

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Накъде върви пазарът на имоти

Темата за жилището винаги вълнува хората у нас, защото сме сред държавите с най-голям процент собствени имоти. Какво да очакваме през 2011 г. след спада в търсенето и цените? Какви типове апартаменти ще се търсят и за какви пари? Кои са атрактив-

ните градове? Какви хора се пристрашават да инвестират в момента и какви суми?

Отговорите на стр. 10
В анализа на
специалистите
от Форос



Сезонът на пустите е открит

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

Вижте как лекарите установяват дали са здрави женските гърди



Д-р Ал. Перчева, кабинет за диагностика на млечни жлези

www.health.bg/v/123

Зимните курорти в България отдавна не предлагат само каране на ски. На повечето места можете да се насладите на една разнообразна ваканция, богата на спорт, чист въздух, гледки, храна, СПА процедури. И все пак скиите си остават зимният хит. А карането им все по-малко зависи от капризите на времето или от часа.

Още на стр. 8

Сливиците са нужен орган

Дълги години сливиците се смятаха за ненужно и дори вредно допълнение към тялото. Но учените отдавна установиха сериозната им роля за здравето.

Още по темата на стр. 6



Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Бойко Василев: Защо нямаме национална цел

Бойко Василев с право може да бъде наречен един от най-ерудитаните български журналисти. И това личи дори в най-обикновен разговор с него. Даже да го питаш за модерните хора или за любимите занимания, той може да изведе в отговорите си темата за националния идеал,

който ни липсва, или за типичния нашенски скептицизъм, който го учудва. Владее няколко чужди езика и съдържанието на стотици прочетени книги, има лични спомени от разговори със световни политици. Като прибавите към това елегантното му чувство за хумор, ще разберете, че сериозното лице на

БНТ ще ви обогати, ако имате възможност да поговорите с него. Така се почувства неговата отдавнашна колежка от БНТ Екатерина Генова, докато задаваше въпросите за интервюто.

Интервю на
Екатерина Генова
на стр. 11

N-Ti-Tuss

7 биакти с чуден вкус от сиропа eH-Tu-Tyc

При суха и влажна кашлица
При възпаление и бошки в гърлото

eH-Tu-Tyc

100 ml

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Грипът започна сезонното си турне



Въпреки че все още в България не е обявена грипна епидемия, броят на болните постоянно се увеличава. Затова епидемиолозите препоръчват всеки да предприеме възможните превантивни мерки. За ваксини вече е късно, защото организъмът си изгражда имунитет за около 15-20 дни, а дотогава може да сте се заразили. Затова предпазването се изразява в избягване на места, където са струпани много хора, пълноценно хранене, правилен режим на работа и почивка, съобразяване на облеклото с външните условия, адекватна двигателна активност.

Много е важно грипът да бъде разпознат навреме и лекуван адекватно още от самото начало. Симптомите на заболяването са характерни и настъпват много остро - втрисане, ви-

сока температура, болки в ставите и мускулите на цялото тяло, чувство на силна умора, упорито главоболие с концентрация в очните ябълки. Единственото специфично лечение на грипа е със специалните противовирусни препарати. Те са налични в аптекната мрежа. Има и препарат на напълно достъпна цена. Антивирусните лекарства блокират развитието на болестния причинител - грипния вирус. Те намаляват тежестта и продължителността на заболяването, както и опасността от усложнения. В първите дни на грипа антибиотиците са безполезни, защото те могат да убиват бактерии, но не и вируси.

Подробна информация за грипа и лечението му вижте на health.bg

ДИАГНОЗИ

Да си пожелаем „На добър час!“



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Скъпи приятели на вестник "Живот и Здраве", ще си спестя новогодишните послания, защото онова, което ви пожелаем от сърце, се съдържа в страниците на вестника, достигащо до вас в цялата страна вече от 4 години. А светът на модерния човек, който се стремим да представяме брой след брой, включва всичко онова видимо и невидимо, което определя всекидневното ни битие. Добрата новина е, че от 1 април вестникът увеличава тиража си на 200 хиляди броя, което се дължи изцяло на вашия интерес към изданието. И не защото е безплатно, а защото намирате в него полезно, достоверно и интелектуално поднесено четиво. Това се потвърждава и от всекидневните писма и обаждания, които получаваме в редакцията, и от проучванията за нагласата на нашите читатели. Благодаря ви!

Екипът на вестника напълно осъзнава отговорността си да пише за огромна аудитория. Според социолозите всяко копие се чете средно от 3,5 души. Всеки може да сметне какво означава това. Сигурно за някои анализатори увеличаването на тиража по време на криза, когато много други издания вървят надолу, не е логично, но за нас има само една логика, определяна от негово величество Читателя. Очаквайте през 2011 г. да представим още много интересни личности, да разработим важни теми, свързани със здравето и съвременния начин на живот - храна и хранене, жилища и обзавеждане, банки, застраховки, технологии, автомобили, спорт, туризъм и развлечения. Не се стремя да изчерпя всичко, защото срещите ни тепърва предстоят! На добър час през Новата година!

Ваксина ще се бори с наднорменото тегло



Скандинавски учени разпространиха добра новина за всички, които се борят с наднорменото си тегло. Специалистите разработиха ваксина, която помага да се свалят излишните килограми и да не се натрупват отново. По време на експеримента доброволци от двата пола се разделяха средно с по 10 кг за половин година. Ваксината съдържа глюконоподобен пептид, който успешно се използва за лечение на диабет и неговите усложнения. Тя е изпробвана върху 550 души с наднормено тегло. Засега това е чисто научна разработка, но учените уверяват, че изпитанията ще завършат след една година и тогава ваксината срещу затлъстяване ще стане част от арсенала на диетолози и ендокринолози.

Домакинствайте, за да избегнете рака на гърдата

Специалисти от Британския институт за рака провели изследване и установили, че рискът от рак на гърдата е по-малък при жени с редовно физическо натоварване. Освен това учените твърдят, че най-полезна е домакинската работа и редовното почистване. В изследването, което продължило 6,5 години, участвали 200 хиляди жени от 9 държави в Европа. През това време на 3423 от тях била поставена диагноза рак на гърдата. Оказало се, че при жените, които сами почиствали домовете си, рискът

от заболяването е с 30% по-нисък в периода на пременопаузата и с 20% при настъпването на менопаузата. Учените обясняват този ефект с факта, че физическото натоварване при домакинстване е по-

малко, но по-редовно от спорта. Затова специалистите предполагат, че най-важният фактор в профилактиката на онкологичните заболявания е именно честотата на физическата активност.



Ядките помагат да се справим със стреса

Ядките не само намаляват апетита, но и помагат на организма да се справи със стреса. До този извод са стигнали учени от Калифорнийския университет. Причината за този ефект е, че в ядките се съдържа магнезий, който действа успокоително върху мозъка и нервната система. Употребата само на 100 грама орехи, лешници или кашу дневно може значително да нама-

ли възбудата. Учените отбелязват, че когато човек хапне ядки в стресова ситуация, той се отпуска и се връща способността му да разсъждава. Известно е, че недостигът на магнезий в организма води до повишена раздразнителност, чест световъртежи и отслабване на паметта. Други източници на магнезий са спанакът, лешниците или кашу дневно може значително да нама-

Намалете солта в менюто на младите хора

Ако погравстващите намалят употребата на сол, това ще им помогне да избегнат много здравословни проблеми за бъдеще като повишено кръвно налягане. Това твърдят американски учени, които установили, че при консумацията на 3 грама сол на ден вероятността от хипертония, сърдечни заболявания и инсулт може да се снижи с 44-63% при младежите и с 30-43% при хората на възраст между 35 и 45 г. Експертите поясняват, че изследването касае именно тийнейджърите, защото те обикновено употребяват повече сол от нормалното, която в бързите храна, готовите закуски и сандвичите присъства в изобилие.



Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

Морковаран от ЕКОФАРМ, 1021 София, Бул. "Народен фронт" 14, Ета. 2, Тел.: 02/ 963 15 16

Най-престижните автомобили на 2011 г.

Американското списание Forbes състави списък на най-скъпите и бързи автомобили през новата година. Първото място е отредено на Bugatti Veyron 16,4 Super Sport. Колата струва 2,5 млн. долара, вдига до 430 км/ч и продължава да стои на върха на серийното автопроизводство.

На второ място се оказа Lamborghini Jota, който беше показан за първи път на Парижкия автосалон през миналата есен. Той ще зарадва клиентите в края на 2011 г., въпреки че цената му все още е загадка. На трета позиция се класира Ferrari 599 GTO, който можете да придобие за 320 хил. евро. Той е известен с факта, че за 3,35 секунди вдига 100 км. В Топ 10 влизат още McLaren MP4-12C (около \$250 хил.), Mercedes-Benz SLS AMG Roadster (\$245 хил.), Porsche 911 GT2 RS (\$245 хил.), Lamborghini Gallardo LP570-4 Superleggera (\$243 хил.), Audi R8 Spyder 5,2 FSI Quattro (\$161 хил.), Chevrolet Camaro Convertible (\$70 хил.), BMW 1-Series M Coupe (\$45 хил.).



Италия се раздели с найлоновите пликчета

От началото на 2011 г. в Италия се забрани използването на традиционните полиетиленови пликчета в търговската мрежа. Магазините вече ще могат да предлагат на клиентите си само бързоразлагащи се опаковки или такива за многократно

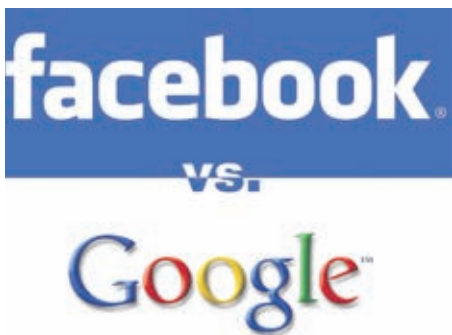
използване. Асоциацията на предприятията от търговията на гребно предупреди за проблемите, които може да възникнат. Италианците използват около 20 милиарда пликчета на година, което е средно по едно на човек на ден. Властите оба-

че са непреклонни.

Италия е поредната страна, която се вслуша в предупрежденията на учени и еколози, които твърдят, че полиетиленовите пликчета, които масово се предлагат, могат да издържат, без да се разложат, хиляди години.

Facebook остави Google зад гърба си

Според последни данни на изследователската компания Experian Hitwise в края на 2010 г. за първи път социалната мрежа Facebook изпревари по посещаемост Google. 8,9% от всички ползватели са за "рождбата" на Марк Цукерберг, докато най-голямата търсачка се класира със 7,2%. Анализаторите са на мнение, че тези цифри показват колко много е прогресирал Facebook през последните месеци. За шест години социалната мрежа пребори конкуренцията и зае първата позиция. В нея са регистрирани повече от 500 млн. души.



Въпреки последните данни Google продължава да води по популярност в САЩ. Заедно с YouTube и Gmail той е в първата линия с 9%.

