът, пълнозърнестият хляб, овесените ядки, булгурът, бананите, портокаловият сок, ядките. (ЖЗ)

Любопитно

„In vino veritas“



Умерената консумация на вино защитава очите, твърдят американски учени от Вашингтонския университет. Те открили, че някои съставки на гроздето, използвано за направата на напитката на боговете, предпазват кръвоносните съдове в окоото от сериозните поражения на времето.

По време на криза



Финансовите трудности, дълговете и кредитите могат да станат причина за наднормено тегло. Според германски специалисти, които провели анкети с 9000 души, една от причините е икономията на хранителни продукти. Предполага се, че заради ниските доходи хората започват да купуват по-евтини продукти като картофи, макаронени изделия, хляб и др.

Семейство



Вероятността младежите, които имат "стриктни родители", да злоупотребяват с алкохол в ранна възраст е два пъти по-голяма от тази при децата, чиито майки и бащи са грижовни, спокойни и любящи. Изследването, публикувано в Journal of Studies on Alcohol and Drugs, показва, че родителите не могат да спрат децата да опитват различни алкохолни напитки, но могат да ги предпазят от това да се превърнат в алкохолици.

Цигарите или красотата - избирайте сами

Как холивудските звезди прибегват до всевъзможни трикове, за да се откажат от никотина

Стареенето е процес, който за съжаление все още ние, хората, не можем да контролираме. Напълно във възможностите ни обаче е да го стимулираме посредством вредните навици, които си изграждаме в продължение на години.

Нищо не остава по-видими щети върху кожата, тялото и изобщо върху цялостния ни външен вид от цигарите. Редовните пушачи винаги изглеждат поне с 6-7 години по-възрастни от своите връстници, които живеят без цигари. Любителите на тютюневите изделия рискуват преждевременно да се сдобият с



Жизел Бюнгхен

бръчки, прогресивно огревяща коса, жълти зъби, дълбоки торбички под очите и още много други загрозяващи белези.

Красотата е един от най-ценните капитали, с които разполагат звездите от шоубизнеса, затова и тяхната борба за



Мат Деймън

отказване на цигарите е изключително ожесточена. Всеки си избира свой метод, за да се раздели с вредния навик и да намери друг, по-здравословен заместител за справяне със стреса. Виждате кои знаменитости са успели да кажат винаги сбо-



Елизабет Хърли

гом на цигарения дим.

Жизел Бюнгхен - Красивата бразилка, която винаги е на челна позиция в класацията за най-скъпоплатените модели в света, отказва цигарите преди близо две години. В новогодишната нощ на 2007 г. Жизел си обещава, че от 1 януари 2008 спира окончателно пушенето. С цената на много усилия някак си успява да удържи на думата си дори когато установява, че откакто се е отървала от вредния навик, е качила седем килограма. Пред британското списание GQ настоящата 2-жа Том Брейди с усмивка споделила, че след приключването с цигарите храната ѝ се струвала много по-апетитна и примамлива, защото вече всичко, което хапвала, нямало остатъчния вкус на пепел.

Мат Деймън - Актьорът, прочул се със своето незабравимо изпълнение в "Талантливият Мистър Рипли", стига до решението да откаже цигарите по много любовен начин. Основна роля изиграват папараците, от които звездите периодично пропичават,



Сюзан Сарангън

но в този случай се оказва, че могат да им направят и голяма услуга. През 2004 г. Мат Деймън се подложил на клинична хипноза, за да се отърве от двайсетгодишната си вярна дружба с цигарите, след като видял своя снимка, на която пуши. Тогава осъзнал колко отвратително изглежда това.

Елизабет Хърли - Бившата годеница на Хю Грант дълго време хвърляла в тотално недоумение хората, които я засичали по улиците с бибелон в уста. Наложило се говорителят на видната красавица да излезе с официално изявление по въпроса. То било, че Лиз използва бебешкото положение като метод за отказване на цигарите. Нетрадиционната идея спогодила актрисата, след като прочела книга, в която механизмът и нуждата от пушенето при човека били сравнени с потребността на децата да сучат от своите майки.

Сюзан Сарангън - На 60 години, че и отгоре, актрисата от "Телма и Луиз" все още може да се



Антъни Хопкинс

похвали с прекрасна кожа и хубав външен вид. Причината - успява съвсем навреме да каже "Не" на цигарите. Години по-късно тя при всяка възможност отправя своя апел към всички потенциални бъдещи пушачи - "Припалвах доста често, докато бях млада, но бързо осъзнах какви негативни последици ще има този порок върху моето здраве, пък дори и върху професионалната ми кариера. Определено мога да кажа, че виждам голяма разлика между хората на моята възраст, които цял живот са пушили, и тези, които не са".

Антъни Хопкинс - Въпреки че на екрана Антъни Хопкинс често може да бъде засечен с цигара, особено във филмите от поредицата за Ханибал Лектър, в реалния живот холивудският ветеран съумява успешно да се отърве от лошия си навик. Той използва специална терапия, която му помогнала да преодолее препятствието, с което се сблъскват много пушачи - усещането, че се нуждаят от никотин, за да се справят с проблемите в живота си. (ЖЗ)

Екобио - мантрата на XXI в.



Галина СПАСОВА

В средата на миналия век науката, решаваща роля на генното инженерство и "голямата" химия, преодола проблема с прехраната. Десетилетия по-късно обаче заедно с ръста на алергиите и другите "болести на цивилизацията" се появи въпросът "какво ядем?". Вече идва времето и за следващия - ако избягваши консерванти, оцветители, ароматизатори и т.н. химически вещества в храната, защо да ги доставяш в организма си през кожата? Еднозначен отговор дава проходащият сектор на екобиокосметиката. Но как да я разпознаем? "За потребителя основният ориентир е цената - казва г-р Луиджи Миори от Planter's, единствената компания в света с дъва сертификата за този вид продукция. - Не е реалистично да си мислиш, че с 4 лева си купил натурална козметика. Ако си представим една стълбица, на първото стъпало е евтината, "натурална" козметика на синтетично-химична основа и добавен някакъв екстракт. На много по-високо ниво е истинската натурална козметика, само с естествени екстракти, а на върха е екобиокосметиката, защото правилата там са железни и гарантирани от сертифициращите органи - ECOCERT, COSMOS, ICEA, NaturLabel."

