



Вестникът на
модерния човек
Вече в тираж от

200000

Брой 11 (160), 30 март - 5 април 2011 г. (год. V)

Живот и Здраве

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Джеймс Уорлик,
посланик на САЩ
в България:

Снимка БУЛФОТО

България е чудесно място за живеене

Когато пристигна преди малко повече от година, очаквано медиите го огледаха от всички страни - елитно образование, над 20-годишна кариера на 3 континента, преди София оглавява консулството в Москва. Като любопитен щрих - съпругата му Мери поема посланическия пост в съседна Сърбия. И макар всеки жест на американския посланик да е под лупа в търсене на "втори" план, за броени месеци се разбра, че Негово Превъзходителство Джеймс Уорлик предпочита правия текст пред шифрования. Нещо повече. Маниерът му на общуване разбл унифицирана-

та представа, калъпа, в който вездесъщият протокол вкарва дипломата от такъв ранг. Допълнителна храна за симпатиите, но и за злостните коментари предостави и цялата шумотевица около неочаквания му ход да играе себе си в ТВ сериал. Защо и как посланик Уорлик поема риска да представява и защитава интересите на страната си, без да потиска собствената си природа и възгледи за живота? Предлагаме ви един близък, човешки план към него - извън злободневията на политиката.

Интервю на Галина Спасова
на стр. 11

Модерният комплекс

В съзнанието на мнозина понятието "жилищен комплекс" е свързано с конфекционното строителство. Но през последните години се появиха т.нар. затворени жилищни комплекси с добре управлявана структура -

собствени и недостъпни за външни лица зелени площи, спортни съоръжения, детски площадки, заведения.

Какви са ползите и недостатъците на модерния комплекс, четете на страница 10.

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Пробиотиците помагат и на сърцето

Вижте мнението на кардиолога г-р Сотир Марчев



health.bg/v/136

Напитка от древността, бизнес и романтика

Виното се завръща на масата на все повече хора в България. Причините са многобройни. Специалистите отдавна препоръчват древната напитка в умерени количества като част от здравословния начин на живот. Но преди всичко в България се правят

прекрасни вина, които понякога отстъпват на други легендарни марки само заради липсата на реклама. Но вече нашите винари осъзнават това, а страната ни е достатъчно дълголетна, за да се извадят на бял свят стари и нови истории за жителната напитка.

Какво постига България във винарството, четете на стр. 12



Lacto 4
пробиотични капсули

Възстановява чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици

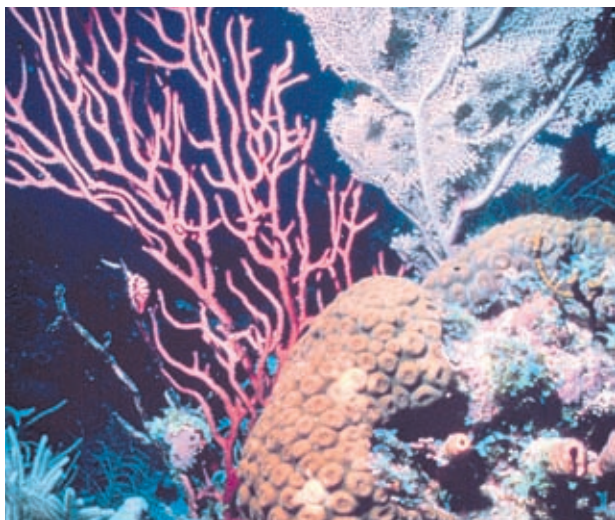
30 капсули

ecopharm

Коралите могат да възстановяват костната тъкан

Вещество, получено от кораловите рифове, може да стане идеална основа за разработването на нови препарати, подпомагащи възстановяването на костната тъкан при сериозни счупвания, остеопороза и други заболявания на костите. До този извод са стигнали американски и южнокорейски учени. Това вещество притежава необик-

новено двойно действие: то стимулира ръста на нови кости и възстановява увредените. Изследването на учените показало, че препарати, получени от цианобактерии, колаген и фосфати на калция, могат да помогнат за бързото лечение на счупвания. Причината за този ефект е, че коралите съдържат същите минерали, които присъстват в човешкия организъм.



Деца ще се изписват от яслите по-късно



Деца ще могат да се изписват от яслите по-късно, за да се улеснят родителите при записването им в детските градини. Това предлага Министерството на здравеопазването. Занапред малчуганите ще могат да напускат яслите не веднага щом навършат три години, а през целия период, докато станат на четири. Така родителите ще могат спокойно да им намерят място в детска градина. Досега имаше проблем, защото в детските градини записват само през септември, а децата се изписваха от яслите по всяко време на годината. Новите правила за изписване на децата от яслите трябва да са факт най-късно до месец с обнародването им в "Държавен вестник".



На Благовещение пред "Майчин дом" в София 300 балона понесоха към небето пожеланието: "За 300 бебета повече". Вече пета година инициативата цели да повиши информираността на бъдещите майки колко важен за здравето на бебето е приемът на фолиева киселина по време на бременността. Проф. И. Кременски, доц. В. Златков, доц. В. Димитрова илюстрираха с най-нови генетични проучвания и статистически данни ролята на приеманата фолиева киселина за предотвратяване на малформации при новородените.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Хубава усмивка - добра памет

Способността на човека да запаметява е тясно свързана със състоянието на зъбите му, твърдят учени от Норвегия. Те

участват в проект, започнал още през 1988 г. Анализът на получените през тези години данни от групата доброволци показал, че паметта се намира в пряка връзка с броя на зъбите. Според авторите на изследването всяко въздействие върху зъбите веднага се изобразява върху томографската снимка

на главния мозък, като най-гراстично се отразява изваждането им. Наскоро японски учени стигнаха до същите изводи след експерименти с опитни мишки. Било установено, че гризачите, които имат всички зъби, много по-лесно се ориентират в лабиринти, отколкото беззъбите им сродници.



ДИАГНОЗИ

В отговор на доверието



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Скъпи читатели, Днес е денят, в който изпълнявам едно свое обещание към вас - вестник "Живот и Здраве" да се разпространява на повече места и в повече бройки в цяла България. 200 хиляди е много сериозна цифра не само за нашата страна. Това доказва, че качествено четиво увеличава привържениците си въпреки мрачните прогнози за бъдещето на печатните издания и падащото на редица тиражи. Всъщност всичко зависи от вас - читателите. Когато социолозите изчислиха, че всяко копие на вестника се чете средно от 3,5 души, нямаше как да не се мотивираме за ново развитие на изданието. И като съдържание, и като визия, и като тираж. Вярно е, вестникът не ви струва пари, но за нас е много по-ценен съзнателният избор, който правите, като го търсите редовно и го взимате за дома и офиса си, без никой да ви го подава в ръката. Така ставате част от една общност от над 700 хиляди модерно мислещи хора на всякаква възраст. Вярвам, че точно вие сте сред тези граждани, които ще променят страната ни към по-добро. Чрез информирано и разумно поведение ден след ден към себе си, към околните и към заобикалящия ни свят. Благодаря ви, че с постоянството си ни гласувате доверие, което е по-ценно от парите. Това е капиталът, който ни позволява да издаваме вестник "Живот и Здраве". Ако успеем да съхраним и развием този капитал, очаквайте през септември ново увеличение на тиража!

Слънцето не е достатъчно за вит. D

Излагането на слънце често не е достатъчно за нормалното производство на витамин D в организма, установиха американски учени. Поради това много хора страдат от недостиг на D-хормон (защото всъщност вит. D е хормон), а това има неблагоприятни последици за здравето. Освен това наднорменото тегло възпрепятства навлизането в кръвта на D-хормона.

Медиците са категорични, че в сравнение с вниманието, което се отделя на най-популярните витамини - C, A и E, витамин D е силно подценен. А учените тепърва откриват неговите сериозни ползи за

здравето. Още през 2008 г. бяха направени научни публикации, че адекватната дневна доза витамин D може да намали наполовина риска от рак на гърдата и на червата, както и опасността от сърдечни заболявания и диабет. Въпреки това много хора не получават достатъчно от веществото. Другият проблем е, че при хората над 50 г. бъбречната функция започва естествено да отслабва, а D-хормонът става активен след активация в бъбреците. Но и за това има решение. Вече са създадени препарати (напр. Алфа-D-3), които доставят на организма D-хормон в готов за усвояване вид.

BULGARIA ON AIR
THE BUSINESS MAGAZINE
КРИСТАЛИНА ГЕОРГИЕВА
МАЙКОМ

Списанието на България Еп стъпва на земята
Твоят бизнес свят.

От 1 април ще откриете
Bulgaria On Air THE BUSINESS MAGAZINE.

Бизнес | Удължавя | Анализи | Путешествия | 1 000 000 читатели | Двуезично издание



Jaguar XKR-S - мощен, но щадящ природата

Посетителите на автосалона в Женева видяха Jaguar XKR-S - най-мощния в историята на компанията. Под капака на звяра се крие V8 Supercharged двигател. XKR-S е двоен успех за дизайнера и инженерите. Те успяха в един автомобил да съчетаат лукса на класа GT с невероятни технически характеристики. 550 конски сили позволяват на новото попълнение в се-

мейството на ягуара да развива скорост от 300 км/ч. А до 100 км/ч вдига за 4,2 секунди.

XKR-S стана не само най-бързият автомобил, произведен от компанията, а и първият представител на Jaguar с най-високи показатели за маневреност. Моделът е и единственият от своя клас, който изхвърля отровни газове само 300 г/км.

Facebook задмина порнографските сайтове



Само във Великобритания ползвателите на Facebook стигнаха 30 милиона. За първи път в историята на страната социалните мрежи изпревариха по посещаемост порносайтовете. През януари 2011 г. любителите на развлекателната индустрия са заели 12,18% от общия интернет трафик, докато социалните мрежи - 12,46%, като на първо място е Facebook. Лидер по посещаемост във Великобритания е Google. Само преди дни търсачката беше обявена в класацията на Brand Finance като най-скъпа марка за тази година. Стойността на Google се изчислява на 44,3 млрд. долара, което я поставя на първо място, като веднага след нея е Microsoft. Интернет гигантът се оценява на 42,8 млрд. долара. В предишното издание на класацията основаната от Бил Гейтс компания бе на пета позиция.



Веско Маринов отново на турне

В началото на седмицата Веселин Маринов започна голямото си национално турне, което ще премине изцяло под знака на 30-годишнината от първата му професионална изява на сцена - като солист на рок група "Импулс".