Срещата с извънземни цивилизации е неизбежна



Световното общество трябва да се готви за скорошна среща с извънземни цивилизации. Това заяви британската Кралска академия на науките, която публикува специално изследване, посветено на въпроса за съществуването на други цивилизации във Вселената. "Основавайки се на знаменитата формула на Дрейк, според която е възможно да се определи броят на цивилизации в галактиката и да се влезе в контакт с тях, може да се твърди, че във

всеки един момент съществуват от 10 до 100 извънземни цивилизации", каза един от авторите на доклада - проф. Доминик. Той призова да не се страхуваме от чуждоземците, защото алтернативният свят не е опасен. Британската академия предложи да се създаде специална агенция в ООН, която да се занимава с въпросите за очакваната среща с извънземни. Според някои астрономи първата среща с тях ще се състои през 2025 г.

ТОВА Е ТВОЯТ ГЛАС.

tel

Нов начин да споделяш.

Вземи Nokia C3-00 с M-Tel ACTIVE+ и плащай половин месечна такса. Получаваш 600 безплатни минути към всички мрежи в страната.

> чат, е-мейл
> достъп до социални мрежи

99 лв.

facebook YAHOO! MESSENGER ovi

Nokia C3

NOKIA
Connecting People

Предложението е валидно с нов абонамент M-Tel ACTIVE+ при подписване на 2-годишен договор, 600 безплатни минути на месец за първите 2/6 месеца при договор за 1/2 години. Промоционалната месечна такса е за 2 месеца при 2-годишен договор. Цената е с Включен ДДС. За повече информация: 88, www.mtel.bg и магазините на M-Tel, МСвят, Хенгу, Моби, Офис 1 Суперстор, Фонекс и Технополис.

CDT handy mba m-1000 FONEKX TECHNOPOLE



Хепатитът
нахлу
без покана



Отново
неглижират
проблемите на
диабетно болните

Как да не станем жертва на поледиците

● Няколко прости правила може да ни спестят сериозни неприятности

Докато общините се отърсват от поредната снежна изненада, травматолозите се задъхват от несекващия поток пациенти, станали жертва на хлъзгавите улици. Ако не искате да попаднете в спешната помощ, спазвайте няколко правила, които може да ви предпазят от падане или от тежки травми.

Според статистиката мнозинството от пострадали от поледиците са жени. Преди всичко тези представителки на нежния пол, които не могат да се откажат от високите токчета. Причината е в малката площ на контакт с повърхността на земята и изместения център на тежестта на тялото. Върху хлъзгавата улица тези фактори могат да се окажат съществена предпоставка за падане и травми. Затова най-добре е дамите да приберат високите, а и средни токчета в гардероба и да стъпят здраво на земята с плоски подметки, най-добре с грайфери. Препоръчват се материали, които не замръзват в студовете и гарантират добро сцепление с леда.

Не бързайте. Забравете за тичането, особено по тротоара близо до уличното платно. Не само вие, но и автомобилите може да се подхлъзнат. Рязкото спиране по замръзнен път е почти невъзможно.

Ходете с малки крачки



Слизането по залежени стълби винаги е рисково, затова, когато ви се налага да го правите - хващайте се здраво за перилата
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

с леко сгънати колена. Стъпвайте с цяло стъпало, без да повдигате високо краката. Опитвайте се да усещате всяка вдлъбнатина и издутината на пътя. Не се заглеждате встрани. Не говорете по мобилния телефон, докато ходите. Вниманието ви трябва изцяло да е концентрирано в пътя.

Не дръжте ръцете си в джобовете, а балансирайте с тях и пазете равнове-

сие. Многото торби само ще усложнят ситуацията. Не се опитвайте при падане да спасите скъпото пальто или чантата. Сами ще се убедите, че здравето е най-важно.

Шапката може да смекчи удара, ако паднете на тила си.

Особено опасни са стълбите в подлезите. Дръжте се за перилата и не се притеснявайте, че ще изглеждате смешно. С

гипс на крака няма да бъдете по-привлекателни.

Падането също си има своите правила.

Ако усетите, че ще паднете и нищо не може да ви спре, тогава се опитайте просто да приклекнете. Това е най-сигурният начин да останете на крака.

Специалистите са категорични, че най-сложните и чести счупвания в поледиците са на китката. По инерция хората падат на дланите си. При това с изпънати ръце, като концентрират енергията си върху много малка точка. Така китката лесно се чупи, като не е изключено след зараването ръката да престане нормално да се съвва. Затова падайте на страни. Видите ли, че ситуацията е неконтролируема, свийте ръцете в лактите и се опитайте да посрещнете земята с максимално голяма площ от тялото си. Ако можете, хванете главата си с ръце. Това ще ви спести много неприятности при падане назад.

Друго много опасно счупване е на шийката на бедрената става. Травмата се среща най-често при възрастни хора, страдащи от остеопороза.

Специалистите препоръчват на хората в рисковата група да приемат профилактично алфакалцидол (Алфа Д-3), който укрепва костите и подобрява рефлексите.

Когато сте станали жертва на поледицата и сте ударили лакътя или коляното си, вкъщи сложете върху пострадащото място нещо студено. Може кучбе лед или охладена кърпа. Важно е процедурата да продължи не повече от 15-20 секунди. Ако сте ударили тила си, по-добре се откажете от охлаждането. При травма на главата не се колебайте, а се отправяйте към лекаря.

Вероятността от сътресение на мозъка не е за пренебрегване. Какви са признаците: загуба на съзнание, слабост, световъртеж, главоболие, различна големина на зениците, непоносимост към светлина, повдигане, гърчове, загуба на координация, амнезия. При наличието на тези симптоми веднага извикайте "Бърза помощ". Докато чакате лекаря, обърнете пострадалия настрани, сложете нещо хладно на главата му, отпуснете дрехите, които му пречат да диша.

Ако все пак сте счутили някоя кост, съобразете се с тези съвети:

- Яжте сушена или консервирана риба с костите. Въобще всякакви морски продукти ще окажат благотворно влияние.
- Необходимостта от калций осигурете от извара или всякакви други меки видове сирена.
- Наблежете на силни бульони, пача и въобще на продукти, които съдържат желиращи вещества. Те запазват гъвкавостта на костите.
- За бързото заздравяване помага авокадото, както и сусамовото и тиквеното семе.
- Не забравяйте за витамините и минералите.
- Докато счупеното ви зарасне, откажете се от доматите. Натрупването на киселина в костите в този момент не се препоръчва. Ограничете и червеното месо. (ЖЗ)

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Малки тайни
за трайно
отслабване

www.health.bg/13597



Четири важни за
здравето решения

www.health.bg/13578



Защо животът със
свеќърва е вреден

www.health.bg/13620

Анкета онлайн

24% от участниците в анкетата на health.bg твърдят, че през тази година ще наблегнат на редовната физическа активност.

16% ще ограничат стресовите ситуации до минимум.

13% и 12% от участниците ще заложат съответно на здравословното хранене и смеха.

11% ще започнат да спазват диетата, а 9% ще подобрят здравето си с почивка.

За съжаление ограничаването на вредните навици е приоритет само за 15% от анкетираните (8% ще спрат цигарите, а 7% ще ограничат алкохола).

NeOx Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението

Отново се движиш!

Есopharm

Аюрведична серия 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96, 963 15 97

С доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести и ръководител на Катедрата по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина в МУ-София, разговаря Петър Галев



Доц. Майда Тихолова

Доц. Тихолова, каква е вероятността епидемията от хепатит А в Стара Загора, Пловдив и още няколко града да стане национална?

- На този въпрос не може да се даде достоверен отговор. Причините за това са няколко. На мен не ми е известно да е правено проучване на специфичния имунитет на населението срещу това заболяване. Освен това през последните години по отношение на хепатит А имаше едно относително затишие - малко регистрирани случаи. Така се натрупва голям процент от хора, които не са се срещали с причинителя, нито са имунизирани, поради което са потенциално изложени на риска от заразяване. Този фактор заедно с незадоволителното равнище на битовата хигиена на много места правят прогнозите много трудни.

- По какъв начин се създава имунитет срещу хепатит А?

- Два са начините. Единият е среща с вируса и съответно преболяване от някаква форма на хепатит А. Тогава се създава пожизнен имунитет. Другият начин е чрез имунизация. В нашата страна разполагаме с много модерни, безопасни и ефективни ваксини срещу този тип хепатит, но малко хора ги прилагат за разлика от ваксината срещу хепатит Б, която от 1996 г. е в задължителния имунизационен календар.

- Има ли смисъл сега да се ваксинираме по спешност?

- По-скоро не, особено в епидемичните райони, защото никой не знае дали вече не е заразен. Освен това ваксината се прилага чрез три дози през определен период и е нужно време на организма да изработи имунитет. Добре е да се ваксинираме, когато няма ви-

Хепатит А е спътник на ниската хигиена

● Заболяването завършва най-често с пълно оздравяване



Сапунът си остава едно от основните оръжия в борбата с коварния хепатит А

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

сока заболяемост в страната.

- Как става заразяването с хепатит А? Може ли това да стане, ако срещу теб кашля и киха някой от болните?

- Не, това не е въздушно-капкова инфекция! Причинителят се развива в чревния тракт, поради което механизмът на предаването е фекално-орален. Когато заразен или болен човек замърси ръцете си при посещение в тоалетната, той пренася вируса върху различ-

ни предмети и храни. От тях чрез ръцете на околните вирусът попада в храносмилателния им тракт и ги заразява.

- Излиза, че няма смисъл да се пазим чрез маски, както е при грипна?

- Точно така. Предпазването е чрез стриктна хигиена - често измиване на ръцете с топла вода и сапун, избърсване на повърхностите с препарати с хлорно съдържание, строг преглед на местата, от които се снабдяваме с

продукти или готови храни, използване на вода от сигурни източници. Вирусът е доста устойчив в околната среда и има висока прилепчивост, но все пак се унищожава при хлориране на водата, при висока температура (например изваряване) и при използване на дезинфектанти на хлорна основа (например белина), но не и от спиртни разтвори.

- Какви са признаците при заразяване?

- Това заболяване има сравнително дълъг инку-

”

Сравнително малък процент от хората пожълтяват видимо, което става причина да се търси лекарска помощ

бационен период - до 30-40 дни, през който заразяваният не чувства нищо, но може да заразява други хора. Затова толкова бързо се засягат големи общности. Дори и след този период повечето пациенти

не развиват никаква или почти никаква клинична картина. Затова регистрираните пациенти са само върхът на айсберга. Иначе класическите признаци напомнят грипната инфекция - температура, умора, стомашно-чревни неразположения и разстройства. Сравнително малък процент от хората пожълтяват видимо, което става причина да се търси лекарска помощ. Вече в здравните заведения се установява значително увеличение на нивата на чернодробните ензими в кръвта - трансаминазите, някои други отклонения в показателите, увеличен черен дроб.

- Остава ли този хепатит трайни последици върху здравето?

- За щастие огромният процент от случаите завършва с пълно оздравяване и без трайни увреждания. Има малък процент от пациентите, при които болестта протича по-тежко и точно заради това всички установени случаи трябва да постъпят в болница за наблюдение. В началото на заболяването няма начин да се разбере дали ще протече леко или тежко.

- Има ли капацитет здравната система да поеме очертаващата се висока заболяемост?