Бю означава истински, а днешният потребител е особено чувствителен

към сигурността на всеки продукт. "Голямо предизвикателство е да отговориш на очакванията - кремът да хидратира и да попива добре, да има хубав аромат - може би не силен, но в никакъв случай химически - твърди търговският директор на Planter's Микеле Кьеркати. - Много е трудно да се убеди потребителят, че един козметичен екобиопроduct, освен че е натурален, е и 100% ефикасен. Че изписаното на етикета е реално и има смисъл да гадеш повече пари."

Но новото носи както очарование, така и риск, казва г-р Миори. А девизът "Обичай себе си, обичай природата" на езика на екобиокосметиката означава - "не" на ГМО, на радиационната обработка, на продуктите от животински произход (с изключение на меда, прополиса и пчелния восък), на консервантите, алкохола, парфюмите, оцветителите. Сертификатът гарантира освен 100% активни растителни съставки също изцяло биоразградими опаковки.

Българският партньор на Planter's - „Софарма“, вярва, че постепенно културата на потребление, особено сред младите, ориентирани към философията на здравословния живот, хора, ще се променя. И все повече от тях ще правят информиран избор между външния ефект на химическата козметика и истинската грижа за здравето кожа, наречена екобиокосметика.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

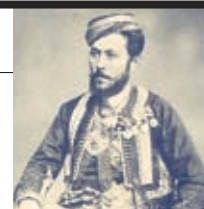
Билков сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп с уникална комбинация от 7 индийски билки.

Екофарм

Аюрведична серия

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



Турция остава фаворит за българина отпускар

Екзотиката на Сейшелските острови или Карибския басейн също не е пренебрегната

Кристина ПЕШИНА

Световната икономическа криза не уплаши българина, който е готов да се лиши от комфортните и скъпи вещи, но не и от лятната си почивка. Дали това се дължи на заложеността в гените му код за оцеляване, или на навика му да не взема много нещата присърце, ни е трудно да определим. Независимо от причините нашенецът не прави компромис с ползваемия му се заслужен отгук.

За да разберем повече за интересите му и предпочитаните дестинации, се срещнахме с Калин Тодоров, управител на отдел "Продажби" в голяма туристическа агенция. От позицията на 15-годишния си професионален опит той ни убеди, че в никакъв случай не може да се говори за спад заради кризата. "Разликата е в това, че клиентите са станали по-взискателни. Подбират по-внимателно направленията, по които да пътуват. Склонни са да направят компромис и да заплатят по-висока цена, стига в нея да са включени повече услуги." Явно изборът не пада само върху евтините дестинации. Агенцията предлага екскурзии и почивки в далечни и екзотични кътчета на планетата, за които също има мераклии.



Криза или не, почивката на море се възприема като задължителна за повечето хора у нас
Снимка Рага ПЕТКОВА

Слухът за евтините услуги и богатото меню, съчетани с добро качество на обслужването, направи Турция едно от най-предпочитаните и посещавани места за почивка. Нашето Черноморие като че ли отстъпи челните си позиции. Истината е, че има доста какво да научим от съседите ни. Не само като качество на обслужване. Проблеми с инфраструктурата на големите ни комплекси като Слънчев бряг, Златни пясъци, прекаленото застрояване, недостатъчната плажна ивица също са част от родните проблеми, които отблъскват туристите, защото се губи атмосфе-

рата на курорта. Оказа се заблуда, че една почивка в Турция или Гърция ще ни излезе поевтино, но хората предпочитат да прежалат повече средства, за да са сигурни, че си заслужава и отгукът им няма да се превърне в кошмар. А и пакетите са съобразени така, че да предоставят допълнителни услуги, на които е трудно да устоиш.

От Калин Тодоров разбрахме още нещо - през последните години се промени предлагането, а не желанието на българина да пътува. Чартърните програми увеличиха избора, като

Заблуда е обаче, че почивка в Гърция и Турция излиза по-евтино

направиха далечните курорти по-достъпни. "Преди тях една екскурзия до Испания например излизаше два пъти по-скъпо", коментира нашият събеседник.

Едни от най-търсените екзотични дестинации са Сейшелските острови, Карибския басейн, Доминиканската република. Цената включва пътя и настаняването. Всички останали изкушения, които се предлагат, а те хич не са малко, се заплащат допълнително. Гмуркане, подводни разходки, яхти, сърфове, риболов са само малка част от забавленията, които правят почивката ви още по-приятна и наситена с положителни емоции.

Държавите, предпочитани от българските екскурзианти, са Испания, Гърция, както и тези от Централна Европа. Покрай наплива на турски сериали по родните ни телевизии изключително желан за посещение град стана Истанбул.

Агенцията, с чийто управител разговаряхме, предлага круизи по различни маршрути. Това са едни от най-модерните начини за почивка сред европейците. Дали в България те имат своите привърженици? Оказа се, че да, но круизите все

още са достъпни за хора над средното ниво в социалната стълбица. Това е така, защото, първо, круизите не тръгват от България. Най-близкото място за отплаване е Атина, но може да се качите на кораба в Генуа или Ница. Ако искате да се отправите на север, ще трябва да стигнете първо до Амстердам. Явно транспортът оскъпява почивката, а цената включва пътя и част от храненето, но всички други удоволствия и услуги се заплащат допълнително. Кратките круизи са с продължителност 3-4 дни, а дългите - около 10-12 дни. Условиата и обслужването са много добри. Казано накратко - имаш ли пари, не се колебай.

Ако сте взели решението да почивате извън България, се изправяте пред въпроса как да изберете правилната фирма и да се предпазите от нелегални туроператори. Преди да се ориентирате към някоя туристическа агенция, добре е първо да я проучите. Да потърсите отзиви на хора, вече ползвали услугите ѝ. Изключително важно е да се поинтересувате от документите, които трябва да получите от агенцията. Така при необходимост ще можете да потърсите правата си.