Първият концерт от амбициозния афиш на популярния изпълнител по традиция бе във Вудин, следват още над 70 срещи с почитателите му в цялата страна. Веселин Маринов отново ще поднесе на своята публика най-големите си хитове и очак-

ва в продължение на два часа и половина тя не само да се забавлява истински, но и да пее заедно с него. За турнето са ангажирани и два танцови ансамбъла. Заклучителният концерт ще бъде пред софийската публика на 1 декември.

Спътници ще „хващат“ бедствията

Най-добрите умове на Великобритания и Русия работят над проекта TwinSat, който ще дава възможност отрано да се предсказват земетресения и други стихийни бедствия. Спътници, които ще се движат в околоземната орбита, ще събират и анализират данни, които ще бъдат набирани главно от повърхността на най-опасните места, като Камчатка и Исландия. Принциплът на действие на TwinSat се основава на факта, че преди всяко се-



риозно природно бедствие от Земята излиза електромагнитно излъчване, което според учените

най-добре се анализира във вакуум, т.е. в космическото пространство. Подобни импулси били зафиксирани преди земетресението в Япония, но били събрани и анализирани след трагедията. Превиджда се проектът да се реализира през 2015 г.

N-Ti-Tuss

За малки и големи...

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

Вече и под формата на капсули!

Herbal cough capsules

Unique combination of 12 selected herbs. N-Ti-Tuss capsules has favourable influence on respiratory tract.

20

ПАТЕНТОВАН АОРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!

30 капсули

На по-добра цена!

ecopharm

www.ecopharm.bg



Натрупването на стрес води до емоционален дисбаланс



Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ, невролог

Умората при хората най-общо е три вида: физическа, емоционална и психическа. Физическата умора всички лесно я разпознават, защото е свързана с голямо натоварване, изтощение на организма в резултат на определен труд. Емоционалната умора е трупане на стрес, който надвишава поносимостта на нервната система. Надхвърля се тази граница, до която стресът играе определена положителна роля. След това се преминава в сферата на дистреса, който се проявява и с емоционална умора. При други случаи имаме някакъв траен, постоянен дразнител, който дадената личност не може да преодолее. Това води до тежка фрустрация, а от нея до психическата умора има само една крачка. Тя се проявява, когато човек се опитва да се справи с даден проблем, но



Битката със стреса трябва да се води по всички фронтове

Снимка Рага ПЕТКОВА

Понякога на пациентите с психическа и емоционална умора погрешно се поставят диагнози като невроза или депресия

не успява. Тогава нервната система не издържа и се появява психическият дисбаланс. Следователно едно е да си емоционално претоварен, заангажиран, а друго е да си в психически дисбаланс, при който нервната система не мо-

же да компенсира.

Понякога на пациентите с психическа и емоционална умора се поставят погрешно диагнози като невроза или депресия, защото много от симптомите са сходни.

Как най-лесно може да се разпознае умората? Един от белезите е състоянието, в което човек се събужда и става от сън. Ако след нормална нощ един човек не се чувства бодр и готов да извършва нормалните си дейности, значи има умора. Особено ако това продължава няколко дни подред, без да има конкретна обяснима причина - например

някакъв конкретен стресов елемент.

При различните типове умора организмът трябва да бъде подпомогнат. Един от начините за това е приемът на препарат "Сарженор". Моят опит с него е много положителен. От една страна, той носи характеристиките на лекарство, защото с негова помощ се преодоляват определени болезнени прояви, а, от друга страна, се различава от класическите лекарства заради своята нетоксичност. Дори и при многократно увеличаване на дозата "Сарженор" не може да навреди на пациента. Всяко лекарство модифицира различни процеси в организма, въздейства на дадени структури и органи. Докато "Сарженор" възстановява нормални физиологични процеси. Той подобрява използването на кислорода, подобрява редица аспекти на обмяната, стабилизира и засилва мускулната сила, без да довежда до каквито и да било крайности. И това става без странични ефекти.

Препаратът може да служи и като маркер за разграничаване на умората като самостоятелно явление от онази умора, която се явява симптом на настъпващо по-сериозно заболяване. Ако един пациент приема 10-15 дни "Сарженор" по определена схема и не преодолява умората, трябва да се търсят други причини за състоянието му.

"Сарженор" не е лекарство за психически заболявания, но много често има случаи, когато депресивни, потиснати хора излизат от тези състояния с него. И което е най-интересното, този препарат като стимулиращо и активизиращо средство, преодоляващо умората, всъщност помага и за възстановяване на съня. На пръв поглед това е парадоксално, но е факт. Никъде другаде нямаме препарат, който да стабилизира нервната система, но да ни помогне в съня. А нормалният сън възстановява и нервната система, и физическата, и психическата умора.

Препаратът има доказан ефект при възстановяването на нормалните физиологични процеси. Но не трябва да се стига до крайности - да се приема постоянно с месеци наред или в много по-високи от определените дози. Не че това ще доведе до някакви негативни ефекти, но препаратът не е панацея. Например напълно е възможно да стимулира сексуалната дейност при мъжете, но не е лекарство срещу еректилна дисфункция.

Много хора питат дали "Сарженор" влияе на способността за шофиране.

За разлика от много други препарати действието му е положително.

За консултации при проф. Чавдаров можете да се запишете на тел. 968 60 90.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Помощници, които непременно трябва да имате вкъщи

www.health.bg/14410



Портокаловият сок - витаминозно варуем

www.health.bg/14403



Влезте във форма с малко усилия

www.health.bg/14398

Анкета онлайн
Как се справяте със запек?

33% от участниците в анкетата на health.bg твърдят, че не страдат от проблеми със стомашно-чревния тракт. Консумацията на фибри е сред предпочитаните мерки срещу запек за 25 на сто от хората.

18% от участниците в допитването не полагат никакви по-специални грижи за чревната си флора.

Супите и плововете пък са предпочитана храна срещу констипация за 14% от анкетираните. Една десета от отговорите в запитването използват лаксативни сиропи.

Международният онкологичен център за диагностика и лечение се премести в "МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР МЛАДОСТ 1" ж. к. "Младост 1" бл.54 А, вх. 2 го Метростанция "Младост 1" тел.: 02/ 976 09 00 GSM: 0888 966 924

Нерасаве

Екстракт от
Picrorhiza kurroa

Различният хепатопротектор

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

www.eceopharm.bg

Д-р Матеф, коя е най-честата причина за хронични болки в рамото?

- Причините са комплексни, но най-често имаме комбинация от възпалени сухожилия и околоставни торбички, както и промени в самата ставна капсула. Тези изменения оформят синдрома на замръзналото рамо. Наречен е така, защото повечето пациенти описват оплакванията си като чувство на скованост и силни болки при опит за движение.

- Какви са причините за този синдром?

- Той може да се предизвика или от остра травма, или от хронични микротравми. Често са засегнати активни спортисти, най-често волейболисти, но и гимнастици, гребци, щангисти. Преди Олимпиадата в Китай лекувах от това заболяване Пламен Константинов и успяхме да овладеем оплакванията му, за да може да играе. След това той се състезава още една година.

- Но от болки в рамото се оплакват и хора, които не са спортисти или пък практикуват някакъв спорт само за удоволствие.

- Разбира се, страданието е характерно и за общата популация. Особено характерно е за извършващите еднотипни действия - монтажници, техници, физически работници и др. Възрастта също влияе и с нейното напрежение положението се влошава. Простудни и вирусни

Не обездвигвайте болезненото рамо

• С д-р Валентин Матеф разговаря Камен Здравков



Д-р Валентин Матеф

заболявания могат да отключат остър пристъп на болки в рамото и в други стави. Това става при засягане на нервни сплитове.

- Какви са началните симптоми?

- Започва с болки при движение на ръката - повдигане, отвеждане, привеждане, въртене. Това състояние определяме като синдром на ротаторния маншон. След това започва ограничаване на движението в раменната става. А когато болестта напредне и се увредят околоставните торбички и сама-

та ставна капсула, вече се стига до синдром на замръзналото рамо. При част от засегнатите болката е нетърпима дори и при покой.

- В този случай трябва ли да се обездвиги рамото чрез някаква превръзка?

- В никакъв случай! Това е грешка, която за съжаление се допуска и от някои лекари. Дори и при напреднали изменения в ставата трябва да има физиологични движения, доколкото е възможно.

- Възможно ли е болки-

„

Простудни и вирусни заболявания могат да отключат остър пристъп на болки в рамото и в други стави

те в рамото да не са от самата става, а да идват от изменения в гръбначния стълб?

- Напълно е възможно и точно тук е ролята на специалиста и на качествен преглед. Лекарят трябва да тества сухожилията и другите ставни структури. Ако има нужда, се правят и образни изследвания. Една рентгенова снимка може да покаже калциеви отлагания в ставната кап-

сула, които свидетелстват за съответните изменения. В по-сложните случаи може да се направи ядрено-магнитен резонанс. Той показва и меките структури - сухожилия, връзки, канали. Така диагностиката се потвърждава или отхвърля.

- Какво е лечението при синдрома на замръзналото рамо?

- Добре е лечението да започне още при първите признаци, когато не се е стигнало до пълно разгръщане на клиничната картина. Често е достатъчна една инжекция в околоставната торбичка, за да се овладее острият болев синдром и обездвигването. След това се продължава с нестероидни противовъзпалителни препарати.

- Но хората обикновено се притесняват от тези инжекции, защото смятат, че може да им увреди ставата.

- Тези страхове не са оправдани, когато манипу-

цията се извършва от опитен ортопед. Но специално кортикостероидните препарати трябва да се инжектират лимитирано. Също така се избягват и продължителни курсове (над 10-20 дни) с нестероидни лекарства, за да се избегнат страничните им действия.

- А след това как се продължава лечението?

- Има препарати на природна основа, които съдържат вещества, извлечени от билки. Добрите комбинации имат и противоболково, и противовъзпалително действие и могат да се прилагат продължително време. Аз имам добър опит със серията "Неокс" - крем и олио за масаж и капсули за пиене.

Физиотерапията и рехабилитацията имат важно значение за възстановяване на увредените структури на опорно-двигателния апарат. Прилагат се топли, но не и горещи процедури. Понякога и локалното охлаждане помага, но това се преценява от лекаря. Много е важно засегнатият крайник да не се обездвигва, защото това затваря порочния кръг болка - обездвигване - болка.

Д-р Матеф приема за консултация след записване на тел. 0879 065563.



Проучване за болест на Паркинсон

Поставена ли Ви е диагноза болест на Паркинсон?

Изследвано лечение е в процес на оценяване в ново Международно клинично проучване. Това проучване търси доброволци.

Вие можете да бъдете кандидати!

Лица, които отговарят на следните критерии, могат да бъдат подходящи:

- страдат от болест на Паркинсон от по-малко от 5 години;
- на възраст между 30 и 80 години;
- провеждат редовно лечение с монотерапия от постоянна доза допамин-агонист.