- Чисто професионален капацитет категорично има. Въпросът е, че тези заболявания са особени, никой не знае кога ще се проявят масово. И затова трябва да се поддържа готовност на екипи, апаратура и помещения, дори и те да не са натоварени постоянно. Ще дам сравнение със застраховките - плащаш, а се надяваш да не ти се наложи. Затова държавата трябва да финансира и отделно от НЗОК дейността на инфекциозните клиники и отделения. Много от тях те не са в съвременен вид или нямат достатъчно места. А не е редно да се принуждаваме да нареждаме болните като в претъпкан автобус.

Как да се предпазим:

1. Мийте ръцете си поне 30 секунди с вода и сапун преди хранене и изобщо след пребиваване на обществени места.
2. Измивайте откън със сапун дори продукти, които по принцип нямате навик на миете, например банани, портокали, кофички с кисело мляко.
3. Не взимайте хляб, кифли и други неопаквани храни, ако продавачите ги пипат с голи ръце.
4. След пипане на пари, дори у дома, отново си измийте ръцете.
5. Не се хранете в заведения със съмнителна хигиена. Това си личи най-лесно по вида на тоалетните.
6. Консумирайте продукти и вода само от сигурни източници.

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

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

Различният хепатопротектор

Екофарм
www.ecopharm.bg

Не бързайте с махането на сливиците!

● С д-р Игнат Игнатов, специалист УНГ, разговаря Галина Спасова

Д-р Игнатов, каква е реалната роля на сливиците?

- Естественото им предназначение е да бъдат сензор и от своето място да дават информация за всичко, което влиза в организма. Известната като "трета" сливица изработва информация или антители за всичко, което влиза с въздуха, а двете небни - за всичко, което поглъщаме като храна. С една дума - сливиците са местата на първото съприкосновение с вируси, бактерии, алергени и т.н. През последните 30-40 г. при децата се наблюдава хипертрофия на сливичната тъкан. Развиват се малки гранули, малки сливици по цялата лигавица на гърлото.

- Каква е причината?

- Ако преди 50 г. алергичните са били около 5 млн., сега са установени над 140 млн. Постояно се синтезират нови химически вещества и влизат в употреба масово. В една гърба например има от 40 до 60 съставки, хлябът не мухлясва, киселото мляко не вкисва, добавят се консерванти, подобрители, оцве-

тител и всевъзможни зарибители... Повечето деца растат в градовете, където екологичните проблеми са сериозни. Около 30-40% от децата имат хипертрофия именно по тази причина. Като бях ученик, в София мъглата стигаше до "Феята", сега стига до Симеоново.

- На каква възраст се появява тази хипертрофия най-често?

- Ако детето живее на село или в по-чисто населено място - като тръгне на училище. Децата от гетските градини, където контактите са интензивни, се сблъскват с т.нар. имунологично училище по-рано - т.е. по-често имат простудни заболявания, 95% от тях са вирусни. През есенно-зимния сезон малките боледуват по един-два пъти месечно. Хипертрофията на сливичната тъкан се дължи, от една страна, на алергените и всъщност е опит на организма да се защити. Другата причина е честото боледуване. Едно добре гледано и хранено дете, докато си изгради имунитет, боледува 100-150 пъти в лека форма от т.нар. настинки.

- Кога се налага отстраняване на сливиците?

- Принципът е - нещо се маха, когато започва да вреди. В средата на миналия век отстраняването им се е правело едва ли не профилактично и това продължава до 80-те години. Дори в САЩ сред медиците през 50-те години е имало война дали стоматолозите или УНГ специалистите да махат сливиците. Смяташе се, че това е орган, който може да причини вреда. През последните десетилетия с развитието на имунологията се разбира каква е функцията на сливиците, както и на апендикса. И затова се прекрати масовото им премахване. Няма абсолютна индикация за това кога се налага отстраняването на сливиците. Обикновено, когато при една ангина инфекцията излезе извън сливицата - говорим за перитонизирал абсцес. Това вече е животоспасяваща интервенция. Защото инфекцията може да се разпространи в целия организъм - към гръдния кош, мозъка, по кръвен път интоксикация на бъбреци,



Честото боледуване на малчуганите може да доведе до хипертрофия на сливичната тъкан
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

сърце. Според някои данни в началото на миналия век дъщерята на Христо Ботев е починала именно от такъв абсцес. Той причинява граматично състояние - пациентът не може да си отвори устата, да си преглътне слюнката. Тогава се прави отстраняване на гнойта. Това е малка интервенция - локално отстраняване на гной извън сливиците.

- Хората често говорят за гнойни сливици...

- При бактериална анги-

на сливиците са гнойни. Но това се овладява като правило с антибиотик, а не с операция. Понятията "хронично болни" или "гнойни" сливици също търпят развитие. При всяко преглъщане гънките в сливиците обгръщат храната и част от нея остава в тях. Понякога тази храна не може да се самоочисти, трябва да се прави гаргара. А навремето и поради тази причина са вадили сливиците. Те имат огромна повърхност и много гънки (крипти). В тях при всяка хапка остава част от храната именно за да влезе в съприкосновение с рецепторите, организмът да получи информация и да си изработи имунитет. Навремето са ги махали поради незнание, а и може би условията на живот са били по-лоши и често е имало усложнения като скарлатина, ревматизъм, нефрити. Ако се докажат такива усложнения, което става с лабораторни изследвания - естествено трябва да се извадят сливиците. Но такива случаи са сравнително рядко.

- Но родителите се безпокоят от честото боледуване на децата...

- Да, и си мислят, че като се извадят сливиците, то ще спре. А невинаги е така. Детето няма да спре да боледува и освен това ние не сме богове, като махнем небните тонзили, често компенсаторно се образуват малки "сливици" по цялото гърло - т.нар. гранулозен фарингит. Тоест организмът се стреми да компенсира махането на тази тъкан.

- Смята се, че ако се боледува повече от 4-5 пъти в годината от ангина, трябва да се махнат

”

През последните десетилетия с развитието на имунологията се разбира каква е функцията на сливиците

сливиците...

- Ангина е заболяване на целия организъм. Ако е вирусна - няма проблем, защото тя е в лека форма. При бактериалните, след като се докаже причината, те са лечими с антибиотик.

- А така наречените гнойни тапи?

- Това често е задръжана храна, която може да се почисти с гаргара - 8% разтвор на сода за хляб. Понякога се налага да бъдат механично почистени периодично. Ако се развият микроорганизми, се лекува. Често налетът по езика също се приема за гной, а той е всъщност мъртва тъкан - както по кожата.

- При операция какви са възможните усложнения?

- Преди операцията се правят изследвания и се преценява състоянието на детето. Всяка рана може да се инфектира. Раните усложнения обикновено са кръвене и обезводняване (когато детето не иска да пие, защото го боли). Всяка операция изисква да се прави щателна хемостаза. Техниката на самата операция е усъвършенствана преди повече от сто години.

Ефективен механизъм за осигуряване на скъпо лечение

Министерството на здравеопазването децентрализира търговете за скъпи лекарства по Наредба 34. Част от тях - за редки заболявания, за хормонална терапия при онкозаболявания и за пациенти след трансплантация - се прехвърлят към НЗОК, като за целта са осигурени 40 млн. лева. От 1 март лекарствата за онкоболните и пациентите на диализа ще се набавят чрез търгове в болниците. Целта е да се преодолее хроничният проблем - забавяне с поне три месеца или прекъсване на лечението заради тромавата процедура на централизирания търг в МЗ.

Лекарите онколози досега нямали информация с какви медикаменти могат да лекуват, в кой момент тези лекарства ще бъдат достъпни и дали има достатъчно за започване на терапия. Често лечението се прекъсва поради липса на конкретно лекарство.

"С новия механизъм лечебните заведения имат в началото на годината информация за прогнозните бюджети, с които ще могат да осигурят терапията. Предвидените средства за лекарства в онкологията са с над 12% повече, а за диализа - с 10%, обясни зам.-министърът на здравеопазването Гергана Павлова.



Гергана Павлова, зам.-министър на здравеопазването

Отпускането на средства, а не на лекарства ще позволи на лечебните заведения да лекуват с всички медикаменти от позитивния лекарствен списък и да преценяват какво и колко да поръчват. Така болниците ще могат да осигуряват и нерезигрирано в България лекарство, когато е нужно за конкретен пациент. Досега това не беше възможно, въпреки че въпросните базови лекарствени продукти не са скъпи.

За пациента няма никаква промяна в механизма - след изписването на лекарството и одобряването му от онкологичния съвет в болницата терапията ще може да започне според

преценката на лекаря.

Новост е финансовото гарантиране на нужните диагностични процедури за най-адекватно прилагане на т.нар. таргетни терапии. Те са скъпи и за да са ефективни, изискват непрекъснато проследяване на пациентите. За първи път се дефинират и унифицират необходимите диспансерни изследвания и наблюдения при онкопациентите след приключване на лечението. Информацията ще бъде публикувана на сайта на МЗ.

Клиничната пътека, пряко свързана с химиотерапията, се заплаща по линия на здравната каса и е увеличена 3 пъти.

Тръжните процедури в болниците ще се провеждат по единна методика. Таваанът на цените е определен от цените в позитивния списък. "Цените на лекарствата подлежат на нормативна, а не на пазарна регулация и тази година болниците ще ги купуват на същите или на по-ниски цени", увери Гергана Павлова.

МЗ гарантира, че терапията в преходния период, както и при евентуални проблеми в гадено лечебно заведение, ще бъде осигурена своевременно, тъй като ведомството прави и свои търгове. (ЖЗ)

Ще има ли реално лечение на диабетните усложнения

● Намаленото финансиране на клинична пътека № 8 разтревожи специалисти и пациенти

Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Според различни оценки хората с диабет в България са между 300 и 500 хиляди. При това около 30 процента от тях дори не подозират, че страдат от заболяването, а разбират това едва след като развият някое от усложненията му. А те никак не са безобидни. Захарната болест има сериозна роля за развитието на сърдечно-съдовите проблеми и техните най-драстични форми - инфаркт и инсулт. Диабетът е виновник за голяма част от случаите на слепота, бърбечна недостатъчност и ампутация на крайниците. Именно затова заболяването е определено като социално значимо.

За съжаление страната ни заема незавидното последно място по профилактика и лечение на диабета сред държавите от Евросъюза. За оценка на грижите за диабетно болните е създаден Европейски индекс, според който България събира под 500 от максималните 1000 точки (по данни от 2008 г.). Този индекс се опитва да даде обективна оценка в няколко категории - достъп до информация,



Пламен Таушанов

финансиране, мерки за превенция на заболяването, достъп до лечение и резултати от лечението. Лошите показатели за състоянието на българските пациенти с диабет се дължат не на липса на квалифицирани медицински специалисти, а основно на недостатъчно финансиране, отделено от държавата за превенция и лечение на заболяването и неговите усложнения.