Ако за първи път ще прекарате почивката си извън пределите на страната ни, добре е да изберете пакет, който включва повече услуги, макар и на по-висока цена. Що се отнася до качество, съчетано с изгодни цени, няма да сбъркате с избора на Испания, Турция или Френската ривиера. Ако пък сте решили да съчетаете почивката с познавателна екскурзия из някоя европейска държава, по-добре е да се спрете на пакетите, предлагани от агенциите. Помладите предпочитат да не се обвързват с предвзетите планове и организират сами екскурзиите си, намирайки евтини самолетни билети и евтин хотел, в който да се настанят. За тях не са проблем нито комуникацията, нито информацията. За по-възрастната част от населението е препоръчително да се доверят на някоя от доказаните агенции в туристическия бранш.

Думите

Който не рискува, няма да яде



Румен ЛЕОНИДОВ

Социалната съпричастност е хубаво нещо, особено ако е икономически материализирана. Но ако имаме нефтените кладенци на Норвегия, финландския гигант "Нокиа" или поне шведската метало-добивна или автомобилна промишленост. След като и този образцов в социално отношение "северен модел", включващ Дания и Исландия, днес буксува, за каква хуманна загриженост можем да говорим на висок глас у нас? Искането за по-висока минимална пенсия или заплата не решава нещата. Ако един милион евро се раздават на един милион пенсионери, нито те ще станат по-сити, нито това ще бъде добра инвестиция. Но с един милион евро може да се открият доста нови работни места. Стига да имаме класни предприемачи, които да знаят къде и как да ги вложат. А не хищни партийни хиени, за които всеки европроект е просто поредната плячка. За да забравят забиваги комунизма, марксизмите трябва да станат капиталисти. Но се оказва, че от всеки БГ комунист не става истински ЕУ капиталист. У нас малцина са изминали целия път от едноличен търговец през дружество с ограничена отговорност до член на борда на голяма индустриална сдружение. Поради което доста от бизнесмените ни не разчитат на личната си инициатива, опит и усет, а на задкулиското боричкане в уж явните публични конкурси. В обществото ни все още битова грешната представа за същността на бизнеса: той не може да бъде ляв или десен, нито прогресивен или реакционен. Той е заключен в едно-единствено изречение: "Който не умее да рискува, губи!".

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Екофарм
www.ecopharm.bg

700 мига от пролетта

Първият фотоконкурс „Почувствай пролетта! Продухай двуцевката!“, организиран от Allergodil - Екофарм, премина при огромен интерес



Талантливите победители позират със своите награди, осигурени от "Екофарм" - компанията производител на препарата за сенна хрема Allergodil



Оригиналната идея за снимка на Ивайло Петров го нареди в списъка на отличените фотографи

Даниела СЕВРИЙСКА

Да можеш да виждаш света през очите на другите е едно уникално и обогатяващо изживяване. Понякога обаче и доста трудно. В това се убеди журито на фотоконкурса "Почувствай пролетта! Продухай двуцевката!". От вътрешни хора научихме, че обсъжданията между неговите членове: Мишел Герон (фотограф - в. "Класа"), Тони Тончев (фотограф - сп. TopGear), Радослав Маринов (художник) и Златка Рамшева (представител на Екофарм), относно избора на най-добра снимка са били дълги и изтощителни.

Няма как да е иначе - все пак говорим за повече от 200 участници фотографии и близо 700 прекрасни снимки, в които по всевъзможни начини е запечатан духът на многоликата пролет. Изящни цветя, пейзажи, изобилстващи от наситено зелено, красиви животни и насекоми, с които се асоциира преходният към лятото сезон... Изобщо - от всичко типично пролетно, но не по малко, а по много.

И колкото и да е трудно да се степенува красотата, все пак в края на всеки конкурс трябва да бъде обявен и победител. В този случай призьорите бяха единайсет, като двама от тях получиха съответно двете най-големи първи награди - на журито и на публиката.

Официалното награждаване на отличените фотографи се проведе във фотоателието на



Идилцията на безгрижния пролетен ден, в който просто няма какво друго да правиш, освен да духаш глухарчета, превърна Илка Антонова във фаворит на публиката

г-н Марин Каравелов - Under Construction на ул. „Паренсоф“ 15. Всички стени бяха украсени с най-добрите селектирани снимки като техните автори разбира се, не пропуснаха и шанса гордо да позират пред своите творения.

Емил Цожев, продуктов мениджър на Allergodil - единствения антихистаминов препарат за локално приложение при сенна хрема, връчи наградите на победителите, като благодари за огромния проявен интерес към това фотоначичане. Първа награда на журито - ваучер за закупуване на техника на стойност 1000 лв., заслу-

жено отиде при Светлана Бекярова. Както повелява етикетът, талантливата фотографка джентълменски поздрави всички останали участници за хубавите снимки и си пожела в бъдеще да има повече такива конкурси. На уикенд за двама в хотел "София" в курортен комплекс Златни пясъци пък ще се раздава фаворитката на публиката - Илка Антонова. Поощрителни награди получиха Александър Иванов, Валери Цветков, Веселин Граматиков, Виолетка Карушева, Емил Димитров, Ивайло Петров, Иван Анчев, Илка Антонова, Корнелия Георгиева, Марин Маринов.



Валери Цветков също показва майсторство при улавянето на детайлите и заслужено си тръгна от фотоконкурса с награда

Като за световно

Трима известни поклонници на цар футбол говорят за своята голяма страст



Аржентина е абсолютният фаворит на Веселин Маринов на това световно

Веселин Маринов, певец

В определени моменти за мен футболът е нещо повече дори и от музиката. Признавам си, че когато бях по-млад, съм имал случаи, в които съм си измислял поводи, за да не отида на определен ангажимент, а вместо това да гледам директните предавания на мачовете на любимия ми отбор. Предполагам, че спортният дух в мен се е зародил още от дядо ми, а по-късно и от баща ми. Те са ми предали огромната любов към този магически спорт, която ме караше допреди няколко години да играя футбол в различни формации.

Световните първенства предлагат едно огромно количество футбол и за да успее човек да гледа всички мачове, просто трябва така да е успял да си уреди нещата, че да излезе в отпуската по не до фазата на осмина-финалите. Тогава мачовете се разреждат и става някак си по-нормално. Колкото и да ми се иска да гледам възможно най-много срещи от това световно, със сегашните ми професионални ангажименти това е просто невъзможно. Наваксам с информацията чрез медиите, гледам повторенията на головете, знам кой футболист как е играл в даден мач...