Всички участници ще продължат да приемат своето обичайно антипаркинсонско лечение. Като част от проучването 2/3 от участниците ще получават изследвания медикамент, докато 1/3 от участ-

ниците ще бъдат на плацебо (неактивно хапче). Всеки от тях ще получава еднакви грижи, като нито участниците, нито лекарите ще знаят на какво лечение са били разпределени. Пациентите, които участват в това проучване, ще бъдат оценявани от невролози.

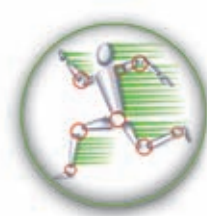
Вие сте насърчени да говорите с Вашия лекар, за да обсъдите участието в това клинично проучване.

Ако искате да получите повече информация, моля, не се колебайте да се свържете с някой от изследователите, участващи в проучването във Вашата държава.

ДЕТАЙЛИ

Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания към министъра на здравеопазването на България.

Център	Лице за контакт	Телефон
Клиника по неврология, СБАЛ ССЗ - НКБ, ЕАД Ул. „Конювица“ 65, София 1309, България	Д-р Снежана Ангелова Д-р Николай Кирилов	02 / 921 12 88 0889 566 581
Трета неврологична клиника, СБАЛНП „Св. Наум“ ЕАД Ул. „Д-р Любен Русев“ 1, София 1113, България	Д-р Соня Иванова-Христова Д-р Стоянова	02 / 970 21 52 02/ 970 22 05
Отделение по неврология, МБАЛ „Токуда Болница София“, АД Бул. „Никола Вапцаров“ 51 Б, София 1407, България	Сребрина Тасева	02/ 403 48 37 (от 8:30 до 13:00 ч.)



NeOx®

Отново се движих!



Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

НАЗАЕМ ОТ WWW.HEALTH.BG

Австралийски учени откриха, че способността на артериите да изпомпват кръвта към различни части на тялото намалява само един час след приемането на солена храна.

Това не е единственият лош навик, който незабавно повлиява зле на здравето. Ето скоростта, с която някои пороци и хранителни навици могат да повредят организма:

ЦИГАРИ: 3 СЕКУНДИ

Ефектът от вдишването на цигарения дим е много бърз, казва британският проф. Робърт Уест, специалист по връзката между раковите заболявания и тютюнопушенето. Само за няколко секунди цигареният дим влиза в дробовете, прищипва сърцето да работи по-бързо и повишава кръвното налягане. Седем секунди след всяко смукване на цигарата никотинът достига до мозъка и той започва да отделя хормона на доброто настроение допамин. Както отбелязва проф. Уест, именно това води до дълготрайна зависимост на много пушачи от цигарите.

С всяко смукване на гима нивото на въглеродния диоксид в

За колко време сладкишът или цигарата ще ни навредят?



кръвта се повишава и то става най-високо непосредствено след изпушването на цигарата, казва още проф. Уест. Това съединение изхвърля кислородните молекули от червените кръвни клетки, което означава, че до жизненоважните органи достига по-малко кислород. Стойностите му се нормализират чак 6 часа след изпушването на цигарата.

ЗАХАР: 2 МИНУТИ

Когато хапвате захарни изделия, бактериите по зъбите се увеличават граматично. Те

превръщат захарта в киселини, от което се разрушава емайът, казва г-р Урсула Ейрънс от Британската диетична асоциация. Ако ядете само сладко, средата в устата ще се нормализира го 1 час поради неутрализиращото действие на слюнката, но ако консумирате редовно сладки храни и напитки, тази киселинност ще бъде постоянно висока и зъбите ви ще се развалят.

Захарта повишава почти моментално кръвната захар, а ако нейните стойности са постоянно високи, има риск от диабет тип 2. Нивото на кръвната захар спада отново 1 час след ядене, но тогава се появяват раздразнителност, умора и глад. Според г-р Ейрънс промените в стойностите на кръвната захар ще бъдат по-малко драматични, ако захарта се поема с мазнини и протеин, които забавят скоростта на нейното усвояване от

организма. Американски учени открили, че 20 лъжички захар намаляват с 40% способността на белите кръвни клетки да изядат бактериите.

АЛКОХОЛ: 6 МИНУТИ

Германски учени доказали, че само след 6 минути алкохолът започва да вреди на мозъка. Те наблюдавали 15 мъже и жени, които по време на мозъчно изследване със скенер изпили по 1 литър бира или 3 чаши вино.

Установено било, че концентрацията на веществата, които пазят мозъка, намалява успоредно с повишаването на алкохолните нива. Докато последиците от умереното консумиране на алкохол са обратими, при алкохолиците се появяват трайни мозъчни увреждания, посочват учените.

СОЛ: 30 МИНУТИ

Изследване на американски учени установило, че прекалената консумация на сол може да втвърди артериите в рамките на половин час и да наруши тяхната способност да изпомпват кръвта по тялото. Интересно е, че изследваните ястия са съдържали само 4 г сол, което е

значително по-малко, отколкото обикновеното количество в готовите храни, отбелязва проф. Грѐм Макгрегър от Лондонския институт по превантивна медицина "Уулфсън". Консумирането на сол предизвиква задържането на почти 2 литра течности в организма, което натоварва сърцето и сърдечно-съдовата система.

МАЗНИНИ: 45 МИНУТИ

Наситените мазнини, които се съдържат в храни като бисквитите, сладкишите и сиренето, нарушават кръвосъсирващата система на организма, казва г-р Ейрънс. По-малко от час след изядането на богата на наситени мазнини храна се увеличава опасността от образуване на тромби, което може да причини инсулт или инфаркт, добавя тя. Но диетата с полиненаситени мазнини и омега-3 мастни киселини, която включва орехи, семена и мазна риба, противодейства на вредата от наситените мазнини.

Австралийски учени откриха, че гори и само едно хранене с много наситени мазнини може да наруши способността на "добрия" холестерол - HDL, да пазартериите от увреждане.



ПРОАЛГИН – РАЗУМНИЯТ ИЗБОР КОГАТО НИ БОЛИ

Болката е най-честият симптом, който ни довежда до лекарския кабинет. Тя е сигналът, с който нашият организъм ни информира, че нещо не е наред. Болката има многолик характер, сила и продължителност, които се определят от огромен брой фактори. Най-често я разграничаваме на остра или хронична, като за хронична считаме болката, проявяваща се регулярно в продължение на повече от шест месеца. Острата болка е по-лесната за преодоляване. Обикновено се предизвиква от възпаление, инфекция или увреждане на тъкани и се третира с обезболяващи средства. Често, когато причината за болката ни е известна, прибягваме сами до прием на обезболяващо средство. Не бива да забравяме обаче, че ако съществува дори и малко съмнение за причината, е наложително да направим консултация с лекар.

Обезболяващите продукти още биват наричани с добилото популярност име „аналгетици“. На нашия пазар се предлага голямо разнообразие от аналгетици, много от които можем да закупим в аптеките без рецепта. Най-популярните и традиционно предпочитани от българите аналгетици съдържат активното вещество Метамизол.

Сред тях влизат продукти като Аналгин, Хексалгин, Алгозон и Диалгин. Метамизолът е изобретен още през далечната 1920 г. в Германия, а първата научна публикация върху аналгетичното му действие е направена през 1922 г. Научните изследвания показват, че Метамизолът стимулира отделянето на т. нар. „хормон на щастието“, и за разлика от другите обезболяващи и противовъзпалителни субстанции, не уврежда стомашната лигавица. Той притежава силно изразен обезболяващ и температуропонижаващ ефект и умерено противовъзпалително действие. Благодарение на тези си качества метамизолът и аналгетиците, които го съдържат, успяват в течение на годините да се наложат като ефективно решение при болка. Наскоро най-голямата фармацевтична компания в България - Актавис пусна на пазара продукта **Проалгин**. **Проалгин** е класически аналгетик, съдържащ метамизол в най-разпространената концентрация от 500 мг в една таблетка. В този смисъл, като съдържание, предписания, действие и ефективност **Проалгин** по нищо не се различава от най-популярните на пазара аналгетици – например Аналгин и Алгозон. Това, което го отличава обаче, е достъпната му цена. Можем да кажем, че към момента

Проалгин е най-изгодният аналгетик, предлаган на пазара. Когато изпитваме болка, той е практичен избор, съчетаващ ефективното действие на аналгетиците с разумна цена. Благодарение на това, само шест месеца след като бе пуснат на пазара, **Проалгин** спечели доверието на стотици хиляди българи и успя да се нареди на второ място по продажби в опаковки след Аналгин¹. Показателно е, че за толкова кратко време той успя да изпревари други продукти, съдържащи Метамизол, които са на пазара от дълги години. Това е и доказателство, че в период на криза българинът може да купува разумно.

За хората, на които се налага по-чест прием, **Проалгин** предлага класическата опаковка от 20 таблетки. За тези, които прибягват по-рядко и за по-кратко време към обезболяващите, **Проалгин** предлага за първи път на пазара опаковка от 10 таблетки на много изгодна единична цена. Можете да приемате **Проалгин** когато ви мъчи главоболие, зъбобол, страдате от болки в ставите и мускулите, при болки предизвикани от заболявания на бъбречните и жлъчни пътища, а така също и при висока температура. Продуктът е подходящ за възрастни и деца над 15 години.

¹ Сред продуктите, съдържащи метамизол.



Защо спим лошо

По правило 8 часа сън би трябвало да са достатъчни, за да се възстановим и освежим. Но ако след като се събудим, усещате умора, то вероятно не спите правилно.

Според индийския специалист по съня д-р Санжеев Мета хората, които се събуждат уморени, обикновено се колебаят между първата и втората фаза на съня и по различни причини никога не достигат третата и четвъртата фаза. По този начин организъмът им не се възстановява напълно.

През първата фаза мускулите започват да се отпускат и дишането се забавя, но човек осъзнава външното обкръжение. През втората фаза се изключва съзнанието и се изпада във възстановяващ сън. Най-дълбокият сън е през третата и четвъртата фаза. През третата мозъкът не реагира на шума и светлината и тогава събуждането става много трудно.

Четвъртата фаза се характеризира с бързо движение на очите (REM). Тогава се случват повечето запомнящи се сънища.

Д-р Мета изброява факторите, които пречат на достигането до важните последни фази на съня:

Неправилно дишане

При него в някои моменти дихателните пътища се затварят и дишането спира. Мозъкът, който се е приготвил за третата фаза на съня, се принуждава да се активира, за да разблокира дихателните пътища. Тези кратки паузи през нощта разстройват съня. Нарушеното дишане често се причинява от неправилна поза по време на сън. Не спете на канелето и не задрямвайте, подпрени на висока възглавница. Тогава мускулите на гърлото се свиват и заемат неестествена поза, което нарушава дишането. Други причини са изобилието на меки тъкани около дихателните пътища поради затлъстяване, тютюнопушене и консумация на алкохол преди лягане.

