

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

## На чаша ароматно кафе

Кафето е не само най-популярната напитка, а и един от най-изследваните продукти в историята на човечеството. Пресните зърна съдържат около 2000 вещества, които определят влиянието на кафето върху здравето. Последни изследвания доказваха, че обогатяващото питие е склад на антиоксиданти. Кафето пази сърдечно-съдовата система и



намалява риска от диабет тип 2. А за хората на възраст ще е полезно да знаят, че кофеинът подобрява паметта, проявява съзнанието и общия тонус на организма.

Ако искате да си приготвите чаша ароматно и вкусно кафе, първо се ориентирайте в най-популярните сортове, както и в начините, по които можете да си приготвите незаменимата напитка.

**Повече на стр. 8-9**

WWW.HEALTH.BG

### ВИДЕО

В световната седмица за борба с пневмонията научете повече за заболяването



[www.health.bg/v/111](http://www.health.bg/v/111)

## Добър брокер = добра сделка

Кризата удари сериозно сделките с недвижими имоти, но според специалистите строителният бранш леко се размърдва. Плахо, но неотклонно купко-продажбите на жилища започват да излизат от дрямката. Но тъй като по-слаб или по-силен финансов удар преживяхме всички, трябва да бъдем особено внимателни, когато купуваме или продаваме имот. Първата стъпка се нарича добър брокер.

**Какво означава това четете на стр. 10**

## Opel Meriva - здравословният автомобил

Новият Opel Meriva получи сертификат за одобрение от високоуважаваната германска асоциация Aktion Gesunder Rücken (AGR - движение за здрави гърбове). Системата за организация на задните седалки FlexSpace, революционната FlexDoors и предните ергономични седалки спечелиха оваците на специалистите.

Здравните експерти написаха: "В знак на почит към производството на автомобил, щадящ гърбовете на хората, AGR връчва своя сертификат за качество на Adam Opel GmbH".

**Подробности за ергономичния и здравословен Opel Meriva четете на стр. 12**

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

Сега в нова опаковка!  
**30 капсули**  
На по-добра цена!

## Единственият българин, изкачил Еверест без кислороден апарат



## Дойчин Боянов: Мечтата се нарича K2

Дойчин Боянов е от хората, чийто избор е животът "на ръба", а обяснението е много просто - това го прави щастлив.

"Никога не съм взимал решение да стана алпинист", казва единственият българин сред общо стотината в света, из-

качили Еверест без кислороден апарат. Но още в началните класове учителката му забелязала, че вместо да рита с другите тонка, все търсел на кое дърво да се покатери. По-късно, заедно с Боян Петров, измислили "княжевската тренировка" - на бегом от долната

станция на тогавашния лифт до Копитото. В алпийското си досие има три осемхилядника, а остава мечтата K2 и още безброй други цели...

**Интервюто на Галина СПАСОВА четете на стр. 11**

# Ранното пенсиониране влошава паметта



Учени от Мичиганския университет обобщили данните от мащабно изследване, започнато преди 20 години от Националния институт по проблемите на стареенето в САЩ. 22 000 души над 50-те били подлагани на тестове за състоянието на паметта им на всеки две години. Доброволците трябвало да възпроизведат десет задавани им гуми веднага след експеримента и да си спомнят след още 10 минути. Максималният резултат бил 20 точки. Най-добре се представили

американците, при които средният резултат от теста бил 11 точки. Следвали датчаните и англичаните - около 10 точки. Италианците се класирали със 7 точки, французите - с осем, а испанците - само с шест. Според изследователите тези резултати се дължат на факта, че жителите на САЩ, Англия и Дания по-късно се пенсионират. Около 70% от хората над 60-годишна възраст продължават да работят. Във Франция и Италия този показател е около 20%.