Много преди да започне световното, аз вече си имах своя отбор фаворит - Аржентина. Те сякаш за момента играят най-добре, пък и техен треньор е моят любим футболист - Диего Марадона. За мен той е най-великият фут-

болист, който някога се е раждал. Много ми харесва това поколение аржентински футболисти - сякаш просто съдбата им е отредила да бъдат на финал. Наистина съм убеден, че Аржентина ще стане световен шампион на този мондиал.

На световно първенство истински съм се разстройвал, когато България несправедливо загуби от Италия през 1994. Но иначе като цяло на мондиалите повече констатирам. Искане ми се моят отбор да спечели, но не се натъквам и не рухвам така, както когато любимите ми клубни отбори търпят поражения. Аз съм болен на тема Манчестър Юнайтед и



Светла Петрова признава, че по време на мондиал веднага след ангажиментите за „Сеизмограф“ по bTV Второто място в графика ѝ е запазено за футбола

просто не можете да си представите какво става по време на срещите им. Гледам ги, облечен в техния екип, не давам около мен да се гъкне, звъня на приятели, които знам, че също гледат мача, и разпалено коментираме определени ситуации.

Светла Петрова, журналист

Това е моя страст от много години. Когато се зазиям по футбола, забравям реалността наоколо, а когато става дума за български футбол и специално за ЦСКА - аз съм член на едно приятелско общество, хора, с които гледаме на живота

еднакво и това вече е една екстра към футбола като емоция.

По време на световното в графика ми след предаването ми номер две твърдо е за футбола. Много се пристрастявам към събития като световното или олимпиадата - и това е заради духа на тези събития, който е обединителен, възторжен за цялата планета, дух на солидарност. Лошото в живота в тези дни остава на заден план. Гледам всички мачове, защото се създава една интрига отначало докрай, която ми е интересна.

Макар пред телевизора усещането да не е съ-



Звездата от „Комиците“ Христо Гърбов се надява, че и това световно ще си има своя отбор изненада, какъвто беше българският тим през 94-та в САЩ

щото като на стадиона, за мен е добре, защото мога да освобождавам докрай емоцията си - реагирам на глас, карам се, разпирям се с телевизора, докато на стадиона се старая да съм по-сдържан.

Моят фаворит Англия все не може да се представи добре. Горките, не са били шампиони, откакто бях дете, и като гледам как се представят и в ЮАР, май и тоя път няма да станат. Но фаворитът затова е фаворит, да го подкрепяш при всякакви обстоятелства. Както съм си от ЦСКА - и във В група да отида, пак ще ходя на мачове.

Признавам, не се ядосвам прекалено, като гледам мачовете, още повече че България не участва. На световното ме е яд заради отбори, на които внезапно съм започнала да симпатизирам. Такъв добър отбор е Швейцария и според мен ги отрязах в мача срещу Чили. Имаше подкрепа за латиноамериканския отбор. Всъщност истински се ядосвам, когато един отбор губи или печели не по правилата.

Христо Гърбов, актьор

От съвсем малък съм запален по футбола. Варненец съм и си спомням, че още не можех да казвам "р", но вече бях от "Спартак". С децата тренирахме, играехме по цял ден футбол и винаги най-интересно ми беше на варненското дерби между "Спартак" и "Черно море". Страхотна емоция е футболът! Спомням си

една случка. Като ученици трябваше да напишем как сме изкарали ваканцията и аз по време на мач сътворих есе - описах как запаленковците от всички възможни социални групи гледат футбол, как ядат семки и плюят във вратовете на седящите отпруг... Учителката по литература ми писа 6 с два минуса и разнасяше съчинението да се чете из цялото училище. Всички се забавляваха много и тя махна двата минуса.

Когато България я няма на световното, няма я и голямата емоция, гледам по съвсем друг начин - както се казва, със стусено сърце и хладен ум. Но въпреки това самата игра ме пали и почти не съм изпуснал мач.

Нямам категоричен фаворит в ЮАР. Може би Аржентина. Но вече ми омръзна да гледам, че Бразилия, Аржентина, Германия, Италия са най-добрите. Искане да видя някаква изненада, каквато ние бяхме през 94-та в САЩ. Но не виждам такъв отбор.

Много се ядосвам, когато моят отбор губи, крещя, отдавам се истински на играта като всеки фен, но се опитвам да си сдържам гнева. Обичам да гледам мач по телевизията заради близките планове. Но пък на стадиона виждаш неща, които камерата не улавя. По-пълна е картината и много по-ясно ти става поведението на всеки на терена - като в театъра, усещаш психическия нерв, как си крещят играчите дори чуваш.



Феновете винаги са най-колеритната, а в някои мачове - и по-интересната част от световните първенства по футбол

Toyota Corolla - един солиден избор



Виктор СИМЕОНОВ

Популярността на Toyota Corolla е безспорна. В продължение на 40 години това е най-продаваният и предпочитан автомобил в света. Накратко новата Toyota Corolla предлага плавно шофиране и добър разход на гориво. Престижната репутация на Toyota по отношение на качеството не беше нарушена и след появилите се в началото на годината проблеми с педала на газта. След като техническият недостатък бе локализиран, всички засегнати модели бяха иззети за отстраняване на дефекта.

Надеждност и комфорт

Corolla е все още много добър вариант за всички, които търсят надеждност, комфорт и качество, но не са толкова претенциозни по отношение на пържавината, стила или мощността. Несъмнено Toyota Corolla е удобен и икономичен автомобил. Но въпреки че не е най-евтин в сравнение с конкурентите си, той ги превъзхожда по отношение на сигурността, която е една от най-силни-

те му страни.

Новата Corolla е седан с предно предаване и се предлага в пет разновидности - стандартен, LE, S, XLE и XRS. Една от най-впечатляващите промени при Corolla за 2010 се забелязва при подобренията в задвижването и шасито.