Късна вечеря

Ако сте свикнали да вечеряте преди лягане, най-вероятно няма да имате здрав сън. Храносмилателната система работи по-бавно по време на сън, при което храната се абсорбира напълно. Късната вечеря кара системата да работи усилено, за да смели храната, и това затруднява процеса на съня.

Тъй като тялото не се нуждае от много енергия през нощта, по-лесно се натрупват мазнини. Този навик причинява и

Казват, че добрият нощен сън решава много здравословни проблеми. Но защо, след като се събудим, често се чувстваме отпуснати?

киселинен рефлукс - състояние, при което съдържанието в стомаха се процежда обратно в езофагуса (тръбата между устата и стомаха), и създава усещане за парене. За здрав сън избягвайте да се храните поне няколко часа преди лягане.

Неподходящ матрак

Неудобствата за тялото държат буден мозък и му пречат да навлезе в режим на дълбок сън. Изборът на доброкачествен матрак е много важен, защото човек прекарва средно една трета от живота си в сън. Средният живот на матрака е около 8-10 години. Повечето хора използват матраците си по-дълго, междувременно те омекват и стават на буци, от което тялото започва да се мъчи, за да се нагласи удобно. Нормално хората се местят около 15-20 пъти през нощта и затова трябва да избягват тесните и малки матраци. По-добре си купувате по-големи.

Непостоянен цикъл на спане

Биологичният часовник се разстройва, когато времетраенето на съня не е постоянно, а събуждането е винаги в един и същи час. Мозъкът и тялото започват да се чудят кога трябва да заспят. Редовната продължителност на съня подобрява стойностите на серотонина - хормона, който регулира цикъла на съня и допринася за доброто самочуствие. Нарушените стойности на серотонина водят до нарушения на съня и проблеми като депресия и умора.

Кофеин

Стимулиращият ефект на кофеина се проявява 15 минути след консумацията и обикновено продължава няколко часа. Той повишава производството на адреналин и възбужда мозъка, което пречи на заспиването. Не пийте кафе или чай дори и 1 час преди лягане. Избягвайте да пиете и вода, защото с честото ходене до тоалетната през нощта ще нарушавате съня си.

Мислите за работата

Мислите за служебните задължения на следващия ден пречат на мозъка да си отпочине. Сънят става неспокоен и дори и най-слабият шум може да го наруши. Оставете работата за деня и отгелете няколко минути за медитиране, за да успокоите мозъка си преди лягане.

КАНТАРЪТ ТРЪГНА НАДОЛУ

Пролетта дойде и след преяждането и обездвижването през зимата настана истинска история за отслабване. Големият проблем обаче не е как да отслабна, а как да отслабна здравословно. Доказано е, че след смазващите диети и гладът, които с охота всички препоръчват, не закъсняват и болезнените язви и стомашният дискомфорт.

Здравословното отслабване! Възможно ли е?

Да, вече отслабването не е свързано с жестоки диети и последващите проблеми. Решението идва с вече доказалите се у нас продукти за отслабване на Vitaslim. Те съдържат изцяло натурални течни съставки, запечатани в желатинови капсули по уникалната технология Licaps®, и щадят организма. Всичко е 100 %

свежо, чисто, безопасно и без съдържание на ГМО. Течните съставки, естествено, се усвояват в пъти по-лесно от организма, дават много по-бързи резултати и не дразнят стомаха.

Тайната на тънката талия

Вече не е тайна, че най-ефективният и лесен начин за редуциране на теглото е с продукта Vitaslim LIGHT. Той има двойно действие - хем ограничава приема на калории, като потиска апетита, хем изгаря мазнините, дори когато тялото не се движи.

Край с проблемните зони

Не по-малко ефективен е и любимият на звездите Vitaslim LINE за извайване на елегантна фигура. Той действа фокусирано върху проблемните зони и премахва мазните

натрупвания там, като подобрява метаболизма и обмяната. Спомога за намаляването на целулита и ограничава йо-йо ефекта.

Истински стегнато и извайно тяло

Лесно е с Vitaslim FITNESS - 100 % чист, течен, функционално активен L-carnitine. Той осигурява по-бързото и по-ефективното редуциране на теглото, като стимулира изгарянето на мазнините и улеснява производството на енергия от тях, особено при спорт. Същевременно L-carnitine подпомага извеждането на токсините, получени след горенето.

Комбиниране

Всички продукти от Vitaslim се комбинират успешно помежду си за постигането на максимални резултати.

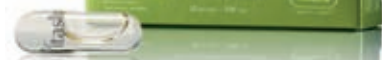
Vitaslim HEALTH →

Най-мощният омега-3 продукт



← Vitaslim LIGHT

Потиска апетита, изгаря мазнините



Vitaslim FITNESS →

Изгаря мазнините, намалява умората

Най-чистият L-карнитин за стегнато и оформено тяло - редуцира теглото и ускорява изгарянето на подкожните мазнини.



← Vitaslim LINE

Изгаря мазнините в проблемните зони



Vitaslim BEAUTY →

За красива коса, кожа и нокти

Търсете в аптеките!
www.vitaslim.bg





Знаете ли, че...

19 от 20 млади момичета биха променили тялото си, ако имат тази възможност.



Отговорът на въпроса защо плачем е очевиден. Или сме щастливи, или сме разстроени. Но това е прекалено елементарно обяснение.

Сълзите са естествен емоционален отговор на определени чувства, най-често мъка и болка. Но понякога хората може да се разплачат и при вида на

нещо невероятно красиво. Човекът е единственото същество на планетата, което изразява емоциите си чрез сълзи. Когато изпитваме силна душевна или физическа болка, стрес, радост, въобще чувство, което предизвиква силна възбуда в мозъка, сълзите се появяват, за да я компенсират. Започва да работи независещ от нас рефлекс. Друг въпрос е, че някои оставят сълзите свободно да потекат, а други се опитват с всички сили да ги спрат.

Така че плачът може

Сълзите „измиват“ душата и пречистват тялото

● Плачът е полезен, но когато е с мярка

отчасти да се наредче механизъм за оцеляване, а сълзите са знак, че ни е необходимо да изразим емоциите си.

Някои твърдят, че сълзите не помагат на мъката, а и разплаканото лице не е особено привлекателно, пък може и главата да те заболи. Но има и друго мнение. Да се плаче е полезно, защото сълзите не само "измиват" душата, но и благотворно влияят на очите, като ги овлажняват и почистват. Освен вода и сол в състава на сълзите влизат още природни антибактериални вещества, които предпазват очите от инфекция.

Според биохимичите потискането на отрицателните емоции помага за появата на редица заболявания. Например непогасените навреме злора и обиди може да предизвикат рак, а страхът и напрежението - язва на стомаха. Затова при душевен дискомфорт идеалната профилактика е някоя и друга сълза. Заедно с нея тялото ни напускат не само негативните емоции, а и токсините, изработени по време на стреса. Да съдържаш сълзите си означава бавно да тровиш организма си, затова мъжете, свикнали с твърдението, че е срамно да плачат, рискуват здравето си.

Сълзите са защитна реакция при стрес или силно физическо напрежение, при което се усилят функциите на всички органи и системи, в това число и на слъзните жлези. Влагата се събира и прелива, което е сигнал за мозъка, че трябва да намали емоционалното напрежение. Това е механизмът, чрез който сълзите носят облекчение и разтук. Установено е още, че сълзите на хора, страдащи от

диабет, са сладки. Така че напълно е възможно в близко бъдеще за установяване на диагнозата да не се правят анализи на кръвта или урината, а на сълзите.

И накрая - плачът има чисто социална функция. Сълзите могат да изразяват и чувство на състрадание.

Организмът на здравия човек изработва годишно около 0,5 литра сълзи. Според специалистите това количество е напълно достатъчно, за да се справим с всеки дискомфорт.

Плачът обаче често идва не на място и ни ка-

ра да се чувстваме неловко. Сълзите разгледват душата, показват нашата уязвимост, което може да се отрази негативно върху кариерата или репутацията ни. Така че прекаленото много сълзи могат да ви вгорчат живота, но и пълното им отсъствие не може да бъде показател за добро психическо и физическо здраве. Мъдрите хора казват, че мъката, не намерила изход в сълзите, ще накара тялото да плаче.

Затова плачете за здраве, но и тук, както във всичко, спазвайте някаква мярка. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО Чесън



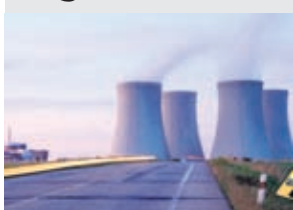
Съхраняваният в домовете на хората чесън има значително по-малко полезни ефекти за предпазване от сърдечно-съдови заболявания, твърдят американски изследователи. Според тях профилактичният ефект на зеленчука се дължи на сероводорода, който е и виновник за неприятната миризма. При дълго съхраняване на чесъна обаче този газ губи положителното си влияние върху кръвоносните съдове.

Световъртеж



Честият световъртеж може да е симптом на опасно заболяване. До този извод са стигнали специалисти, които след проведено изследване установили, че световъртежът може да е признак за мигрена, остеохондроза, но и на други заболявания като инсульт, рак или епилепсия. Според експертите при честти световъртежи хората трябва спешно да се обърнат към специалист.

Радиация



Специалисти от Владикавказкия научен център заедно с НАСА са стигнали до заключителния стадий в разработването на противорадиационна ваксина. След неотдавнашното земетресение в Япония и последващите проблеми с атомната електростанция властите на страната проявиха голям интерес към ваксината. Авторите на новината съобщиха, че уникалната ваксина предотвратява и снижава влиянието на радиационното излъчване върху здравето, включително и на хората, засегнати от бедствието в Япония.

Асеновград - светини, булчински рокли и отмора

● Ще избягате от стреса с помощта на балнеопроцедурите и минералните извори на Нареченски бани



Църквата на Кръстова гора

Тина БОГОМИЛОВА

Светини, рокли и отмора предлага Асеновград. Районът често е наричан Малкия Йерусалим, тъй като няма да намерите местност или връх без параклис. В тази част на страната ни има най-много свети места и църковни храмове, затова е подходящ избор за предстоящите великденски празници.

Наричат Асеновград още и "града на булчинските рокли" заради многото ателиета, които обличат бъдещите невесты. Пък и девойки, които още не са избрали роклята за абитуриентския бал.