През 2011 година не се очертава по-розова картина, след като Консултативният съвет за определяне на средствата по клиничните пътеки с председател вицепремиера Симеон Дянков реши да

съкрати значително парите за лечение на едно от основните диабетни усложнения - диабетната полиневропатия. Става въпрос за клинична пътека номер 8, която вместо 333 лв. ще получи едва 180 лв. Диабетната полиневропатия възниква при значителен процент от пациентите с диабет и се дължи на увреждане на малките кръвоносни съдове и на нервните окончания в крайниците и органите. Напредването на това състояние причинява тежки язви на стъпалата, достигащи до гангрена и необходимост от ампутация. Отделно от това са усложненията в целия организъм, които



Д-р Агриан Стоев

Страната ни заема незавидното последно място по профилактика и лечение на диабета сред държавите от Евросъюза

имат различни проявления. Съвременната медицина разполага със средства за контрол на диабетната полиневропатия, за да не се стига до нейните крайни фази. На пациентите с това заболяване периодично трябва да се правят венозни вливания със специфични препарати, а след това лече-

нието им продължава с таблетни форми на съответните лекарства. Венозните вливания се правят в болничните заведения именно по споменатата клинична пътека номер 8.

Българската асоциация "Диабет" изрази тревогата си от намаляване на финансирането по тази клинична пътека чрез писмо до вицепремиера Дянков, до НЗОК, здравното министерство и Българския лекарски съюз. В него се казва, че определената цена от 180 лв. е крайно недостатъчна за специализираните болници, тъй като включва не само лекарствата, а и различни изследвания, консултации, медицинско обслужване, разходи за храна, отопление, заплати и др., свързани с престоя на пациентите.

"Кой ще покрие тези разходи и дали лекарите ще приемат пациенти, за чието лечение ще доплаща лечебното заведение?", пита от диабетната пациентска организация. По-разумно е запазване стойността на клинична пътека № 8 на 333 лв. и дори увеличението ѝ с 2%, както е предложено от Българския лекарски съюз, се казва в писмото, подписано от д-р Агриан Стоев, председател на Българската асоциация "Диабет".

От своя страна Пламен Таушанов, председател на Българската асоциация за закрила на пациентите, заяви пред в. "Живот и здраве", че орязването на средствата за диабетно болните с тежкото усложнение е в ущърб на пациентите и не трябва да се допуска.

От своя страна Пламен Таушанов, председател на Българската асоциация за закрила на пациентите, заяви пред в. "Живот и здраве", че орязването на средствата за диабетно болните с тежкото усложнение е в ущърб на пациентите и не трябва да се допуска.

Във връзка с тревогите на пациентите Националният омбудсман Константин Пенчев, който също е бил сезиран по случая, отговаря, че се е обърнал към министъра на финансите и другите държавни органи, имащи отношение по казуса, с настояване да гарантират правото на качествено и своевременно лечение на нуждаещите се и в частност на болните от диабет.

Не е възможно да бъдат зачеркнати стотици хиляди раково болни

- Д-р Игнатов, в онкосектора има напрежение, а в момента се променя и моделът на финансиране. Ще се справи ли?

- Длъжни сме да се справим. Заради болните. Не трябва да допуснем и най-малкия срив, защото нашите болни са от най-уязвимите, просто нямам никакво време да чакат. Януари тръгна, а ние сме в пълно неведение как ще става финансирането в диспансерите след наложения ни нов статут. Отпразна парите, които досега получавахме от държавния бюджет през общините. Никой нищо не знае: от кого, на кого и по каква методика ще се плаща? А дневно през диспансера минават по 100-120 души, в регистрите ни се водят близо 20 000 с досиета, трябвават контролни прегледи, пари за туморни маркери, рентген, задължителни процедури, лекарства. Това са огромни суми. Растат и новите случаи като лавина. В нашата област е съдбовно ранното откриване на болестта - въп-

● С д-р Господин Игнатов, управител на Варненския онкологичен диспансер "Д-р Марко А. Марков", разговаря Микаела Въжарова



Д-р Господин Игнатов

рос е на живот и смърт. Но и за профилактичните прегледи нищо не се знае - няма разписани правила - как ще се осъществяват, финансирането? Досега целево плащаше държавата. През изминалите години ни плащаха за всичко - за извършената работа, за всичко задължително при онкоболните с досиета, имаше отредени пари за профилактика, но вече край, пълна мъгла е, никой нищо не казва.

- И как действате при това положение? Идва болният и какво?

- Идва болният и, както досега - ние го презглеждаме, преминава си през специалистите, процедурите, всичко по реда си, все разходи и всичко само се трупа. Не ми се мисли какво ще стане само след броени дни. Само диспансеризирани онкологично болни в България отиват към 250-300 хил. На какви пари откъде не можеш да разчиташ освен на един свръхорязан месечен лимит от здравната каса - 268 000 лв. А реалните ни разходи стигат до 400-500 хиляди лв. и отгоре. Има и друг въпрос: досега в онкодиспансерите никой никога не е питал дали болният е здравноосигурен или не. Как ще питах? Идва - поемаш го, човекът е с рак. При преишното комбинирано

финансиране това става. Приемаш го, оперираш го, осигуряваш облъчване, всичко. Държавата имаше тази грижа. Никой никога не е бил върнат. Сега - нямам ход. Раково болният здравно неосигурен пациент е извън системата, никакъв шанс. Аз стигам тавана на лимита и трябва да спра. Хлопвам кепенците, спирам прегледи, спирам химиотерапията на пациента, отлагам операции с месеци, защото касата ми заповядва това - чрез лимита. И...?

- В същото време се и реструктурирате?

- Какво значи реструктуриране в нашия сектор? Каквото и да направим, онкодиспансерите, всичките до един в България, имат свършено ясен и абсолютно еднакъв, непроменен предмет на дейност. Фактически единствената реална

промяна е, че държавата абдикира от задълженията си към онкоболните.

- Но нали за да получите пари за модернизация - както от държавата, така и от еврофондовете, трябва да се преобразувате в Комплексни онкологични центрове? Готови ли сте за това?

- И това, оказа се, не може да стане. Ще ставаме Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания, защото за другото, за да станеш център, трябва нуклеарна медицина, гамакамера. Такава камера обаче ние нямаме, а и в цяла Варна никъде няма.

- А при този нов статут - на специализирана болница, ще можете ли да разчитате на онези милиони, които Брюксел даде на България специално за апаратура и модернизация

в онкосектора?

- Да, но само на теория. Защото нас, специално Варна, са ни зачеркнали от списъка за еврофинансиране още щом се заговори за тези пари миналата година. Мислехме, че е станала просто чиновническа грешка - Варненският диспансер е един от най-големите в България, един от най-ефективните. Статистика, всичко, всичко го има официално, черно на бяло. Вярвахме, че грешката ще бъде поправена, за да си получим нашите пари от Евросъюза, но никой нищо не прави. Грешка ли е било наистина, или циничен лобизъм, не знам! Искам да говоря и с премиера, да питам, да кажа, да обясня. Не може да няма ход, не може раково болните от цял един огромен регион просто така да бъдат зачеркнати. Чета стенограмите на Министерския съвет - ето, информацията за парите за инвитро стигна до премиера, въпросът е решен, същото стана и с трансплантациите. Аз няма да се предам, защото това значи да предам своите болни.



Знаете ли, че...

Почти милион и половина от пътно-транспортните произшествия по света са причинени от жени, които се гримират, докато шофират.



Мирослава КИРИЛОВА

Зимните празници един по един се търкулват зад гърба ни. Остава ни усмивката от някой хубав момент или тръпчивият вкус от шампанското. Но не свързвайте сезона само с трапезата, с това да сте въщи - на топло, а го превърнете в ново приключение. Този път решихме да ви бъдем полезни с информация къде у нас може да карате ски, сноуборд, шейни, при това на достъпни цени.

Условно ще разделим зимните курорти на два типа: популярни и не толкова известни. Сред редиците на първите безспорно изгряват имената на Боровец, Витоша, Пампорово, Банско, Чепеларе. Те предлагат наистина отлични условия за зимен ту-

ризм. От "Пампорово" АД например ни разказаха, че хит в туристическите услуги е осветената писта за нощно каране на ски с нова хидратна система за изкуствен сняг. По Нова година според изпълнителния директор Мариян Беляков хотелите са били пълни и туристите са останали доволни, тъй като времето е било приятно за каране на ски и сноуборд, а снежната покривка - отчасти с изкуствен, отчасти с естествен сняг - е била чудесна основа за истински спорт. "Пистите имат необходимата основа, над която вече само надграждаме изкуствен и естествен сняг, когато това е необходимо. Реалните данни сочат от 2 до 4 пъти на ден повече скиори в сравнение с всеки ден от миналата година."

Съоръжения за изкуствен сняг има в почти всич-

ки по-големи ски курорти. Предлагат се и намаления на лифт-карти в комбинирани пакети с преференциални цени за нощувки. Курортна полиция държи под контрол опасната комбинация от хиляди туристи, висок адреналин и приповдигнато настроение. Всеки обаче може да намери начин да се забавлява. За любителите на екстремни усещания се предлага услугата параски. Заедно с професионален парашутист ще се насладите на невероятна гледка и изживяване. Препускане с моторни шейни също е сред често търсените атракции.

В по-големите ски курорти имате повече възможности, но и на по-високи цени. Например ски лифт-картата за 1 ден в Боровец през седмицата струва 55 лв. за възрастни.

Зима е! Да превземем пистите

- Родните курорти предлагат всичко - от изкуствен сняг, до екстремни спортове

Хит в туристическите услуги е осветената писта за нощно каране на ски с нова хидратна система за изкуствен сняг

Срещу същата сума може да оставите и цял ден на ледника си на гетска градина в курорта. Ако пък искате и малчуганът да се научи да

кара ски или сноуборд - има училище и за него. Не подценявайте способностите на ски учителя, защото, ако на своя глава решите да научите невръстното си дете как да кара, може не само да се изнервите, но и без да искате, с неподходящи методи да накарате детето да намрази зимните спортове. Интересно е, че българското ски училище на "Пампорово" АД е обявено за най-доброто в Европа според класацията на туроператора Neilson - част от Thomas Cook Group.

За деца винаги има намаления както за ски екипировка, така и за лифт-картите. В Боровец предлагат намаление и за възрастни за лифт-картата за 1 ден, ако е за събота и неделя - 35 лв. От „Бороспорт“ обясняват, че намалението през уикенда се дължи на желанието им да привлечат български туристи, защото тогава повечето ра-

ботещи почиват. В Банско цената да ползваш всички лифтови съоръжения за 1 ден е също 55 лв., в Пампорово - 50 лв., на Витоша - 35 лв., в Чепеларе - 38 лв.

Ако тези цени не са по джоба ви, в България все още има зимни курорти, където условията за каране на ски са добри и цените - приемливи. Сред тях са Беклемето, Узана, връх Ком, Малъвица, Рилски езера, Паничище, Пършевица, хижа „Чумерна“, Семково. Е, пистите не са многобройни и безкрайно дълги (както в големите курорти: 75 км в Банско, 58 км в Боровец, 38 км в Пампорово), но едnodневните карти струват между 3 и 20 лева. В местността Узана например (разположена на 22 км южно от Габрово) може да се заредите с положителна енергия и с часове да се лобувате на неповторими величии и красота. В по-непопулярните курорти спокойствието и тишината са незаменни. Беклемето разполага с 2 км писти за алпийски ски, както и с най-добрата писта за ски бягане и биатлон в България.