Базовият двигател е 1,8 л, 4-цилиндров, с мощност от 132 к.с., а най-високият клас оборудване за модела - XRS, се предлага с 2,4-литров и отново 4-цилиндров двигател, но вече с мощност от 148 к.с. За 2010 г. все още няма абсолютно точни данни за разхода на гориво, но за миналогодишния модел те бяха от порядъка на 8,7 л/100 км в града и 6,7 л/100 км извън града за четиристепенната автоматична скоростна кутия и съответно 9,0 и 6,7 л/100 км за петстепенната ръчна скоростна кутия.

Изящна линия

По отношение на външния вид Toyota запазва характерния облик на модела, но има забележими подобрения при предната решетка, фаровете и броните. Интериорът е семпъл, макар че той е изграден от много качествени материали. Цялото оборудване е лесно за управление от таблото. Седалките

са удобни, като пространството отзад позволява да се возят двама възрастни с 1 дете. Стандартната аудиосистема включва четири високоговорителя, устройство, четящо MP3/WMA, и сателитно радио, но за препоръчване е предлаганата като допълнително оборудване JBL аудиосистема със CD чейнджър с пет диска, осем високоговорителя, bluetooth съвместимост и управление от волана.

Сигурност и стил

Стандартното оборудване по отношение на сигурността включва: система против блокиране на спирачките, контрол на стабилността, странични въздушни възглавници на предните седалки, странични въздушни възглавници тип "забеси" открай докрай, както и активни облегалки за глава на предните седалки. На направените краш тестове в Европа автомобилът показва много добри резултати по отношение на защитата при челни и странични удари.

Базовите модели са оборудвани с 15-цолови стоманени джанти, климатик, възможност за регулиране на позицията на волана, електрически огледала. Към оборудването на LE са добавени електрически стъкла и заключване. Изборът на S модела на Corolla гарантира 16-цолови стоманени джанти, спойлери на броните и праговете в цвета на автомобила, фарове за мъгла, спортни седалки, кожен волан и още два високоговорителя за стереосистемата. Corolla XLE е също с 16-цолови метални джанти, но към интериора са прибавени удобства като подвижна централна конзола между двете предни се-



галки, гървени декоративни елементи в купето, отваряне на автомобила без ключ, както и автоматични чистачки, регулиращи работата си според интензивността на валежа.

Най-високият клас оборудване е при Corolla XRS,

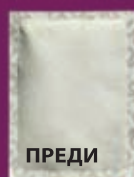
който се предлага и с най-мощния двигател за модела, 17-цолови алуминиеви джанти, спортно окачване и управление, спойлер на задния капак и хромирани елементи в интериора. Допълнително оборудване към всяка от разновидностите е подгаряване на ог-

легалата, гокато шибетахът, JBL системата (със сателитно радио и bluetooth съвместимост) и навигационната система са опции, възможни само за S, XLE и XRS моделите. Кожен салон може да бъде поръчан допълнително само за S и XRS.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО Релаксиращи детокс пластири за ходила - 20 броя



- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиранни в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобрят метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

Официален вносител:
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net

Исторически календар

29 юни 1890 г. - Майор Коста Паница, организатор на проруски заговор за убийство на министър-председателя Стефан Стамболов, е осъден на смърт и присъдата му е изпълнена същия ден. Заговорът на Паница е един от веригата опити на руското правителство да отстрани Стефан Стамболов и княз Фердинанд.

30 юни 1235 г. - Провъзгласяване на българската Търновска патриаршия по време на управлението на цар Иван Асен II.

30 юни 1944 г. - Спират да излиза хумористичният вестник седмичник "Шурец" с редактор и издател Райко Алексиев. На вестника сътрудничат с карикатури Илия Бешков, Стоян Венеф, както и видни български писатели като Ангел Каралийчев, Елин Пелин, Тома Измирлиев, Николай Ракичин и други. Няколко месеца по-късно, 18 ноември 1944 г., Райко Алексиев е убит без съд и присъда от установената в България комунистическа власт.

1 юли 1469 г. - В Рилския манастир са положени мощите на св. Йоан



Рилски, след като били пренесени от Търново през София за манастира. Това е най-голямото събитие в живота на българския народ през първото столетие на османското владичество. Шествието с мощите продължава месеци, придружавано от стеклите

се българи от градове и села. Навсякъде се извършват тържествени богослужения. За целта българският книжовник Димитър Кантакузин съчинява особена православна служба за светеца и произнася похвално слово за него. Споменът за св. Йоан Рилски по време на османското владичество поддържа живо народностното съзнание на българите.

1 юли 1878 г. - Подписан е Берлинският договор, който ликвидира Санстефанска България.

1 юли 1907 г. - На връх Ножот, Велешко, става най-кръвопролитното сражение в Македония след Илинденско-Преображенското въстание, в което участват български четници и турска войска. 45 от българските четници накрая се самоубиват, за да не попаднат в плен.

2 юли 1891 г. - Роден е инж. Иван Иванов, кмет на София от 1934 до 1944 г., превърнал столицата в модерен благоустроен град, проектант на Рилския водопровод. Инж. Иван Иванов е осъден от т.нар. Народен съд на доживотен затвор след 9 септември 1944 г.

2 юли 1925 г. - На дванадесет и половина години затвор са осъдени членовете на ЦК на БКП, които организират въоръжената авантюра срещу властта през септември 1923 г. Осъдените са: Георги Димитров, Васил Коларов, Тодор Луканов и Христо Капачкиев, които по това време са вече емигранти в СССР.

3 юли 1798 г. - Починал е Отец Паусий, създател на "История славянобългарска".

3 юли 1895 г. - Извършен е атентат срещу

Стефан Стамболов, участник в борбите за освобождение на България и министър-председател.

3 юли 1932 г. - Роден е Стефан Гецов, талантлив български артист, починал през 1996 г.

4 юли 1883 г. - В село Боженци, Габровско, е роден големият български историк Петър Мутафчиев, починал на 2 май 1943 г.

5 юли 1072 г. - Избухва въстанието на Георги Войтех против византийското владичество, в което активна роля имат българските боляри от Скопския район.

5 юли 1867 г. - В град Коприушица е роден Тодор Ф. Чипев, известен български книгоиздател, починал на 10 декември 1944 г.

5 юли 1880 г. - В Пазарджик е роден Стоян Атанасов, български книгоиздател, издал първата българска енциклопедия на братя Данчови. Починал на 3 октомври 1964 г.