Градът е кръстен на цар Иван Асен II, който го превръща в стратегическо място по време на Второто българско царство. На скала над самия град е кацнала Асеновата крепост, но запазена

до днес е само църквата "Св. Богородица Петричка".

На десетина километра е вторият по големина манастир в България - Бачковският. Десетки се вият на опашка пред чудотворната икона "Света Богородица", която е един от символите на манастира. Легендата твърди, че иконата се е появила сама в околностите му, като излъчвала неземна светлина.



Параклисите на апостолите



Чудотворна е силата на минералната вода

Снимка Рага ПЕТКОВА

ще ви дарят утеха, а спокойствие и релакс ще намерите в Нареченски бани. Курортът е на десетина километра от Бачковския манастир, а хотелите и санаториумите са изпъстрили дефилето на река Чая. Прочутият лозунг "Поздрав сърдечен от лудите в Наречен" не важи, тъй като пощурелите са в София. Ще избягате от стреса с помощта на балнеопроцедури и минерална вода, които помагат на нервната система.

Минералните води извират от няколко естествени и сондажни източници. Прочуто е "Очното изворче", чиято минерална вода е с по-висока радиоактивност и с по-ниска температура - 21,5°C. Ползена е за промивки при заболявания на очите. Храстите около изворчето приличат на природна аптека, тъй като са накинчени със стотици блистери. Така хората се надяват да оставят там болестите, а някои дори и цигарите.

Нагоре по пътя на около 30 километра е Пампорово... Ски сезонът свърши, но пък Родопите продължават да крият тайни.

Прочутият лозунг "Поздрав сърдечен от лудите в Наречен" не важи, тъй като пощурелите са в София

че ако силно вярвате, ще видите камъче с изображение на кръст.

Свещичките в храмовете на Малкия Йерусалим



Поглед към Наречен

Снимка Рага ПЕТКОВА

Снимането на територията на манастира обаче е забранено, а отвън ще намерите заведения, сувенири и какви ли не домашно приготвени лакомства.

В Бачковския манастир преди векове е била частичка от кръста, на който е разпнат Христос. За да не попадне в ръцете на турските нашественици, монасите го заровили около малката църква "Света Троица", закътана нагоре в планината. Днес местността се нарича Кръстова гора и е едно от най-чудотворните места в България. Дотам се стига по тесен път с много завои, но светилището носи на вярващите утеха и надежда. От двете страни на пътеката зад храма, която води до кръста, са разположени параклисите на дванадесетте апостоли.

Всеки петък срещу събота вечер в полунощ в храма се провежда литургия, а вярващите нощуват на открито. Много чудеса се разказват за Кръстова гора. Твърди се,

Вода... за дезинфекция - в дома, болницата, линейката, мандрата

Наскоро в България пламна епидемия от хепатит, като за вероятен източник на заразата бяха посочени мръсни обществени кафешини. Ако те работеха не с чешмяна/бидонна, а с предварително обработена електрохимически вода, това нямаше как да се случи. Това твърдят експерти от млад български екип, които много скоро ще предложат на нашия пазар технология и апарати за водата "чудо". Тя може да измести с лекота (и за-

ради ефект, и заради цена) познатите дезинфектиращи разтвори в болниците, сложните процедури и препарати за поддържане на хигиенните стандарти в хранително-вкусови предприятия, ресторанти, кухни.

Водата има силата да прочисти плодове и зеленчуци от остатъчни пестициди. Удължава срока на годност на тези продукти, съхранявани пресни. Унищожава много видове бактерии и вируси.

Технологията позволява пречистване на вода - както за бита, така и за производства, включително на място, чрез директно включване към локална част от водопровода. Новата стара течност има още качества на антиоксидант, помага при труднозаздравяващи рани и кожни възпаления.

Българският екип - носител на лиценза за водата "чудо", се представя за първи път у нас на международното изложение "Екозона".

ЕКОЗОНА®
международно изложение

7 - 10 Април 2011г., НДК, София

ИЗЛОЖЕНИЕ
ЗА
ЕКО и БИО
ХРАНИ, НАПИТКИ
ПРОДУКТИ, ТЕХНОЛОГИИ

медийни партньори



Виното се
отплаща
за грижите



Български
ученици
превземат Еуропа
с идеите си

Затворените комплекси

Интересът към жилища в подобни комплекси непрекъснато нараства. Все по-голям брой клиенти се ориентират към тях, като основната група са мениджъри, управители на чуждестранни фирми с представителства у нас, както и българи на управленски позиции или със собствен малък или среден бизнес. Около 90% от притежателите на нов дом в затворените комплекси на територията на страната са българи.

Много е важно да се направи уточнение какво е истински комплекс от затворен тип, защото все по-голям брой инвеститори неоснователно включват сградите си в тази класификация, основавайки се на обстоятелството, че обектите предлагат 24-часова охрана. Това обаче не е достатъчно, за да бъде един комплекс "от затворен тип". Необходимо е да са спазени и ред други изисквания, сред които най-важното е наличието на общи части, които не се притежават от собствениците на от-

ФОРОС

НАЦИОНАЛНА КОМПАНИЯ НЕДВИЖИМИ ИМОТИ



През последните години на жилищния пазар се оформи група клиенти, които се интересуват не само от качеството на конкретния апартамент, а от това дали местоположението на сградата създава спокойствие, простор и удобства и най-вече по-висок стандарт на живот. Именно тогава започна стремежът на първите модерни жилищни комплекси от затворен тип. Логично те възникнаха първо в София, а след това и във Варна, Пловдив и Бургас.

делните жилищни единици в комплекса, а от инвеститора, и се управляват от организация, специално наета за управление на комплекса. Характерно за комплексите от затворен тип е и наличието на зелени площи, търговски обекти (магазини, аптеки, козметични студия и др.), тенис кортове, плувен басейн, СПА центрове и пр.

Цените

Те са малко над средните за района, в които се намира комплексът. В

момента варират в голям диапазон - от 900 до 1500 евро на кв.м, в зависимост от местоположението на комплекса, концепцията му, степенята и качеството на завършеност, допълнителните екстри, които се предлагат. Цените в комплексите с по-голям брой жилища и предвиждащи по-масово предлагане са близки до средните стойности за съответния район. Помалките комплекси, включващи най-често от 50 до 100 отделни жилища, обикновено предлага-

гат луксозен продукт и цените често са над пазарните за съответния район.

Предимствата

Наличието на красиви озеленени и големи паркове, детски площадки и занимални, открити площадки, специално оборудвани терени за домашни любимци, фитнес и СПА център, самостоятелен контрол на енергийните разходи, добро разположение с изглед например към планина или море, поддръжка на общите части, добра вътрешна инфраструктура с магазини и места за паркиране (един все по-бележителен проблем за всички големи градове в България). И не на последно място - сигурността, особено за младите семейства, които могат да са спокойни за децата си в рамките на комплекса.

Негостатъците

Факт е, че голяма част от комплексите са разположени в райони с недоволна инфраструктура - често липсват спирки на градския транспорт, пътна настилка не е добра, достъпът до сгра-

дите нерядко целозгодишно е затруднен, което създава неудобство за живеещите.

Друго неудобство е високата такса за поддръжка и управление, която се заплаща в някои от комплексите. Услугата "управление на недвижима собственост" е сравнително нова за българския пазар и фирмите, които я предлагат, не са достатъчно опитни и квалифицирани и поради тази причина не са малко случаите, в които цената не отговаря на качеството. Това от своя страна рефлектира върху крайния потребител, който остава неудовлетворен и малко или много излъган. В момента таксата за поддръжка и управление варира от 0,50 до 1,00 евро на кв.м на месец.

За контакти с експертите на "Форос":

Кантора "Продажби и Наеми"
София 1000,
бул. "Евлоги и Христо Георгиеви" 107
Тел./факс: 02 987 47 47

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Първоаприлско

От кого е тази епиграма: "Политиците си личат по заслугите, но истината в това се крие: вземи едните, че удари другите, за да останем само ние!". Не е от Радоу Ралин. А от Тодор Климентов - поет, майстор на късия сатиричен стих. Връстниците му отдавна потънаха в залеза на социалистическата си известност, а Тошко още не е познал зенита. Защото в онези строги години талантът му не бе издигнат до небосвода на фалшивата популярност.

Наскоро Т. Климентов бе за втори път удостоен с почетното звание "Рицар на усмивката" заради рими като тези: "Най-хубавото от пиесата бе падането на завесата". Или еволюционно: "Бащата е "за", а майката - "анти". Дано не се пръкнат мутанти!". Ето и едно "Пенсионерско предложение": "Почне ли човек да остарява, ще не ще, се вдетинява. Затуй правим уместни заявки: да ни бъдат изплащани и детски добавки!".

Какво още трябва да знаем за Тошко - детето, което никога няма да се пенсионира? Сътрудничи туктам, пише текстове за "Златният кос", диша, без да вреди на никого, благодарен характер. Вечно е усмихнат: "Жените или виното? Кое от двете има превъзходство? Зависи от годината на производство!".

Днес младите любители на смеха не знаят какво е сатира и не правят разлика между палячо, палаш и паламарка. Затова се кискат на всякакви идиотски изкривени физиономии, сервирани като аламинутни пълноудия или чрез инфантилно разлизавени смешници.

И няма да схванат екологично чистата злъч на Климентов, според когото държавата ни е като слива: "Аз съм слива чародейка, чародейка-скорозрейка, скорозрейка-европейка! Времето си не пиея и преди да цъфна - зрея". А в диалога между Т.К. и тукташните ни поръчки може да се чуе следната реплика: "Всички трябва да знаят, че мръсните пари не миришат, а ухаят!".

Не е смешно, но е вярно. Този тъжен сатирик не може да ни накара да се превеждаме от смях. А само да се замислим.

Тя е само на 15 г., но вече има няколко престижни титли зад гърба си. Упорита е, амбициозна и знае как се печели мач, който в един момент изглежда загубен. Името ѝ е Джулия Терзийска и се състезава за столичния ТК "Дема". От началото на годината спечели държавните титли в зала в цели три възрастови групи - за девойки до 16 г., до 18 г. и най-сладката - тази при жените. В интервю за в. "Живот и Здраве" със съдействието на Българската федерация по тенис Джулия разказва за успехите, интересите и амбициите си.

- Джулия, как се чувстваш след трите спечелени титли от началото на тази година?

- Много съм щастлива, защото тренирах доста упорито, за да спечеля всичко това. След последната си титла - тази при жените от "М-Тел Къп", съм най-радостна, защото нивото беше най-високо. Именно заради това тази титла ми е най-сладка.

- По колко пъти на ден тренираш и какъв режим спазваш?