Данчо Гавазки - ръководител на въжената линия, влека и другите съоръжения край Паничище, сподели пред екипа ни, че екстремни усещания не липсват и в по-малките зимни комплекси. "Тук чужденци почти няма. Но пък българските туристи са с характер. Сега например снежната покривка е по 10 см на х. „Пионерска“ и 15 см на х. „Рилски езера“. Казваме на хората, че не е подходящо за ски и сноуборд, защото има неравности и оголени камъни. Зависими сме от метеорологичните условия. Но те не се съобразяват и карат на тяхна отговорност." Данчо Гавазки ни успокои, че не е имало тежки инциденти нито през миналата, нито през тази зима. Няколко навехнати глезена, извадено рамо и ступен крак са леки травми, които са напълно нормални за зимните спортове.

ЛЮБОПИТНО Рискове



Стресът засяга повече жените, отколкото мъжете, твърдят британски учени. Според тях това откритие е опасна предпоставка за здравето на представителките на нежния пол, тъй като стресът повишава кръвното налягане, което пък увеличава опасността от мозъчни инциденти. Специалистите съветват жените да наблюдават на физическата активност, която влияе положително за предотвратяване на опасността от съдови инциденти.

Превенция



Зеленият чай предпазва мозъка от алцхаймер и други форми на деменция. Това установили учени от университета в Нюкасъл, които изследвали ползите от полифенолите, които се съдържат в дребната топла напитка. Оказало се, че зеленият чай изгражда защитна роля и за превенцията на рака. Една чаша чай на ден е препоръчителната доза, за да се понижи опасността от различни заболявания.

Доказано



Ирландски учени откриха ново средство за борба с махмурлука - препечена филийка хляб, дебело намазана с мед. Обяснението е, че след тежка нощ с обилни количества алкохол медът дава на тялото точно това, от което се нуждае най-много: натрий, калий и фруктоза. За да избегнете махмурлука, може да опитате и следния трик - преди да започнете с алкохолните напитки, изпийте чаша прясно мляко, а преди да си легнете - 500 мл вода.

Планинската застраховка предпазва от финансови травми

Планинската застраховка е сред най-малките разходи, които правим при ски почивка, но често туристите я забравят. В случай на злополука застраховката е от решаващо значение, защото спестява големи разходи. Много хора мислят, че планинското спасяване е безплатно като "Бърза помощ", а всъщност то е много скъпо. Повечето застрахователни компании в България предлагат планински застраховки, като ориентировъчно цената на човек за целия зимен сезон е 20-30 лева. Може да се направи и няколкодневна застраховка, която излиза от 3 до 7 лв.

Помислете за застраховката си, преди да отидете в курорта. Ако е в по-малко населено място, тази услуга може и да не се предлага наблизо. Застраховка може да се направи и във всеки пункт на Планинската спасителна служба. Все пак в големите зимни курорти има включена застраховка в цената на картата за ползване на съоръженията (Банско, Боровец, Витоша, Добринище и Пампорово). Тя покрива най-често: първична помощ на ски-пистата, безплатно транспортиране на пострадали със специални спасителни средства до медицински пункт и

транспортиране с линейка до най-близкото подходящо здравно заведение.

Важно е да отбележим, че тази застраховка не важи при каране извън пистите и не е валидна извън работното време на съоръженията.

Ето защо ви съветваме да си направите отделна, индивидуална застраховка, в която са предвидени всички рискове. Тя ще покрие всички разходи при инцидент (за издирване, първа медицинска помощ, акция за спасяване от лавина и др.), които по принцип са доста високи.

Тина БОГОМИЛОВА

Работи с пазарски колички е най-масовият спорт. При това раздвижване обикновено не се топят килограми, а нерви. Шофирането между щандовете с хиляди хранителни продукти и изборът кои от тях да попаднат в пазарската кошница си е луда напревара без победители. Трескаво четем етикети, от които обикновено разбираме само срок на годност. Мнозина просто купуват нещо, видяно по телевизията.

Медийното пространство е залято от безброй реклами за диетични, нискокалорични, нискомаслени храни, продукти без захар, които ще ни накарат да се почувстваме здрави, силни и енергични. Малцина обаче разбират какво всъщност се крие зад думичките, изписани на етикетите.

Листчето, лепнато на опаковката, ни сочи състава и качествата на храната, срока на годност, трайност, условията за съхраняване, нетното тегло. Дава ни информация за различни диети и хранителни режими.

Етикетът е нещо като договор, който негласно подписват производител, търговец и купувач. Полезната хартийка е задължителна за всяка храна, която купуваме в магазина. Изключение се прави само когато измерват, претеглят и разливат продуктите пред нас.

Етикетирването е различно в зависимост от вида на продукта и от претенциите на неговите производители за специално предназначение и за притежание на специфични качества по отношение на хранителността и здравния ефект. За тези, които нямат подобни претенции, си има задължителни надписи. Името на продукта трябва да бъде специфично, а не обобщаващо. Наименованието на вносните храни се запазва такова, каквото е в държавата производител.

Задължителен е списък на съставките, които трябва да са изброени в низходящ ред в зависимост от количеството им. Тук се включва и водата, когато е над 5% от теглото на храната. Не се изброяват съставките при храни, съдържащи само една съставка, при необработените пресни плодове и зеленчуци и при продукти, получени само от една суровина. Задължително се декларираат инградиентите, за които има данни, че са алергени, както и зърнени, съдържащи глутен.

Внимателно гледайте за минималната трайност на тези продукти, при които започва промяна в състава им, независимо че няма риск за здравето. При бързо развалящи-



Обикновено дамите се интересуват най-вече от калориите, които се съдържат в даден продукт, но етикетите дават и друга важна информация
Снимка Рага ПЕТКОВА

Какво ни казват етикетите на храните

● Хартийката е договор, който негласно подписват производител, търговец и купувач

Когато се натъкнем на некачествени и опасни храни, трябва да подадем сигнал до компетентните органи

те се продукти се дава точен срок на годност. Минималната трайност се отбелязва с дата и месец за храните с трайност до 3 месеца, а с месец и година - за тези с трайност, по-голяма от 3 месеца. Когато купуваме бързо развалящи се продукти, трябва да се уверим, че се съхраняват на подходящо място и температура.

Задължително се пише регионът, откъдето идват продуктите. При внос се съобщава държавата производител и евентуално тази, в която храната е претърпяла допълнителна преработка. Изписва се точното име и адрес на производителя, а при вносните продукти се съобщават тези данни на вносителя или дистрибутора.

Единичната цена или цената за опаковка трябва да се обявява, освен ако тя не съвпада с продажната. За продукти, продавани в голямо коли-

чество в една опаковка, се отразява само цената за опаковката, а не цената за бройка.

Хранителната информация включва енергийна стойност и съдържание на нутриенти. Тя е задължителна само при храните с претенции, иначе включването ѝ в етикета е доброволно. Данните трябва да бъдат представени таблично, като основната информация включва енергийната стойност, белтъци, въглехидрати и мазнини. По-подробно може да се даде информация за захари, натрий, нишесте, холестерол, витамини, минерали и др. Ако на етикета пише, че храната е добър източник на нещо, то това трябва да значи, че една порция ни осигурява 10-20% от дневната дажба от дадено хранително вещество.

Какво разбирате от многобройните Е-та?! Почти нищо. Много от тях са опасни и вредни за здравето оцветители. Има ги в кексове, сладка, алкохолни и безалкохолни напитки. В момента има над 1000 разновидности на Е, а подсладителите са стотици в зависимост от химичните вещества, които съдържат. Те позволяват продуктите да са годни за употреба след месеци престой в търговската мрежа. Темата е доста широка, затова ще се спрем на нея в отделен

материал.

Пакетирани сосове, ароматизиран ориз, спагети, гарнитури за салати,

сухи супи, месни продукти и замразени храни често съдържат глутамат, който вреди на здравето.

А когато се натъкнем на некачествени и опасни храни, трябва да подадем сигнал до компетентните органи, защото така защитаваме не само себе си и близките си, но и хиляди други хора.



Девет правила за дълголетие

Международна група от лекари, психолози и диетолози, занимаващи се с геронтология, определиха девет основни правила, които могат да удължат живота на хората. При това става въпрос за активно дълголетие, а не в състояние на старческо слабоумие.

1. Не преяждайте.
2. Количеството на храната, която употребявате, трябва да съответства на възрастта ви.
3. Обичайте и бъдете обичани, редовно правете секс.
4. Винаги имайте свое мнение.
5. Движете се повече и се занимавайте със спорт.

6. Спете в прохладно помещение.
 7. От време на време се глезете и си позволявайте по нещо не особено полезно.
 8. Не трупайте в душата си негативни отношения, давайте израз на отрицателната енергия, иначе може да ви сполети онкологично заболяване.
 9. Тренирайте мозъка си, карайте го да работи.
- Според специалистите, ако се придържаме към тези съвсем несложни за изпълнение препоръки, действително можем да увеличим продължителността на активния си и здрав живот. (ЖЗ)



Пазарът на имоти ще се раздвижи през 2011 г.

● Расте броят на хората, желаещи да си купят жилище

ФОРОС национална компания недвижими имоти

Пазарът на жилищни имоти през 2010 г. започна да се възстановява от негативните ефекти на икономическата криза. Ясен признак за това са увеличението брой на запитванията от клиенти и броят на огледите, леко нарастват и броят на сключените сделки за покупко-продажба на имот в някои райони на страната.

Темпът на спад на продажните цени на жилищните имоти продължава да намалява своя ход. По данни на Форос през 2010 г. е отчетен годишен спад в продажните цени на имотите в размер на 11.42%. При сравнение на офертните цени на жилищните имоти по сегменти спад отчитат жилищата от средния и ниския ценови клас, докато безценката на луксозните жилища е минимална. Също така значителен спад се отчита на територията на големите областни градове, където е съсредоточено над 50% от населението на страната.

Немалко е намалението при монолитните жилища, средно между 5-15% за периода декември 2010 г. спрямо декември 2009 г., следвани от панелните жилища - 4-20%. Най-малко е намалението при жилищата ново строителство, където продажните цени намаляват с до

12%. Големият диапазон в цените при някои типове имоти основно се дължи на местоположението и състоянието им.

По териториален принцип най-съществено понижение на цените се наблюдава във Варна - средно с 15%, и в София - 10%. Същевременно обаче в някои райони на страната цените се запазват стабилни.

През периода се отчита и тенденция на ръст на цените в някои райони на страната в резултат на активизирано се търсене в тях. Повишението е до 2% на база предходен месец и до 5% на годишна база. Това се дължи на факта, че липсват качествени имоти. Причината за дефицита им е, че в резултат на ниската инвестиционна активност са обявени значително по-малко на брой нови жилищни проекти в сравнение с минали периоди. Това дава основание да се прогнозира, че до две години липсата на добри имоти сериозно ще рефлектира върху ценовите им нива. Важно е да се каже, че наличието на ръст зависи от икономиката на страната и колко бързо ще се възстанови от кризата.