5 юли 1897 г. - Починал е Евлоги Георгиев, който заедно с брат си спонсорира Софийския университет, както и други български национални обекти и прояви.

Малки обяви

HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL при диабет тип 2

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерина и триглицеридите
- намалява кръвното налягане
- няма странични ефекти

Вносител
NOVA VITAL ООД
бул. „Янко Сакъзов“ №76, ет. I
0889 10 90 49
e-mail: novavital@abv.bg

Топоферта: хотел "Елит", 12 лв. нощувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски" №1, Галина Стоянова, 0883 33 12 04, www.hotel-ELIT.com.

Почивки в Халкидуки. Информация на тел. 02/955 60 08 www.kalistatravel.com.

Продавам парцел Клисурска Баня, равен, 3600 кв. м, ток и къщи на 500 м, 0887 08 63 90.

Студио "Фейри генс" търси деца от 5 до 12 г. за напълно професионално обучение по класически балет, 0887 93 60 29.

Търся помещение 40-50 кв. м под наем, във вход или на партер, до 150 лева на месец, 0988 60 18 97.

ТА "Поход" www.pohod.org, почивка в Царево, пълен пансион, 28 лв., 02/962 20 18, 02/483 32 59.

Цикли, лакира паркет и гюшеме 5 лв. кв.м, фузира, притяга, без почивен ден, 0898 71 15 17; 0889 02 88 39; 0878 71 15 18.

Продавам апартамент в отлично състояние в София, кв. "Надежда", Борисова, 02/938 16 74; 0898 44 17 53.

Търся малка къща по Искърското дефиле за целогодишно живеене, Борисова, 02/938 16 74; 0898 44 17 53.

Купувам стари оргени, медали, значки, монети, банкноти, часовници, фотоапарати, 02/973 64 76.

Продавам вилно място 800 кв. м в Своге, до път, вода, ток, гора, 02/851 97 05; 0897 83 58 64.

Давам стая под наем за двама, София, идеален център, много добри условия, 02/851 97 05; 0897 835 864.

Продава теглич за "Рено Меган", оригинален, с кабели, София, 0899 33 41 56.

Продавам атлас на лечебните растения, фитотерапия, подправките като лекарство, природата - велика лечителка, София, 0884 00 18 76.

Продавам апартамент 60 кв. м, София, 38 000 евро, на 10 мин от Централна гара, 0876 17 58 29.

Продавам офталмологичен набор лещи, София, Иво Тодоров, п. к. 5.

Продавам парцел в гр. Каспичан, кв. "Калугерица", на 3 км от Магарския конник, може и за промишлено строителство, Шумен, 054/87 36 81.

Продавам професионална италианска преса за гладене, нова, 1000 лв., София, 0885 98 83 89.

Заменям голям апартамент близо до университета, отлични комуникации, за къща, вила, в Баня, София, 02/947 91 78.

Английски език, индивидуално обучение с преподавател филолог, център, София, 02/852 95 65.

Купувам малко жилище в София на изплащане, 300 лв. месечно, 0895 44 41 84

Продавам боксониера 35 кв. м, етаж 3, Варна, кв. "Младост", 31 000 евро, 052/91 35 45.

Ремонт и продажба на геодезически инструменти, Пловдив, 0889 572 149.

Продавам светлогалекоммер WILD/LEICA, Пловдив, 0889 57 21 49.

53-годишна жена търси работа, образование, зооинженер, може гледане на деца и възрастни, 0885 31 46 96.

Продавам "Фолксваген Голф", дизел, 1986 г., бял, четири врати и теглич, запазен, 600 лв., 0885 15 06 42.

Продавам качествена домашна ракия, 7 лв./л, София, 0898 33 93 16.

Продавам лаптоп, внос от Англия, чисто нов, екстри, 800 лв., София, 0898 33 93 16.

Продавам детски грехи, книги по английски език, София, 0898 33 93 16.

Продава/заменя място 4500 кв. м в Пирин, подходящо за рибовъдство, 02/856 58 17.

Продава/заменя дворно място 600 кв. м в Разлог за място или къща в Софийска община, 02/856 58 17.

Продавам вилно място в Шкорпиловци на 500 м от морето, Варна, 0899 13 08 36.

Заменям/продавам нова вила близък, 64 кв. м в с. Бойково за 64 кв. м апартамент в Пловдив, 0896 40 99 53.

Продавам земя 15 декара, Врачанско, София, 02/989 65 42.

Дава квартира в Приморско и Царево, 5 лв. на легло в тройна стая и 6 лв. в двойна, 0886 33 0 5 11.

Продавам инвалидна колелча с допълнителни педали, изгодно, София, 0888 05 02 97.

Лечебен масаж и медицинска рехабилитация от високоспециализиран кинезиотерапевт, Георги Узунов, София, ж.к. "Младост 3", бл. 374, вх. 2, ап. 8.

Продавам газова уредба с бутилка, нова, изгодно, София, 0886 74 24 19.

Продавам голяма кислородна бутилка, заредена, Пловдив, 0889 21 59 55.

Продавам къща с двор - 770 кв. м, център на с. Чифлик, на 15 км от Троян, Плевен, 064/87 11 68; 87 23 31.

Продавам магнитна постелка, прахосмукачка "Рейнбол", мериносова завивка, шевна машина, София, 02/936 26 70.

Ремонт на хладилници по домовете, София, ж.к. "Младост 1А", бл. 502, вх. В, Димитър Георгиев.

Давам под наем едностаян апартамент, София, Лозенец, 0884 61 52 99.

Купувам музикални инструменти - само без електроника, 0899 70 79 47.

Лятна занималня с английски език, рисуване и игри, школа "Витоша", София, кв. "Манастирски ливади", 0878 13 45 62.

Продавам два съгъваеми кампинг столове, алуминиеви, подлакътници, текстил, 02/989 50 24, 0886 93 35 17.

Търсим двор, къща на изплащане, 300 лв. месечно, 0895 95 02 89.

Финансов консултант и одит за училища и детски градини, София, 0893 84 13 75.

Продава се хладилна камера, хладилна витрина, газова печка за отопление и нафтова печка, Берковци, 0884 21 36 19.