- На ден правя по две тенис тренировки и една кондиционна. Нямам конкретна програма за всеки ден - решаваме го от ден за ден в зависимост от другите ми ангажменти.

- Кои са състезателите в световен мащаб, на които се възхищаваш и с които искаш да те сравняват?

- Изключително много харесвам Ким Клайстерс. Тя има желязна психика, играе много хубав тенис. Със сигурност ѝ е много трудно след завръщането ѝ, защото вече има дете и трябва да съвместява всичко. Харесвам и

Обичам да печеля и много се радвам, когато успявам



Снимка БУЛФОТО

сестрите Уилямс, но Клайстерс определено ми е любимка.

- Смяташ ли се за по-успяла от връстниците си и от другите състезатели на твоите години?

- Не бих казала. Не се мисля за нещо повече от другите, защото всеки, който тренира като мен, би могъл да бъде на моето място.

Аз просто обичам да печеля и наистина много се радвам, когато успявам, но въпреки това не се смятам за по-различна от другите.

- Отсега нататък трябва да тренираш още по-усилено, защото очакванията към теб ще бъдат още по-големи. Това притеснява ли те?

- Не, това въобще не ме притеснява. Даже напротив - радва ме, защото, когато очакванията и изискванията са по-високи, тогава имам по-голям стимул да се развивам и да печеля.

- А как се справяш в училище? Честите отсъствия пречат ли ти?

- Вярно е, че ми се налага да отсъствам често от училище, но пък когато съм там, давам всичко от себе си и съм много активна. Не бих казала, че обучението ми страда заради тениса.

- Как протича един традиционен твой ден?

- Много е различно в зависимост от това дали ми предстои турнир или не. Когато участвам в много състезания, е така: ставам много рано, тренирам, след това закусвам, после пак тренирам, обядвам, правя кондиционна тренировка и така. Когато нямам турнири, се налага да вметвам в училището в графика и е много динамично.

- Достатъчна ли ти е подкрепата от страна на БФТ?

- Оценявам всичко, което федерацията прави за развитието ми. Знам, че ръководството полага максимални усилия за успешната реализация на младите тенисисти като мен, и му благодаря.

Г-н посланик, как разчитате за себе си формулата "здравословен живот"?

- Здравословен живот означава много неща - това е храната, която поемаш, упражненията, които правиш, нивото на стреса и, разбира се, как се отнасяш и как се справяш с всичко, което те заобикаля. За да има наистина здравословен живот, трябва да откриеш за себе си баланса на всички тези неща.

- Имате ли си собствена антистрес програма?

- Личната ми програма? Старая се да стана достатъчно рано, за да отида до фитнес залата в посолството, и през повечето дни успявам. В този сезон съм на пътеката, където бягам около 30 мин. После наблягам повече на стречинга, защото откривам, че с годините гъвкавостта намалява. В 8:30 съм готов за работния ден.

Преди няколко месеца започнах да ходя два пъти седмично във фитнес зала с личен треньор, когото министърът на спорта ми помогна да намеря. И това ми повлия много - наистина се чувствам по-добре, по-силен. Аз никога досега не бях тренирал за горната част на тялото. Винаги съм обръщал внимание на джогинг, кардио и аеробик упражненията. Но този треньор работи за горната част на тялото, и то не за мускулна маса, защото моята цел не е бодибилдингът. С неговата програма мускулите започват да функционират добре и аз наистина имам полза. Исках да сваля 5 кг, но той ме разубеди. Моят треньор е наистина много добър професионалист, работи с големи спортисти - футболисти, тенисисти.

Като цяло се опитвам и да се храня здравословно.

- Българската кухня впис-

Трябва да изразяваме емоциите си

● С посланик Джеймс Уорлик разговаря Галина Спасова

мично във фитнес зала с личен треньор, когото министърът на спорта ми помогна да намеря. И това ми повлия много - наистина се чувствам по-добре, по-силен. Аз никога досега не бях тренирал за горната част на тялото. Винаги съм обръщал внимание на джогинг, кардио и аеробик упражненията. Но този треньор работи за горната част на тялото, и то не за мускулна маса, защото моята цел не е бодибилдингът. С неговата програма мускулите започват да функци-

ва ли се в гуетата ви?

- Всеки ден закусвам едно и също. Вкусно българско кисело мляко и мед от едно стопанство в Рила. Опитал съм всички видове, но мановият мед от Рила ми харесва особено. Поръсвам го с гранола и пчелен прашец и това ми е закуската.

Имам голям късмет с готвача, той е българин и ми приготвя всичко - от българската кухня, от американската, каквото поискам. Ям доста български специалитети.

- През последните години "позитивното мислене" се повтаря като мантра. Наистина ли е толкова силно оръжие?

- Устроен съм да подхождам към нещата по-научно - по един много рационален начин, да търся доказателства, но с възрастта ставам по-емоционално задълбочен и наистина вярвам, че това какво и как мислиш се отразява на живота ти чисто физически. Ако си негативно настроен, ако си циничен, ако се фиксираш основно върху проблемите - смятам, че това действително влияе върху здравето и съответно върху целия живот. От друга страна, ако възприемаш нещата много положително, това също въздейства.

Ако се озледаме - хората, които живеят пълноценно всеки ден, привличат околните. Аз искам да съм с такива хора, които живеят живота си. Убеден съм, че имаме нужда да възприемаме живота в цялата му пълнота. Колкото по-възрастен ставам, толкова по-близо ми е това възприятие. Намирам, че е добре да плачеш, да се ядосваш, да показваш емоциите си. Мисля, че съвременният живот ни прави по някакъв начин много интровертни, обърнати към себе си, силно зависими от това как изглеждаме в очите на другите. Всъщност ние така сме възпитавани - да не показваме чувствата и емоциите си, преживяванията си, да не изглеждаме уязвими.

Но в действителност точно такива трябва да бъдем - няма нищо нередно да си ядосан, да плачеш, да се смееш, да изпитваш щастие, да усещаш всеки момент от живота си.

- Но хората не се осмеляват да бъдат такива...

- Хората се страхуват да бъдат такива. Аз също. Трябва постоянно да внимавам за имиджа си като посланик на САЩ заради представата какъв трябва той да бъде. Не е ли малко тъжно? Това, което трябва да правиш, е да живееш истински, да бъдеш себе си. Аз освен това смятам, че като хора не бива да се притесняваме от своята уязвимост - ние понякога се страхуваме да показваме емоциите си дори пред най-тесния си кръг - съпруги, майки, деца, близки приятели. Не е ли тъжно да не живеем живота си по естествен, честен, истински начин? Разбира се, не можеш да си винаги щастлив - ако е така, значи нещо не си наред. Трябва да има моменти, когато си тъжен, депесиран, ядосан, самотен. Не е ли чудесно, ако можеш да изразиш и споделиш всичко това, което е толкова човешко?

Много е трудно.

Обществото формира по някакъв начин нашето поведение, очакванията какви трябва да бъдем. Това е особено валидно за един посланик, но всъщност се отнася до всеки един от нас. Обществото по някакъв начин ни налага очакванията си - как да се държим, какво трябва да правим, как да действаме.

- Как да отстояваме себе си тогава?

- Трябва да се опитаме да погледнем дълбоко в себе си и да сме готови да покажем това, което наистина чувстваме. Но до голяма степен сме загубили способността да го правим - до толкова сме вкарани в калъпа на заобикалящия ни свят, в неговите предначертания.

Погледнете децата - те нямат бариери да се самоизразяват. Те са пълни с емоции и ги показват. С възрастта губим това заради ограниченията в обществото. Трябва да позволим на вътрешната си, духовната си същност да се прояви. Това не е нещо осезаемо, не е рационално, това е нещо дълбоко в нас.

- Пътувате доста из страната. Къде ви се иска да се връщате постоянно?

- Да, обичам много да пътувам. Мисля, че любимото място ми е Варна - харесвам морето, атмосферата на града, усещането за свобода там. Много обичам плаването - да си в морето, сред природата - това е най-красивото. Усещането е неповторимо - само ти, морето, вятърът и слънцето. Всъщност харесвам крайбрежието на Черно море и специално на север от Варна - до Балчик. Стръмния бряг, скалите, дивата красота... Много ми допада.

- Споделяте ли нашата увереност, че в България има силни енергийни места?

- Да, със сигурност. Едно от първите ми пътувания извън София беше на юг - да видя къде е живяла баба Ванга. Беше през февруари миналата година. И още си спомням... Ако сте били там, знаете минералните извори в полето наоколо и как водата прави мехури по повърхността. Беше невероятно усещането този ден - студено, пусто, нямаше никой наоколо, валеше сняг. Беше много красиво. И щом снегът докоснеше горещите извори, се образуваше пара, която се стелеше навсякъде. Беше съвършено мазично. Усещането е мистично - абсолютно красиво и... не знам как да го опиша и какво е точно, но човек усеща нещо там. Усеща енергията на мига. Казах си, че трябва да се върна отново, да седна в студа и в калта и да усетя снега и топлата вода. Какво преживяване би било само! Все още желая да го направя.

- Ако трябва кратко да опишете на обикновени американци българския живот?

- Голямо впечатление ми прави това, че българите са отворени, че те допускат до себе си. Първоначално мислех, че може би са резервирани, може би дори малко цинични. Но като поживях тук, запознах се с повече хора и разбрах, че българите са открити, приятелски настроени и това наистина е прекрасна страна и чудесно място за живеене. Хората, красотата на природата... Дори имам чувството, че повечето българи даже не оценяват всичко, което имате тук.

- Големи песимисти ли изглеждаме отстраня?

- Бях чувал това още преди да дойда - за донякъде депресивния и циничен поглед на българите, за скептицизма им. Но моят опит не потвърждава това. Намирам българите много по-позитивни, отколкото е представата за тях. И моят тест за това са срещите ми със студенти и млади хора, обикаляйки из страната. Винаги съм впечатлен от ентусиазма и енергията им. И като ме питат за бъдещето на България - аз не се тревожа, щастлив съм да кажа, че с тези млади хора бъдещето на страната ви е светло.