На фона на всички противоречиви данни през второто полугодие на 2010 г. се отчита и значително нарастване на броя

По правило хората търсят да закупят жилища, които се намират в райони с добра инфраструктура
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



на клиенти, желаещи да си закупят жилище, спрямо 2009 г., макар че профилът им се промени значително през последните години и половината. Реално търсещите клиенти са добре ориентирани в пазарната ситуация.

Цената остава основният фактор за вземане на решение за покупка. Търсенето е фокусирано основно върху двустайните и тристайните апартаменти, предимно от семейства за основно жилище, като това са 90% от реално търсещите

Търсенето е фокусирано основно върху двустайните и тристайните апартаменти

клиенти. Най-често търсените жилища в по-големите градове на страната са в ценовия диапазон от 35 до 55 хил. евро за двустайни жилища с квадратура от 65 до 80 кв.м, а за тристайни с квадратура над 80 кв.м - до 80 000 евро.

През периода не липсват и клиенти, търсещи да закупят жилище с кредит, като това е в резултат на активизиране на банките при отпускането на заем за покупка на първо жилище. Характерно за тази група клиенти е, че търсенето на имоти е основно в по-ниските ценови нива в сегмента.

Предвид спада на цените се наблюдава завръщане на купувачите към най-престижните райони в по-големите градове. Ако допреди време офертите за имоти в централните градски части са били много малко на брой и това, което се е предлагало, е било много над средната цена за конкретния град, то сега цените в тези райони намаляват и жилищата стават все по-достъпни.

Друг важен фактор при вземането на решение за покупка е инфраструктурата. Все по-голям е дялът на купувачите, предпочитащи жилища в райони с добра инфраструктура - локални артерии, в близост до автобусни спирки, спирки на метрото.

През 2010 г. ясно се оформят три основни категории купувачи на жилища според доходите им. Първата група са купувачи с доходи под или около средното ниво за страната. Те търсят имоти за задоволяване на жилищни нужди в ниския ценови диапазон, намиращи се в периферните квартали, в добро общо състояние на сградите. Втората група са с доходи над средните за страната. Предпочитани от тях са райони в широкия център. Те търсят предимно апартаменти ново строителство или апартаменти, намиращи се в стари сгради с добре поддържани общи части. Третата група е тази на high level купувачите, които търсят луксозни жилища в престижни райони с добър имидж. Тази група предпочита жилища, намиращи се в затворени комплекси, предлагащи редица допълнителни услуги - 24-часова охрана, паркоместа, наличие на хранителен магазин в комплекса и др. Все повече от купувачите от тази група се насочват към "зелените" жилищни проекти с технически подобрени параметри.

По отношение на очакванията ни за 2011 г. - прогнозираме раздвижване в строителния сектор и активизиране на някои от инвеститорите в сегмента на жилищните имоти във връзка с намаленото предлагане на новопостроени жилищни единици. Очакванията на Форос са да се появят нови жилищни проекти. Стабилизация на продажните и наемните цени в сегмента. Като е възможно да се регистрира лек ръст от 2 до 5%, а в някои от районите на по-големите градове - при някои от типове жилища. Последното е с уговорка, че очакванията на анализаторите се събднат и макроикономическите параметри на страната се подобрят.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Браво на теб, Господи!

В маршрутката от Владая до София две медсестри на зряла възраст говореха за тяхна болна колежка. Как лекарката, която я презгледала отгоре до долу на ехограф, проявила разбирание и в картоната ѝ записала, че изследването е частично, за да може болната да плати по-малко. Вече се канех да слизам, когато чух една от двете да казва: "Не е честно медицинските работници да плащат за лечението си в болницата, където работят".

Извърнах се и видях едно уморено същество, свикнало с участието да се роди не когато трябва и не където е нужно. Но нейното "Не е честно!" направо ме уби - бях забравил, че съществува този детски начин на протест срещу по-силния, който не спазва правилата на изгата, която се играе. Колко наивност, чистота, непрестореност, какво възмущение и опит за самозащита блика от това възмущение "Не е честно..."

Гледах това петдесетгодишно момиченце, пламнало от възмущено смущение, и не можех да повярвам на ушите си - как у тази зряла, отругвана жена, се е спасило огниво на доброто, как не искри яростта на безсилието, а е огряна от силата на ненасилителността... Откъде изскочи това самотно: "Не е честно!", изпълнено с нежността на смиреното несъгласие?

Толкова привикнахме с цинизма на всекидневните нарушения на правилата, че станахме част от нарочните нарушения. И част от всеобщия цинизъм. Самият аз понякога съм като изтръпнал крак - не се чувствам. Или се чувствам като чужд придатък към нелеп телесен организъм.

И изведнъж това: "Не е честно!". Господи, казах си, невинната съпротива срещу общественото овчедущие е жива, продължава! Макар и тихо, кротко, по детски, дори и тук, в тъмната и студена като обществото ни маршрутката, въпреки всичко тя е жива и блика като внезапната светулка на съпричастната съзвездие.

Браво на теб, Господи!

САМО 2 КАПСУЛИ СЛЕД ХРАНЕНЕ

COMFORTEX®

СЕГА В НОВА ОПАКОВКА!
30 КАПСУЛИ
НА ПО-ДОБРА ЦЕНА!

www.ecopharm.bg

Бойко, защо се определяш като скучен и кой според теб е интересен за публиката?

- Казах, че съм скучен в кавички. Не харесвам хората, които фабрикуват забавни истории за себе си, само и само за да ги запомнят къде са ходили, яли и пили. Много "обичам" начина, по който пишат другите за нас - простичко и ясно. Този е скучен, онзи е интересен. 10 години, откакто водя "Панорама", не съм чул някой да е анализирал защо са зададени тези и тези въпроси или не са зададени онези. Фабрикуват се истории, някои от които звучат примамливо. Например версията "бие се в кръчмата" е по-добра от "забелязан е с мъж".

- **Добавям, кое е интересно, когато някои меди пишат или говорят за жени - разкроява се при едн-кой си лекар, купува си грехи от... магазин.**

- Да, също и залага на фигурата си, спортува и т.н. Понякога това ме забавлява. В този смисъл историите, които мога да разкажа, свързани със срещите ми с Буш или Блеър, биха звучали нелепо в ушите на любителите на "интересни" телевизионери. Аз не искам да правя капитал от тези истории.

- **Кой въпрос би искал да ти бъде зададен?**

- Въпросът е дали хората се интересуват от сериозни истории, разказани по телевизията.

- **Какъв е твоят отговор?**

- Парадоксално е, но да, те се интересуват. Ние сами измислихме клишето, че всички са затънали в чалга. Има примери, които доказват точно обратното. Добри постановки, включително и от български автори, пълнят салоните. "Дискавери" има доста зрители у нас. Умберто Еко събра повече хора, отколкото Цеца Величковиц. Сериозните предавания, които БНТ показва и които създават обществени трептения, са показателен пример. Лошото е, че ние не познаваме хората, подценяваме ги и им приписваме характеристики.

- **Кого имаш предвид под "ние"?**

- Журналистите.

- **Кое е предизвикателството пред нас - да накараме хората да ни гледат, четат, слушат?**

- Не, предизвикателството е да правим онова, което на нас е интересно, но е интересно и на другите. Когато бях в Корея, направих два репортажа оттам, които получиха неочаквано многобройни отзиви. Оказа се, че хората не знаят факта, че повече от половината корейци са християни. Интересно на зрителите се видя и това, че тя е страната с най-голямо интернет покритие. Тогава се замислих откъде идва този интерес и получих отговора от социолога Живко Георгиев в студията на "Панорама". Отго-

Накъде вървим, нация от камериерки ли ще ставаме?



Бойко Василев е убеден, че у нас все още има много хора, които се интересуват от сериозните истории, разказани по телевизията

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ворът е, че на българина му е отнет светът. Ето, дори нямаме информация за Балканите и случващото се около нас. Тези дни чух да се обсъжда защо нямаме национална цел, къде вървим след ЕС и НАТО. Това са въпроси, които много настоятелно задавам от години. Но ние нямаме навика да дебатирате по тях. И може би затова нямаме национална цел. Стигнем ли до някакъв стратегически въпрос, всички казват - "скучно е". А как ще е скучно? По-рано имаме космонавти, правехме компютри, че и компютърни вируси. Сега накъде вървим, нация от камериерки ли ще бъдем?

- **Не задаваш този въпрос с носталгия по миналото?**

- Ни най-малко. Но ми се иска да имаме отговор. Един политик на шега ми отговори, че националната ни цел днес е да вземем

парите на европейците. А би трябвало членството в ЕС да бъде средство да си представим една по-технологична, по-обновена България.

- **Ако се върнем към твърдението, че ни е отнет светът, защо са толкова малко коментарите и анализите за международната политика, защо се затваряме в черупката си?**

- Единият отговор е, че правенето на международни предавания и репортажи е скъпо занимание. Но другият отговор е, че винаги когато е можело, в "Панорама" сме имали такива материали. Зрителите по правило реагират добре на тях. Надявам се през новата година да започне и подобно предаване в БНТ. Моето формиране като журналист в "Панорама" започна с отразяването на войните в бивша Югославия,

така че аз съм "за" присъствието на международната тема. Доста ме мъчи и един друг глобален и мистериозен въпрос - за прочутия български скептицизъм, т.е. за квадратурата на кръга. Един италиански журналист ме попита как аз си го обяснявам. Отговорих му с шега. Прагдо ми загуби Първата световна война, дядо ми загуби Втората, а баща ми - Студената. В този смисъл влизането ни в ЕС ме прави първо поколение победител.

- **Какви въпроси още те измъчват?**

- Задавам непрекъснато въпроса защо изглеждаме толкова мрачни, какво тежне над нас. Пътувам с метрото всеки ден и се чудя защо гледаме така сърдито. Не ме задоволява историческото обяснение с робството. Та Ирландия е била 600 години под

ракция, а ние не можем да направим легенда от Бай Ганьо.

- **Читателите ще се сърдят, ако не ти задам въпроса защо смени визията си и това знак за мъжка суета ли е.**

- Аз правя повечето неща на шега. Когато бяхме на море, не се бръснах няколко дни, посветвах се с жена ми дали да оставя катинарчето и така взехме лесно решение. Оперирани съм от малък от суетата, което имаше една лоша последица. Доскоро изобщо не спортувах. Но един ден с жена ми си зададохме въпроса - ще се даваме ли или не? И тръгнахме на фитнес. Изгря и футбол, но също отскоро. Към спортовете мога да добавя и шаха.

- **Случва ли ти се да те поздравяват свършено непознати хора, защото си лице от екрана?**

- Да, често. Аз започнах да работя в "Панорама" и след това отидох войник в Плевен. Там един от командирите ми явно ме е припознал с бракоразводния си адвокат. А аз дълго се чудех защо този човек ми дава все тежките задачи. Вероятно за него разводът е бил тежък. Имал съм всякакви комични ситуации.

- **Кои слабости на живота не са ти чужди?**

- Аз съм сигурно единственият журналист, който не пуши и не пие кафе. Иначе обичам да ям всичко, но не готвя. Състезаваме се със сина ми в яденето на суши. Бяха го питали за какво мечтае. Той отговори - да пада от небето суши. Замисли се малко и добави - и соев сос.