Продава се застроена площ 700 кв.м, гр. Исперих, Димитър Ночев, 0887 89 21 37.

Продавам изгодно инвалидна количка и инвалиден стол, София, 02/931 55 39.

Полудневна детска градина приема деца от 3- до 7-годишни, английски, музика, игри, рисуване, Румяна Божкова, София, кв. "Манастирски ливади", ул. "413" №21.

ВСЕКИ ВТОРНИК

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Изпратете талона или обявата на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4

e-mail: info@health.bg

ПЕСЕН НА БРАТА АРГИРОВИ
ПЕСЕН НА ДЖОНИ ХОЛИДЕЙ

АМЕРИКАНСКИ КИНОНАГРАДИ
МОДЕЛ ПИКАП „НИСАН“

РУСКИ КОМПОЗИТОР „ЦЕЛУВКАТА НА ЧАНИТА„

ДЕЙНОСТ, ЗАНЯТИЕ
РОМАН ОТ ДИКО ФУЧЕДЖИЕВ

ОМРАЗЕН, ПРОТИВЕН ЧОВЕК
НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

ЕЗЕРО В АРМЕНИЯ
МИСЛИТЕЛ

КАТОЛИШКИ ПОМОЩНИК НА ОВЕЩЕНИК
ЛАТВИЙСКИ ГРОСМАЙСТОР 1936-1992

ЗАТВОРЕНА СИСТЕМА ОТ ЛИМФАТИЧНИ И КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ
ОПИТНИ ЛЕТЦИ
ЛЕЧЕБЕН ПРЕПАРАТ ОТ СЕМКИТЕ НА КАБЕРНЕ

НАШ ПОППЕВЕЦ
ПОРОДА ДОМАШНИ КУЧЕТА

МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС

АЛЕНО ПОЛСКО ЦВЕТЕ
ПЕСЕН НА СОФИ МАРИНОВА И УСТАТА

ПОСЛЕДНА ПРЕДСМЪРТНА ТВОРБА
ЛИТВИЕВ ОКИС

ДРЕВНОРИМСКИ ЛЕКАР, ВЪВЕЛ ЕКСПЕРИМЕНТА В МЕДИЦИНАТА

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“
АМЕРИКАНСКИ РАПЪР

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТ
АМЕРИКАНСКА ПОППЕВИЦА

ПЪРВИЯТ КОСМИЧЕСКИ ТУРИСТ
РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

АЗИАТСКО КОПИТНО КУХОРОГО ЖИВОТНО

ИЗВЪНРЕДНО РЯДКА ВЕЩ
НЕЧИСТОТИЯ ПО ТЯЛОТО

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“
АМЕРИКАНСКИ РАПЪР

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТ
АМЕРИКАНСКА ПОППЕВИЦА

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ
МАРКА УНГАРСКИ АВТОБУСИ

ДУНАВСКО-ЧЕРНОМОРСКА ЕСЕТРОВА РИБА

ГРАД В САЩ, МИЧИГАН
АНГЛИЙСКИ КИНОАРТИСТ „ПАЛЕШЦИ ЛЪЧИ„

АМЕРИКАНСКИ ФИЛМ С Л. ДИ КАПРИО
ГЛУПАВА НЕУМЕСТНА ПОСТЪПКА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ
ЕЗЕРО В РИЛА

РАСТИТЕЛНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО
ГРИЗАЧ С ЦЕННА КОЖА

БЕЗВКУСИЦА
КРЪГЪЛ АРХИТЕКТУРЕН ОРНАМЕНТ

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ
ПРОЛЕТНО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ПРИ ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ
КИТАЙСКА ФЛЕЙТА

ДЕСПОТИ, ПОТИСНИЦИ
УМЕРЕНОСТ, БЛАГОРАЗУМИЕ

АМЕРИКАНСКИ ТВ СЕРИАЛ
ГЕРОИНА ОТ ТВ СЕРИАЛА „ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ„

БАЛКАНСКИ ПЛЕМЕНА
СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ

ЕДРИ СОЧНИ ПЛОДОВЕ
НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА

ПРОЗВИЩЕТО НА ТРЕНЬОРА ХР. БОНЕВ
БИВША НЕМСКА БЕГАЧКА, МАРАТОН

ХОРИЗОНТАЛНА ПЛОСКОСТ, РАВНИНА
СТОЛИЦАТА НА КАНАДА

АРМЕНСКИ ГРОСМАЙСТОР
НАША РОКГРУПА

ПАРИЧНА ЕДИНИЦА В КУБА
ДРЕВНОРИМСКИ БОГОВЕ НА ДОМА

РАСТЕНИЕ СТОЛЕТНИК
БОКЛУК, ОПАДАЩИ

ИНДОНЕЗИЙСКИ ОСТРОВ
В БРИДЖА-ЕДНА КАРТА ОТ ЦВЯТ

БЛАТНО РАСТЕНИЕ

РАЗКАЗ ОТ И. ЙОВКОВ
СПОРТНО РАВЕНСТВО

НАРОДИ ОТ ЮГОИЗТОЧНА АЗИЯ
МАРКА РУСКО СТРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ

МИНЕРАЛ, СЪСТАВКА НА ЦИМЕНТОВИЯ КЛИНКЕР
РОБСТВО

МИНЕРАЛ, ИЗКУСТВЕНА ТОР
ДРЕВЕН ГРАД В МЕСОПОТАМИЯ

УСТАНОВЯВАНЕ НА НАЛИЧНОСТ, КОНТРОЛ

РАЗКАЗ ОТ И. ЙОВКОВ
СПОРТНО РАВЕНСТВО

ПРАБЪЛГАРСКО ПЛЕМЕ, ИЗТОЧНО ОТ ДОН

ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „МАХАЛОТО НА ФУКО„

ГОРА ОТ ЕЛИ

ТРОПИЧЕСКО ДЪРВО С ЦЕННА ДЪРВЕСИНА

ПЪРВООБРАЗ

РЕЧНИК : АЛОР, АКАЖУ, АРОНЯН, КАПЕЛАН, МИЛЮТИН, ПИПИТ, САГИНО, ТАКИН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 25 (125)

ВОДОРАВНО: Оса. Ставолек. Пеницилин. Онихомикоза. Емилова (Людмила). Имот. Ни. Иле. Ена. Анап (Жил). Афалина. ОРИГАМИ. Ина. АТЕ. Ма. "Богини". ИЛИ. Ар. Тули. Самен. Ир. Ори. Стерилитет. Пирамидон. Сифон. Иван Иванов. АВ. "На бала". Но. Дана (Джеймс). Ор. Ака. Елеватори. Ираге. АРО. Славена. Ана. Ос. Итабира. "Нона". Расате. Ацетон. Цел. Каламитет. Илер. Вилица. ЧИБО. "Да".