”

Любимо място ми е Варна - харесвам морето, атмосферата на града, усещането за свобода там



Стани богат... с вино, забравено в дядовия зимник

Микаела ВЪЖАРОВА

Още траките са приемали виното за свещена напитка, която освобождава душата. Какво да бъде виното? Един от отговорите гласи - трябва да се избира спрямо хората. Някои вина са подходящи за любовни срещи, други - за бизнес вечери, трети са просто за неангажиращи обеда. Специалистите ги делят условно на вина от стария и новия свят. След класиката от Франция и Италия преди четири-пет години изведнъж нахлу мода на новия свят - мощни и високоалкохолни вина, с избухващи аромати. После вечното отново успокои страстите до вклиняването напоследък на австрийските вина - резултат на много сериозни промени във винарството там, на продължителна, целева национална стратегия и реклама, на много усилия, родили един наистина висококачествен продукт, разказ-



Сомелиерът Венци Любенов (вдясно) с майстора на психологическия триълър Брайан Де Палма
Снимка ЛИЧЕН АРХИВ



Магията на виното

Тракийски Приказки

Домейн Юстина ЕООД е основано в края на 2006 година с идея за изграждане на малка винарска къща, която да преработва 300 тона собствено грозде в бутикови вина и да развива винен туризъм. Това е начало, положено от човек, за който виното е любов и емоция. Създадохме и екип съмишленници, който развива първоначалната идея.

Избрахме село Устина за реализация на бизнес планът ни. Пловдивският край е от малкото със стара винена история и легенди за траките, тяхното вино, антични ритуали и мистерии. Тази винена история е важно

умело да бъде представена на туристите, както е навсякъде по света. Нашият проект има за цел да разкрие и експонира културно-историческото наследство, с което района е надарен. В подкрепа на тази винена история са и благоприятните му почвено-климатични условия. Искаме и да покажем прекрасната природа на Родопска планина.

Създадохме първия си лозов масив 190 дка с интересна сортова структура, съобразена с конкретния почвен състав. Проведохме и две гроздобрени кампании, резултатът от които е серията:

Доброто вино дава добра кръв, добрата кръв дава добро настроение, доброто настроение поражда добри мисли, добрите мисли поражда доброта, а доброта е път към бога.

ва сомелиерът Венцислав Любенов. Един от немногото експерти в България във винения бранш, от чието "да" зависи пробивът на една или друга марка на пазара у нас.

По темата български вина Венци казва със сериозна доза национално самочувствие: десетки са новите български изби, особено направените през последните няколко години по проекти на САПАРД, които не отстъпват на европейските конкуренти. България, подчертава той, има дар Божи - изключително, изключително подходящ климат за винопроизводство. Тук през годината има повече от 4000 часа слънцегреене, а именно небесното светило натрупва захарите в гроздето. Захарите, които са определящи за качеството на виното. Единственото нещо, от което българският еликсир в момента има нужда, е силна маркетингова и рекламна инвазия. Нещо, за което сякаш все не остават нито време, нито средства, подпомагнати специалистите в бранша. И пак припомним примера на Австрия.

И защото днес всички говорят за криза, подхващаме темата и със сомелиера. Вместо да влиза в скучна статистика, той разказва увлекателна винена приказка. Казва: за виното е важно колкото слънцето, толкова и марката. Нещо, което се създава много трудно, с мно-

Десетки са новите български изби, особено направените през последните няколко години по проекти на САПАРД, които не отстъпват на европейските конкуренти

го усилия, знание, замах. В продължение на десетилетия, ако не и повече. Но... инвестицията във вина марки е перспективен и интересен бизнес. Вложките днес пари - може да са 1000 или 20 000 лв., ако са дадени умно и с верния консултант, могат да донесат шеметна печалба... макар и след 20, 30 години. Някое от вашите деца един ден може да се окаже богаташ, защото някой любител на уникални вина милионер е купил заветната единична бутилка точно когато ѝ е дошло времето. В отговор на искането да даде поне един условен пример за гарантирано печеливш вложение Любенов продължава своя разказ, но вече за една конкретна страна, където обожават виното и не могат без него. Има френски вина еликсир, които остават вечен еталон. Най-известните и съответно най-скъпи вина идват от областта Romanè Conti. Бургундия е една от най-сложните винени територии в света, невероят-

на комбинация от почви и земи, тук са уникалните 1,8 хектара в областта Romanè Conti. В тази част на света и само тук се ражда известното пино ноар. В региона на селището Vosne-Romanè, на златна земя от 200 хектара, се правят едни от най-добрите вина на света - Richebourg, La Romanè, Romanè Saint-Vivant, Grande Rue i La Tache и едно от най-скъпите на всички времена - Romanè Conti. Английското списание Decanter, специализирано във винарския бранш, нарежда три от тези еликсири в десетката на "100-те вина, които задължително трябва да опитаме, преди да умрем". Именно във Франция са и най-силните доказателства за перспективите на бизнеса "инвестиция във вино". Бутилка от Пино ноар Romanè Conti реколта 2005 може да се намери за 7990 евро, реколта 2004 струва 4000 евро, а 1937 - 15 000! Иначе казано, ако случайно някой ваш дядо, читателю, е бил почитател на виното, познавач, и - случайно или не - е забравил навремето в старата изба, потънала днес в паяжини, правилното шише, вие вече имате скъпани едни добри пари. 15 000 евро! А може и повече. Тук Венци Любенов слага точка на приказка 1 и обещава, че ще продължи. Включително с холивудски сюжети с участие на наши вина. Сюжети, разиграни на български терени.

Мирослава КИРИЛОВА

Всe се говори, че младите хора у нас нямат формулирана гражданска позиция, че днешните поколения са все по-несериозни и безотговорни, а единственото, което ги вълнува, е стое-нето пред компютъра и в дискотеките.

Младежките еврoклубове в България обаче са истинско доказателство, че тийнейджърите у нас мислят, живеят активно и отстояват своето гражданско мнение. Макар и непълнолетни, учениците понякога усещат в по-голяма пълнота проблемите на обществото ни. Вълнуват се от липсата на велоалеи, от корупцията и войната по пътищата, от здравословния начин на живот, от екологията и много, много други всекидневни, а и глобални проблеми на съвременния живот.

Екипът ни се среща с г-жа Пенка Стоянова - учителка по история в Националния учебен комплекс по култура, известен още като Италианския лицей в София. Тя е и ръководител на такъв еврoклуб. "Включихме се в Националната асоциация на българските еврoклубове в средните училища (НАБЕК) миналата година. Тази организация съществува вече 10 години и привлича младите хора с участие в различни инициа-

Как се формира гражданско мислене

● Български ученици предлагат решения на глобални проблеми на съвремието



Г-жа Стоянова има защо да се гордее с младите хора в курса, който ръководи

Снимка АВТОРКАТА

тиви, вътрешни за страната и международни" - разказа г-жа Стоянова. Всъщност основните теми, по които работи ръководеният от нея клуб, са: евроинтеграция, отстояване на гражданските права и свободи, създаване на

ЕС, структура на ЕС и присъединяването на България. Така децата лесно и по достъпен начин научават повече за това какво представлява общността ЕС, на която сме член, запознават се с главни екологични, социални и икономи-

чески проблеми на Европа, правят различни проекти.

Една от последните инициативи на младежкия клуб е участието в конкурса "Правото на протест - как да защитим гражданските си права", обявен от евродепутата Надежда

Нейнски. Г-жа Пенка Стоянова е много горда, че и четиримата десетокласници, които са участвали в проекта, са спечелили посещение на евроинституциите в Брюксел. Така на 21 и 22 март Мартина, Оля и двамата агаши с името Георги, заедно с още 17 финалисти от цялата страна, се срещнаха лице в лице с Европейския парламент - с це-

Младежките еврoклубове в България са истинско доказателство, че тийнейджърите у нас мислят и живеят активно

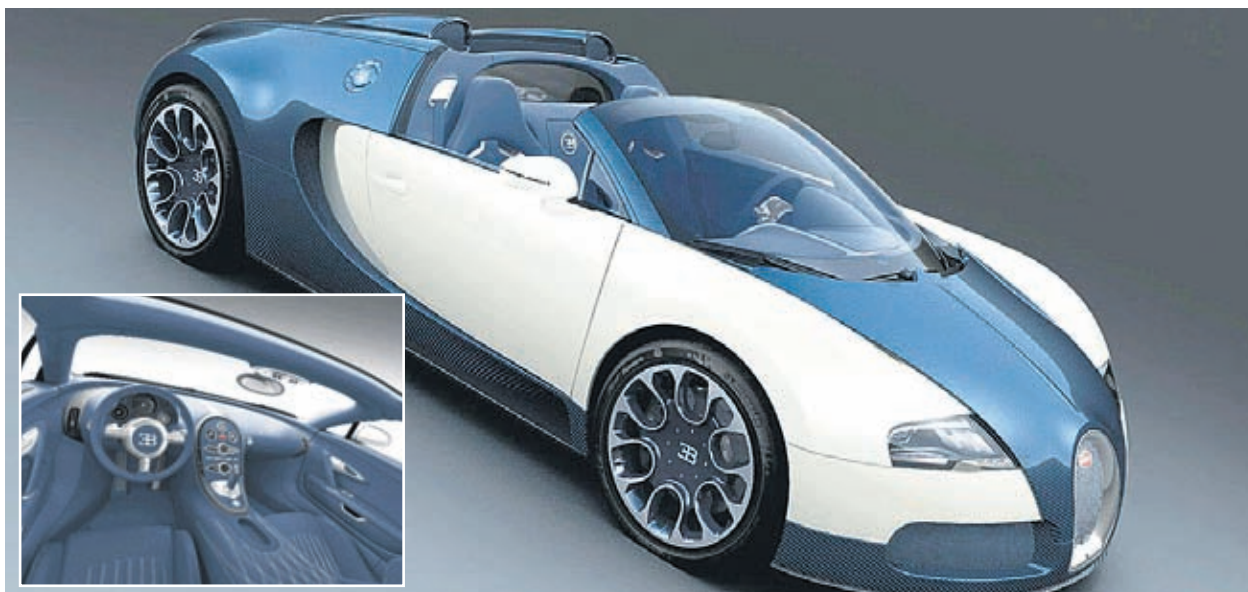
лите му и начините на функциониране, и опознават белгийската столица. Всички победители в конкурса са разработили казус от обществения живот, с който не са съгласни, и са написали писмо с аргументите си до отговорните институции. "Моята тема беше за липсата на дос-

татъчно велоалеи. Освен че съм описал проблема, казах и какво може да се направи за преодоляването му, какви практики се използват в Европа и по света", сподели непосредствено след завръщането си от пътуването единият Георги. Оля пък е разработила темата за найлоновите торбички, за това, че те не се разграждат, а все още се използват масово в България. Другите двамата участници от Италианския лицей пък се вълнуват от темите за високата скорост на пътя и минималните санкции при нарушение, както и за неправилното списване на ученици, липсата на повече практически занимания в час.

Прег екипа ни г-жа Стоянова сподели, че на учениците им липсва совсем малко, за да разкрият талантите си, за да станат по-смели и да се събуди гражданското у тях, затова трябва да бъдат обучени. Истината е, че тийнейджърите ни впечатлиха със своята лъчезарност, оптимизъм, със свежите си идеи, с модерното си мислене, с отношението си към проблемите на нашето време и с непримиримостта в опитите си за разрешаването им. И ако бъдещето на България е в ръцете на такива млади хора, то трябва да сме напълно спокойни.