- **Вино или бира?**

- Вино, и то червено.

- **Какви подаръци получаваш за Коледа и какви подаряваш?**

- Винаги се изненадвам на подаръците, не обичам предварителните договори. Досега не съм купил нещо на жена ми, което да не ѝ става.

- **Правиш ли шеговити подаръци?**

- Това го правех по-рано. Първи април е нещо като моя личен празник. Сега вече не ми е интересно. Най-голямата ми гордост е историята с интервюта за Нубия в предаването "Ку-ку" за първи април 1993 година. А идеята за това предаване дойде от "На всеки километър", в който цяла серия е посветена на измислената арабска държава Нубия. Приятелите ми вече ме познават и много внимават с мен, та шегите ми минават все по-рядко. Затова правя сериозни подаръци.

**С Бойко Василев
разговаря
Екатерина ГЕНОВА**

„
Най-голямата ми
гордост е
историята с
интервюта за
Нубия в
предаването
"Ку-ку"

робство и е преживяла включително т.нар. картофена чума в средата на 19. век. Ние поне никога не сме гладували. Вера Мутафчиева казва, че у нас няма "гладни гробища".

- **Медиите могат ли да помогнат на хората да не изглеждат толкова угрижени?**

- Това не трябва да е кампания. За мен това е въпрос на национално достойнство. В едно зряло общество дори не бива да се говори на тази тема. Румъните направиха от Дракула туристическа ат-

В края на миналата годината световна премиера направи концепцията Mini Paceman. Дъщерната марка на BMW Group точно преди 10 години (по време на North American International Auto Show в Детройт 2001) започна възраждането на Mini. По този повод производителът показа един изключително интересен прототип Mini Paceman Concept. Той може да се превърне в следващия градивен елемент от постоянното развитие на марката и нейното портфолио с наложеното вече go-cart усещане, маневреност, динамика, не-подражаем стил, индивидуален дизайн. Автомобилът съчетава спортно-мускулеста и подобна на купе визия с размерите на Mini Countryman с четири врати. Визуалната препратка към един истински Muscle Car, с демонстрация на силно изразена динамика и впечатляваща визия както от страни, така отпред и отзад, дава поле за размисъл в близко бъдеще най-вече на конкурентите. Като типична Crossover концепция на първото Sports Activity Coupe (SAC) в сегмента на малките автомобили Paceman Concept съчетава лайфстайл с премиум глезотии в купето. Чети-



Mini Paceman Concept - атлетизъм и самочувствие

● Конкурентите имат широко поле за размисъл

риместният прототип с две големи врати и отварящ се високо заден капак е атрактивен представител на спортните миньончета, които вече мерят ръст с колите от по-високия клас. В комбинация с атлетично оформление преден капак и големите фарове, обградени с хромирани рамки (странично стигат до калниците), концептът е неподаваем, що се отнася до предницата му. Оформлението на радиа-

торната решетка при Paceman Concept е идентично с това при Cooper S Countryman. В долната част на предната броня са разположени допълнителни отвори за по-добро охлаждане на спирачките, които в комбинация с ниско разположените фарове за мъгла пружават на прототипа спортна агресия. Новаторската интерпретация на функционалните диагонали в прехода от предния

страничен панел към вратата позволява при Paceman Concept там да бъдат интегрирани както страничните мигачи, така и още един въздухозаборник. Големите, разработени специално за прототипа, 19-инчови джанти и тъмните рамки на калниците, както и лайстните на праговете в същия цвят до-оформят общия ансамбъл на автомобила. Късите надвеси подсилват внушението за ат-

Четириместният прототип с две големи врати и отварящ се високо заден капак е атрактивен представител на спортните миньончета

летичната фигура на автомобила. Paceman Concept е проектиран така, че да може да бъ-

ге задвижван и от най-мощния в момента агрегат на Mini 1,6-литровият Twin-Scroll турбомотор на Mini John Cooper Works. 4-цилиндровият двигател развива мощност 211 к.с. и разгръща максимален въртящ момент от 260 Нм, който благодарение на функцията Overboost за кратко може да бъде увеличен до 280 Нм. Прототипът има предпоставки и за монтирането на опционалното перманентно двойно задвижване Mini ALL4.

За моя автомобил избирам УНИКАлна защита

Застраховането на новото поколение

Застраховка КАСКО от УНИКА

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



УНИКАлна бонус система



За повече информация:
0700 111 50

www.uniqua.bg

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Съобразете се с капризите на сезона

През активния зимен сезон всеки шофьор знае, че трябва да намали поне наполовина скоростта на движение. Приемаме, че сте сменили летните със зимни гуми и въпреки това трябва да сте под напрежение. На заледен участък и най-добрите гуми не държат. Избягвайте в завои да удържате спирачка, по-добрият вариант е да минете на по-ниска предавка. При преминаване по мост (дори и на магистрала) не забравяйте, че именно на такъв участък най-лесно се образуват заледявания заради въздушните маси, които преминават свободно под пътното съоръжение.

Своевременно сменете гумите стелки с нови. Вече се продават тип "легени", които със сигурност ще ви свършат работа, когато влезете в купето с мокри обувки или сте внесли сняг. Когато водата в "легена" е замръзнала, можете да извадите гумената стелка навън и лесно да се освободите от леда. Внимавайте в какъв ценови диапазон пазарувате гумени стелки. Най-евтините са направени от лошокачествен каучук, мизерната им е отворителна, остава задълго в купето. Проверете дали не са ки-

тайско производство, защото то не е на необходимото ниво.

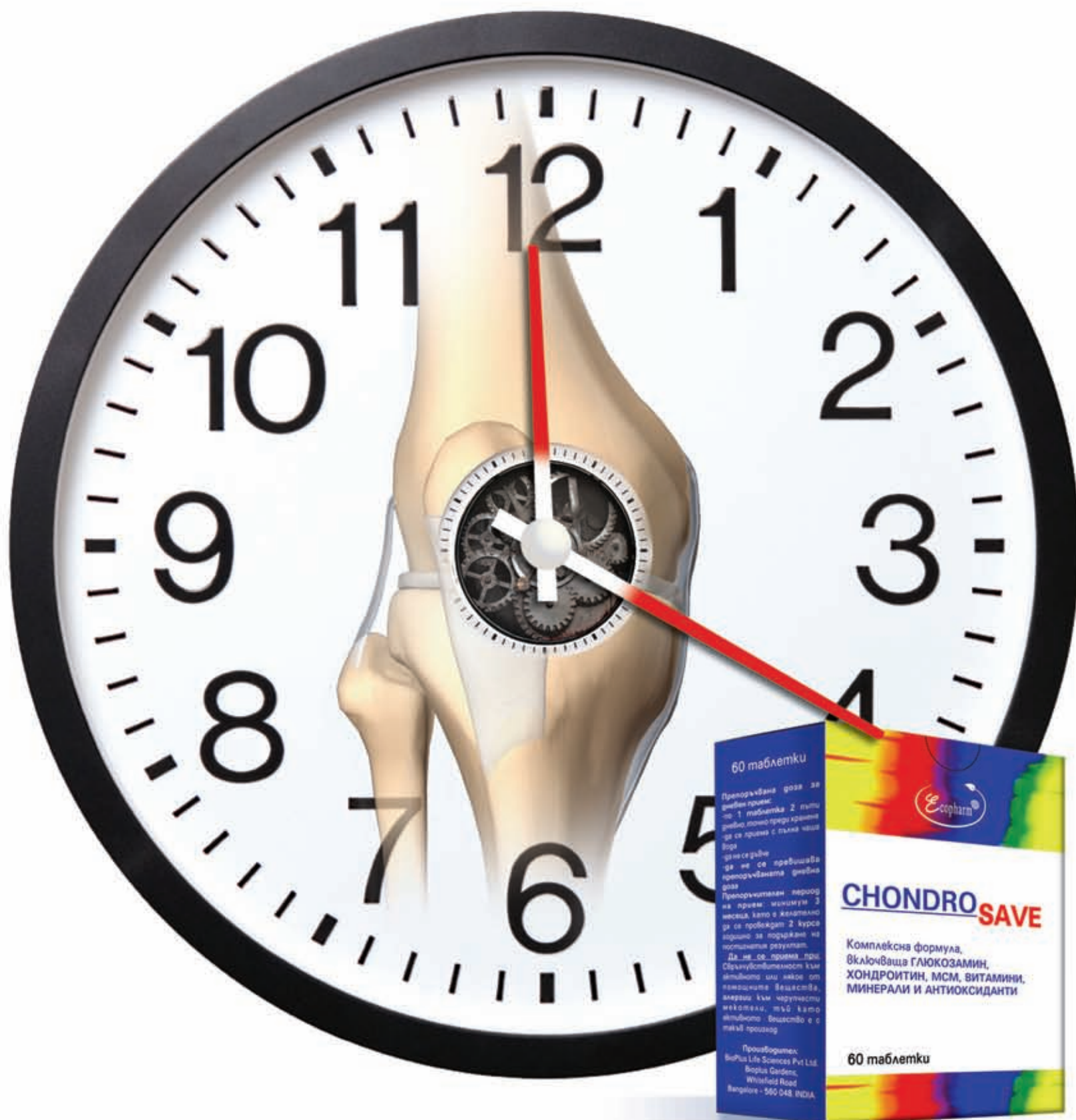
Ако се случи така, че на дълъг път ви свърши течността за чистачки, а наоколо има сняг, спирайте по-често и хвърляйте върху предното стъкло по няколко снежни топки. Това е временен вариант, докато стигнете до първата бензиностанция и си купите нова течност. Някои хора вдигат чистачките напред, за да не замръзват каучуковите им пера. Дори и най-редовно да правят това упражнение, след сезон-два ще им се наложи пак да купят нови чистачки, защото каучукът притежава еластичност и бързо се напуква от студа, а след това от горещините. Чистачките в това отношение са много уязвими.

Ако автомобилът ви е по-стар, не е необходимо вечер при паркиране да включвате ръчната спирачка. При ръжда по нея рискувате металът да залепне и да имате грижи. Оставете колата на първа скорост, за да сте по-спокойни за сутрешното безпроблемно потегляне.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**



Времето променя ставите...



CHONDRO **SAVE**

С грижа за всяка става!

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

Ново! Търсете в аптеките!



www.lidl.bg

ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 13.01. до 16.01.

Chira
Свински
ребърца
• 600 г



- 25 %!

~~3,99~~ **2,99***

за бр.

Chira

Охладено
цяло пиле
• ≈ 1,4 кг



- 25 %!

~~3,99~~ **2,99***

за кг.

Тиквички



ПРОМОЦИЯ!

1,79*

за кг.

Чесън

• Опаковка 200 г



ПРОМОЦИЯ!

1,49*

за бр.

Yofrutta
Млечен десерт с плодове
• Различни вкуве
• 125 г



- 50 %!

~~0,79~~ **0,39***

за бр.



Pilos

Млечна напитка с
шоколадов вкус

• 1,4% или 3,4%
масленост
• 500 мл

- 27 %!

~~1,09~~ **0,79***

за бр.



Frujumbo

Кисело мляко
с гражета

• 2,8%
• 135 г

- 34 %!