ОТВЕСНО: Сна. Стоматит. Варици. Анофелес. Комел. АВИТА. Анири. ЕТА. "Ох!" латифа (Куун). Сбор. Алоним. Лобелин. Емин. СИНАЛАР. ОКИ. Абам. Левази. Ку. Ето. "Ева". "Ел". Апологети. Анали. Езерин. Воман. Яна. Ин. Пано. "Ако". Езурин. Рана. Сцена. Иридин. Ол. Имами. Ава. Араб. Али. Илимани. Ами. "Ила". Ирина Росич. Онопа. Ого (Масимо). АСАТ. Вана. Овог. ТЕД. Анапирин. "Ренета".

Сугоку самурай

7

9

2

6

4

5

6

4

7

4

7

8

6

9

1

9

5

3

9

7

2

1

4

8

3

4

2

9

3

7

6

8

7

1

6

5

7

1

3

5

7

8

2

2

8

9

1

7

3

8

6

2

9

6

3

4

2

7

9

5

4

1

8

4

9

4

1

6

4

3

7

2

1

3

2

1

5

7

9

3

5

2

3

5

4

6

1

6

5

7

6

9

8

5

2

3

6

4

9

4

6

7

2

1

3

2

8

4

7

9

3

5

7

8

2

5

8

9

3

1

софсправка®
национална информационна система

СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ
ИНФОРМАЦИОННАТА СИСТЕМА
НА БЪЛГАРИЯ

02 / 980 22 22
02 / 987 44 11
www.sofspravka.com

02 / 987 44 22
02 / 987 44 33

Живот Здраве

Издава Хелт медия груп

Управител Бойко Станкушев

Главен редактор Петър Галев

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова

Наблюдател Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;
e-mail: info@health.bg

Реклама ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП
София, тел.: 0887/93 98 89,
0885/96 90 77, 02/962 58 12
факс: 02/961 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се разпространява безплатно.
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg



TECHNOLIS

лесно е да избереш



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ стария си хладилник и **ВЗЕМИ** нов **ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩ Electrolux ENB 34633 W**

на специална **ЕКО ЦЕНА**

Безплатната ни доставка до вратата на вашия дом ще приеме и транспортира безплатно стария ви хладилник за рециклиране*.

*Доставката на новия продукт, както и приемането и транспортирането на стария за рециклиране трябва да бъде от един и същ адрес.

▶ **No Frost**
на фризера

▶ **55 месеца**
гаранция

▶ **ЕНЕРГИЕН**
КЛАС **A+**



Electrolux

Хладилник

ENB 34633 W

- ⊙ Обем на хл. част 245 л.
- ⊙ Обем на фризера 78 л.
- ⊙ Енергиен клас A+
- ⊙ No frost система на фризера
- ⊙ Fresh зона
- ⊙ Поставка за бутилки
- ⊙ 3 отделения във фризера
- ⊙ Размер 185/60/60
- ⊙ 55 месеца гаранция



+ подарък
2 стека
20x 500ml бира



промо цена
719

ЕКО ЦЕНА
699

▶ **ЕНЕРГИЕН**
КЛАС **A**

▶ **ТОП**
ОФЕРТА



+ подарък
1 стек
20x 500ml бира



BEKO

Хладилник
DSA 25010

- ⊙ Обем на хлад. част 179 л.
- ⊙ Обем на камерата 49 л.
- ⊙ Енергиен клас A
- ⊙ Автоматично размразяване
- ⊙ Терморегулатор
- ⊙ Решетъчни рафтове
- ⊙ Размери 144/55/60
- ⊙ 2 години гаранция

359



▶ **FULLHD**

▶ **DVB-T+C**
High Definition

32" (81 cm)

+ подарък оригинална
Li-Ion батерия Sony



▶ **Безплатен**
Монтаж*

▶ **ТОП**
ОФЕРТА

СПЕЦИАЛНО КОНСТРУИРАН
ЗА РАБОТА ПРИ
МИНУСОВИ ТЕМПЕРАТУРИ



LCD телевизор
32LD350

- ⊙ 32" (81 cm) диагонал на екрана
- ⊙ FULL HD, 1920x1080 пиксела
- ⊙ HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- ⊙ Контраст: 50 000:1 яркост 500 cd/m2
- ⊙ Picture Wizard II, Clear Voice II,
- ⊙ Входи: 2xHDMI, COMPONENT, VGA, SCART, USB in
- ⊙ 2 години гаранция

879

SONY

Цифров фотоапарат DSC-W350

- ⊙ 14.1 мегапиксела, Optical SteadyShot™
- ⊙ 4 x оптично увеличение
- ⊙ 26mm широкоъгълен обектив
- ⊙ 2,7" /6,86 см./ LCD дисплей
- ⊙ 720p HD видео клип със звук
- ⊙ Li-Ion батерия+зарядно
- ⊙ Слот за SD/Memory stick карти
- ⊙ 2 години гаранция

349

Haier

Инверторен климатик
HSM09HEK/HUM12HB 03
HSM12HEK/HUM12HB 03*

- ⊙ Инвертор сплит система
- ⊙ Капацитет охл. - отл. 8981/11953*
- 11340/13182 Btu/h
- ⊙ Мощност охл. - отл. 2,63/3,5*
- 3,32/3,86 kW/h
- ⊙ Консумация охл. - отл. 0,79/1,08*
- 0,87/1,07 kW/h
- ⊙ EER-COP 3.33/3.24* - 3.82/3.61*
- ⊙ 2 години гаранция

739

799*

Промоция от 25 юни до 15 юли 2010 г.