СЕЗОН 1 ПОД ПРИКРИТИЕ ОТ 17 АПРИЛ ПО БНТ

WWW.PODPRIKRITIE.BG



Bugatti отново предизвиква колекционерите

Вugatti Veyron Grand Sport е откритата версия на Veyron и голямо предизвикателство за тези, които обичат да показват финансови възможности

например по плажове на Френската Ривиера и да впечатляват девойки със слънчев загар. Е, няма да са малко на брой и вечно жадните за "мъжки изглед" пребогати петрол-

ни шейхове, които ще пожелаят новото бижу в гаража си. Автомобилът е снабден както с мек, така и с подвижен твърд покрив, който се прибира и отваря за секунди. С

твърд покрив скоростта е до 407 km/h, с мек - до 330 km/h, а при откритата версия могат да се постигнат максимално 349 km/h. От супермодела ще бъдат произведени едва 150 екземпляра. Серино, със стандартно оборудване, колата струва 1,7 млн. долара. Моделът беше създаден в чест на 100-годишнината на марката Bugatti, която е част от Volkswagen Group.

БГ ПРЕМИЕРА

Citroen C4 тръгна от Божурище

На пищна церемония с много настроение, музика и изпълнения на модерен балет пред клиенти, партньори и журналисти в комплекса на Citroen в кв. "Божурище" своята българска премиера направи второто поколение на модела C4. Пазарният му старт идва със суперпредложение - 5-годишно периодично безплатно обслужване за всички клиенти. Услугата включва смяна на масла и филтри, която в рамките на тези 60 месеца пести на потребителя няколко хилядарки. При бензиновите модели смените на филтри са 7 на брой, а на дизеловите - 10. Другата добра новина е 5-годишната заводска гаранция. Нея не я дават вносителите от Автомотор Корпорация, а тя идва директно от френския производител и е валидна на територията на Европейския съюз. Бензиновите двигатели на новия Citroen са с мощност от 95 до 155 k.c., а дизелите - от 90 до 150 k.c.



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Škoda Octavia Tour II с LPG
С ГРИЖА ЗА ВАШИЯ БЮДЖЕТ!

▣ газова уредба, включена в цената

▣ ниски разходи за гориво: 100 km само за 8,70 лв.

▣ възможност за данъчен кредит

▣ собствен лизинг с фиксирана лихва

▣ двигатели: 1,4 MPI 16V/80k.c.; 1,6 MPI 102k.c.

▣ цени от 22 744 лв. с ДДС с включени:

климатик, въздушна възглавница за водача и пътника до него, ABS, централно заключване, електрически огледала с подгряване, бордкомпютър



www.skoda-auto.bg

ЕТА ООД
ИЗПОЛЗВАТЕЛЕН ПРЕДСТАВИТЕЛ

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 90 10 61; Шоу рум, тел. 953 17 51, 0886 90 10 71; Бургас, тел. 827 383, 827 375; Пловдив, тел. 64 62 10; Варна, тел. 503 122, 504 287; Г. Оряховица, тел. 2 19 20; Стара Загора, тел. 26 81 54; Хасково, тел. 64 20 94; В. Търново, тел. 62 03 93; Благоевград, тел. 88 09 12; Русе, тел. 82 15 35; Сливен, тел. 61 81 71; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

CO2 емисии: 147-176 g / km, комбиниран разход: 7,0-7,6 l / 100 km

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Време е за летните гуми

С настъпването на пролетта и покачването на среднодневните температури е време за смяна на зимните гуми. Летните трябва да се ползват при температура над 7 градуса и по възможност да са добре балансирани. Обикновено в гумаджийниците майсторите преглеждат здравината и целостта на грайферите, оглеждат каучука отвсякъде. При боравене със специализирани баланс машини най-лесно и бързо се вижда къде трябва да се поставят метални тежести за постигането на идеалния

баланс. Летните гуми са изработени от специална каучукова смес. За разлика от зимните гуми, където има повече чист каучук, летните автомобилни "обувки" са по-твърди и не толкова еластични, за да издържат на нагорещен асфалт. И през топлите дни може да се кара със зимни гуми, но ви гарантираме, че много бързо ще ги износите, ще повредите шарките и скоропостижно ще стопите дълбочината на грайфера.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

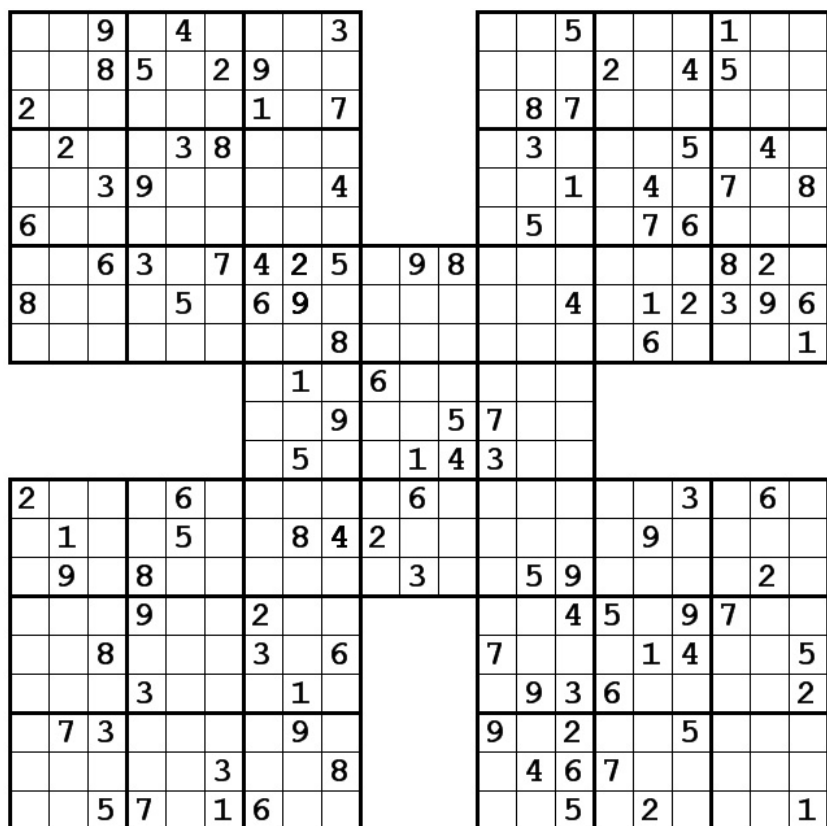
МЕДИЦИНСКИ ЗАСТРАХОВКИ



ТРАДИЦИЯ И СИГУРНОСТ



ОТВЕЧНО: Ретикулин. Ловеч.
Метаболити. Оре. Каноник. Зеница.
Тиба. Едалини (Иван). Соя. Дарем.кемен.
аскем. Ник. Ла. Доеканези. Асен. Зори.
Юзину. Набоб. Ана. Ине. ОН. КА. Кич.
Иван. Месо. Отаре. Па. Иносан. Вола. Ген.
СИНЕКОД. Ко (Жан). Кологен. Годунов
(Борис). Елер. Том. Мила. Роман. Гор
(Генадий). Лазер. Зарове. Ило. Еви. Сиз.
Волаин. Врам.



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

1 април 1812 г. - В Сливен се ражда Иван Добровски, български учител, книжовник и журналист, един от изтъкнатите възрожденци.

3 април 971 г. - Византийският император Цимисхи превзема Преслав, Втората столица на Първото българско царство, пленява цар Борис II,

5 април 1857 г. - Роден във Верона българският княз Александър I Батенберг, първият владетел на Третото българско царство, починал на 23 октомври 1893 г.



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



Топ оферти от TECHNOLIS

лесно е да избереш

ИГРАТА ПРОДЪЛЖАВА!

ОТКРИЙ

4-те символа "Знайко кара скутер" във втората специална брошура, която ще получи всеки абонирал се и

СПЕЧЕЛИ ВТОРИЯ скутер Honda LEAD

Ако все още не си наш абонат, можеш да го направиш на www.technopolis.bg и да участваш за останалите 14 скутера Honda и за голямата награда ATV Honda.

Първата Honda Lead ще бъде изтеглена на 29 март 2011 г. в присъствието на нотариус в Технополис Младост и ще бъде обявена на www.technopolis.bg и в следващата брошура



Промоция от 25 март до 14 април 2011 г.



749

979*

PHILIPS

LCD телевизор 32PFL5405H / 37PFL5405H*



399

489*

SANG

LCD телевизор 26843 / 32843*



+ комплект зарядно, 2 батерии и 2 GB SD карта и калъф

189

SONY

Цифров фотоапарат DSC-S3000



559

SAMSUNG

Мобилен телефон Galaxy Ace S5830



699

ASUS

Лаптоп X52DE-EX048D



999

SAMSUNG

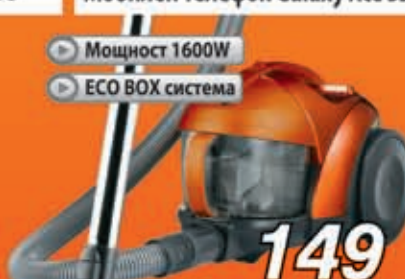
Лаптоп NP-R538-DT01BG



99

PHILIPS

Ютия GC 3620



149

LG

Прахосмукачка VC 4916NNT



99⁹⁰

taurus

Хлебопекарна MY BREAD



79⁹⁰

Moulinex

Сокоизстисквачка JU 2000



42⁹⁰

BRAUN

Епилатор SE 1170



399

BEKO

Фурна за вграждане OIM 22301 X



699

AEG

Съдомиялна F 54861 W



479

Electrolux

Хладилник ERD 28310 W



519

CANDY

Пералня GO 106 DF

Тези и много други супер оферти търсете в новата брошура на Технополис или на www.technopolis.bg

Пазарувайте БЕЗ ЛИХВА за покупки на равни месечни вноски с кредитни карти от Пощенска банка.

*Промоцията е валидна в периода 25.03-14.04.2011 г. при покупки от 2 до 12 равни месечни вноски за всички продукти в търговска верига Технополис. Валидна за нови клиенти на EuroLine American Express и Visa, подали заявление в Технополис, и настоящи клиенти на EuroLine American Express и Visa от Пощенска банка при минимална обща стойност на покупки на вноски 100 лв. Повече информация на място в търговските обекти на Технополис или от Център за обслужване на клиенти на Пощенска банка на тел: 0800 18 000



Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

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