~~0,75~~ **0,49***

за бр.



Бира

• 3%
• 500 мл

- 36 %!

~~0,69~~ **0,44***

за бр.

Unessa
Лайт салам

• 100 г



- 44 %!

~~1,99~~ **1,11***

за бр.



TRISAN

Коргон
блъо

• 1 кг

- 33 %!

~~5,99~~ **3,99***

за бр.

Ital d'Oro
Пастички с крем кайсия

• Опаковка 10 x 30 г



- 35 %!

~~2,79~~ **1,79***

за бр.

Мини фразела
пълнозърнеста

• 110 г

• От нашата фурна

През целия ден
прясно изпечени за Вас!

- 32 %!

~~0,25~~ **0,17**

за бр.

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

Прахосмукачка за Овните, видеокамера за Везните

● Хороскопът ще ви помогне да изберете най-подходящия подарък

Въпреки че коледните и новогодишните празници отминаха, поводи за подаръци винаги има. А въпросът как да зарадваме близък човек често ни причинява сериозни терзания. За щастие съвременните технологии предлагат добър и разнообразен избор. Но за да сме сигурни, че ще се спрем на най-точния подарък, не е зле да се съобразим с хороскопа. Не всичко може лесно да се намери по нашите магазини, но поне ще се ориентирате накъде да се насочите.



Овен

Представителите на този знак се отличават с праволинейност и инициативност. Овните са първопроходци, които водят другите след себе си. Те са лидери сред потребителите в своята социална среда и са основен източник на информация за новите технологични продукти. Овните са и много практични. Те откровено ще се зарадват на прахосмукачка робот като Samsung Navibot. Тя е нова, интересна, оригинална и изключително практична.

Телец

Подаръците за тази зодия трябва да са тежки, солидни и истински. При това е желателно да се избег-

нат прекалено оригинални вещи. Колкото подаръкът е по-скъп, толкова по-добре. Тези изисквания идеално покрива технологичното чудо ноутбук. Моделът Sony VAIO VPC-Z13Z9R ще зарадва всеки Телец.

Близнаци

Хората, родени под този знак, са много гружелюбни и умни. Те предпочитат последните пистици и в технологичната мода. Например ноутбукът Toshiba Libretto с два сензорни екрана ще задоволи претенциите им. Проблемът е, че компютърната новост е пусната от компанията в ограничено количество, така че ще трябва да се въоръжим с време и търпение.

Рак

Рациите предпочитат стабилността и безопасността. В името на това те могат да извършат чудеса. Освен това родените под този знак са идеални пазители на тайни и много ценят семейните традиции. Външният хардиск с висока памет Seagate GoFlex Desk като че ли е създаден за тях. Там Рациите ще могат да съхранят хиляди снимки от семейни тържества, а и ще имат възможност да запазят тайните си.

Лъв

Представителите на тази зодия обичат да са в центъра на вниманието и често стават отлични ръководители. За да привли-

чат интереса към себе си, без да стават за смях, подарете им смартфон на Google Nexus S. Той се появява и

наскоро, така че ще осигури жадуваното от Лъвовете внимание.

Дева

Това са умни, старателни и практични хора. Те ненавиждат небрежността и с това усложняват живота на близките си, когато избират подарък за тях. На точните и вискателни Деви идеално подхожда ноутбукът Apple MacBook Air от последно поколение. Компютърното устройство ще ги зарадва и най-важното - при него няма никаква небрежност при проектирането, изработката и даже опаковката.

Везни

Везните са индивидуалисти, притежаващи висок интелект, стремящи се винаги към нови знания. Това са творци, на които

не им е чуждо ниско изкуство. Затова, без да се колебаем, можете да им подарите видеокамера Panasonic HDC-SDT750 в комплект с 3D-обектив Leica Dicomar. Като нищо ще се окаже, че вашият близък притежава таланта на Джеймс Камерън.

Скорпион

Хората от тази зодия са ярки емоционални натури. Те ненавиждат лъжците и никога не забравят за оказаната им помощ. Скорпионите са храбри воители, които могат да издържат всяко изпитание. На тях им се полага защитеният мобилен телефон Nokia 3720. Той е изработен от яки материали и напълно съответства на стандарта IP-54, т.е. не се плаши нито от пясъчна буря, нито от височини, нито от вода. Издържа и на вибрации.

Стрелец

Това са честни и откровени хора, които винаги са изпълнени с чувство за отговорност. Те обожават многофункционалните подаръци. Стрелците по-малко ги вълнува външният вид, габаритите и други подобни характеристики. Главно е неограничени възможности за използване. Затова най-добрият подарък за тях е натъпан с екстри смартфон. Точно такъв е HTC Desire HD, работещ с Android 2.2.

Козирог

Козирозите се смятат

за най-акуратните и надеждни хора. Те са методични и са готови да се заемат даже с най-тежката работа. Представителите на тази зодия уважават властта и често можем да ги срещнем сред политиките. Козирозите зачитат традициите, затова идеалният подарък за тях е Nokia N8. От една страна, това е модерен мобилен телефон, а от друга - класическа Nokia с традиционната операционна система Symbian.

Водолей

Това са оригинални, самодоволни, независими и ексцентрични натури. С тях нещата са прости - трябва им устройство, което да ги отличава от тълпата. Това може да бъде ноутбукът ASUS U43F. Корпусът на компютъра частично е изработен от истински бамбук, което е доста оригинално.

Риб

Рибите са меломани. Те предпочитат великите произведения на известни музиканти. Затова най-добрият подарък за тях може да бъде плеър като iPod touch. Той не само ще зарадва Рибите със звука си, но ще разреши и други техни проблеми. Родените под този зодиакален знак са разсеяни натури, а в iPod touch има много добър календар, система за напомняне и отлични възможности да си правите записки. (ЖЗ)

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

13 януари 1867 г. - Георги Раковски издава в Букурещ "Привременен закон за народните горски чети".
13 януари 1833 г. - Избухва пожар в Рилския манастир и унищожава всички манастирски сгради с изключение на Хрельовата кула и църквата.
14 януари 1897 г. - В Чирпан е роден артистът Иван Димов, починал на 1 април 1965 г.
14 януари 1952 г. - Започва съдебният процес, който осъжда на 20

години затвор свещеник Дамян Гюлов - първият от серията процеси срещу католическото духовенство в България.
15 януари 1895 г. - В Раднево, Стара Загора, е роден поетът Гео Милев, убит през май 1925 г.
16 януари 1767 г. - Преставя да съществува Охридската българска архиепископия, чиито епархии си присвоява Цариградската патриаршия и ги присъединява към своето вedomство.

16 януари 1878 г. - Освобождението на Пловдив.
16 януари 1908 г. - Съставено е правителство на Демократическата партия с премиер Александър Малинов.
17 януари 1898 г. - Родена е в София княгиня Евдокия, сестра на цар Борис III, починала през 1985 г.
17 януари 1934 г. - Роден е Иван Спасов, композитор, починал на 22 декември 1996 г.
17 януари 1878 г. - Руско-турска

война (1877-1878). Битката при Пловдив открива пътя за руско настъпление към Цариград; освободен е Ямбол.
18 януари 1879 г. - В Шупе е роден Александър Балабанов, публицист, литературен критик, преводач, починал на 30 ноември 1955 г.
18 януари 1935 г. - В Сливен е роден поетът Дамян Дамянов, починал на 6 юни 1999 г.
18 януари 1990 г. - Издадена е заповед за арест на Тодор Живков.

19 януари 1879 г. - В Ресен (сега Македония) е роден Симеон Радев, публицист, общественик, дипломат, починал на 15 февруари 1967 г.
19 януари 1884 г. - В Пещера е роден Георги Кюсевинов, 27-ият български министър-председател, починал на 27 юли 1960 г.
19 януари 1992 г. - Първото в историята на България пряко гласуване за президент на Републиката. Избран е Желю Желев.

МИХАИЛ МИЦЕВ

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



TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 07 януари до 20 януари 2011 г.



Panasonic

LCD телевизор
TX-L42S20

- 42" (107 cm) Диагонал на екрана
- Резолюция: 1920x1080 FULL HD, 100Hz
- Контраст: 100 000:1, Яркост: 500cd/m2
- 24p Real Cinema, x.v.Colour
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 3xHDMI, 2xScart, Component, Optical out, RCA, VGA
- SD Card Reader
- 2 години гаранция

1299

С КРЕДИТ ОТ UniCredit

TOSHIBA

Лаптоп SATELLITE C660-17G

- Екран: 15.6" TruBrite (39.6 cm) 1366x768
- CPU: Intel T3500 / 2.10 GHz
- RAM: 2 GB
- HDD: 320 GB, DVD+/-RW
- VC: Intel GMA 4500MHD
- 2xUSB, VGA, Wi-Fi b/g/n, WebCam, Card Reader
- Тегло: 2.40kg
- 2 години гаранция

749

С КРЕДИТ ОТ UniCredit



+ подарък
2 GB SD карта Sony



SONY

Цифров фотоапарат DSC-W310

- 12.1 мегапиксела резолюция
- 4x оптично увеличение (28-112 mm)
- 2.7" / 6.86 cm / LCD дисплей
- Видеокип със звук 30fps
- Слот за MS PRO Duo, SD/SDHC карти
- 6MB вградена памет
- Li-ion батерия, зарядно
- Интерфейс: AV out, USB 2.0
- 2 години гаранция

219

С КРЕДИТ ОТ UniCredit



PHILIPS

LED телевизор
32PFL5625H

- 32" (81 cm) диагонал на екрана
- Резолюция 1920x1080 FULL HD, 2ms, 100 Hz
- Контраст: 500 000:1
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 3xHDMI, 2xSCART, RCA, Component, VGA, S-video, SPDIF out
- USB (MP3, JPEG, MPEG1/2/4 AVC)
- 2 години гаранция

999

С КРЕДИТ ОТ UniCredit

KETTLER

Кростренажор VERSO 109

- За тренировка на всички мускулни групи
- Магнитна система за натоварване с 8 степени на регулиране
- Функции на компютъра: разстояние, време, пулс, калории и скорост
- Максимално тегло на трениращия - 110 kg.
- Маховик 12 kg
- 2 години гаранция

639

С КРЕДИТ ОТ UniCredit



UniCredit
Consumer Financing

ПРАЗНИЦИТЕ МИНАХА,
НО ИЗНЕНАДИТЕ ПРОДЪЛЖАВАТ



ИМА ОЩЕ ПОДАРЪЦИ

Промоция: 1 вносна подарък
Период на промоцията: 07.01.2011 - 20.01.2011 г.
Важно за всички стоки на стойност над 150 лв. или вярата хипермаркети Технополис. Вж. за 12-месечна схема на изплащане, намалена с 1 вносна, която ще бъде приспадната в края на периода на кредита. Фиксиран ГЛП от 24.66% ГЛП от 27.42% до 28.25% в зависимост от цената на избраната стока.
Пример: Вземете стока за 1000 лв. за фиксиран 12-месечен срок на изплащане с фиксиран ГЛП от 24.66% и платете 1127.50 лв., ГЛП 27.66%.

0700 15 600
www.ucfin.bg