## ДИАГНОЗИ

### Удобното двучичие



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Напоследък у нас е актуално всеки да си отстоява правата докрай. И това е правилният подход за европейски граждани! Проблемът е, че ни иде отръпки да настояваме държавата, общините, институциите и кой ли не да си изпълни задълженията към нас, но забравяме да преживим същите претенции към самите себе си. Защото никоя организация или учреждение не може да отмени или замени собствената ни грижа за живота и здравето ни. Оказва се например, че прекрасно ни се удава да протестираме срещу вредните условия на околната среда, но само когато те са причинени от другите. А когато ние разрушаваме собственото си тяло и собствените си деца с тютюнев дим, не ни се ще да протестираме срещу себе си. Същото важи и за други масови навици, които ни се виждат все дребни - прекаляване с мазни вредни храни, тотално обездвижване, липса на всякаква превантивна грижа за здравето - било профилактичен преглед, ваксина, лабораторни изследвания или поне измерване на кръвното налягане. А истинската полза за нас започва от самите нас. И когато се събере критична маса от хора, които се отнасят към себе си по европейски, тогава и гласът ни с искания към институциите ще звучи по-искрено и ще се чува по-ясно. Затова, преди да се обявите срещу глобалното затопляне, помислете как да спестите на детето си пушека в собствения му дом.

## Как да се борим с апетита

Британски диетолози съставиха списък на продуктите, помагачи да преодолеем пристъпите на глад. Една ябълка съдържа достатъчно целулоза, за да създаде чувство на ситост, но недостатъчно захар, за да повлияе на нивото ѝ в кръвта. Кофеинът в неголеми дози потиска апетита, но повече чаши кафе го стимулират. Водата също помага да излъжем стомаха. Чиния със супа утолява глада, без да товари организма с калории. Острите подправки, особено усаби (японска разновидност на хрян), позволяват да се намалят порциите наполовина. Овесената каша на закуска ще ви осигури ситост до обяд. Съомгата и орехите съдържат белтъчини и мазнини. Те потискат глада както месото, но са много по-полезни от него.



## Разгадаха работохолизма на Маргарет Тачър



Американски учени разгадаха тайната на феноменалната работоспособност и издръжливост на бившия британски премиер Маргарет Тачър. Изследователите откриха ген, позволяващ бързо да потъваш в дълбок сън, който продължава кратко. Хората, притежаващи този ген, между които и Маргарет Тачър, се нуждаят от доста по-малко време, за да възстановят силите си. Учените наблюдавали жени, страдащи от нарколепсия. Това е генетично заболяване, при което пациентите неочаквано заспиват. Но някои хора, имащи подобен ген, не страдат от заболяването. Известно е, че на бившия британски премиер са необходими не повече от четири часа сън.

### N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица  
При възпаление и болки в гърлото

Екофарм  
www.ecopharm.bg

## Орехите гонят стреса и повишават настроението

Редовната употреба на орехи помага да се избегнем от последиците на стреса и влияе благоприятно на сърдечно-съдовата система. До този извод стигнаха германски изследователи от университета в Хайделберг. Учените доказали, че при хората, включили в менюто си орехи, се нормализира кръвното налягане при стрес, което намалява риска от сърдечни проблеми. Експертите смятат, че благотворното влияние на традиционната българска ядка може да се обясни със съдържащите се в нея омега-3 мастни киселини. Според немските учени чупенето на орехите подобрява емоционалното състояние. Справяйки се с твърдата им черупка, хората изпитват удовлетворение.



## Нов член в семейството на Porsche

Porsche продължава да набира инерция. Не беше толкова отдавна, когато клиентите имаха два варианта - да си купят Boxster или 911. Всеки от тези модели имаше много разновидности, но картината принципно не се

променяше. Тогава настъпи обрат. Пробира направи първо Cayenne, после Panamera. Появиха се хибридният феномен 918 Spyder, както и Cayen. Но и това се оказа недостатъчно за боса на компанията Матиас Мюлер.

Той намери в производствената линия на Porsche пролука между 911 и 918, в която веднага помести междинен модел. Мюлер не събщи подробности, така че всеки автолюбител може да развие въображението си и да си представи как ще изглежда тази кола. Според изтеклата информация мощността ѝ ще бъде 500 к.с., което я прави конкуренция на Audi R8 V10 и Lamborghini Gallardo. Засага е сигурно, че новият модел непременно ще има и хибридна версия.



## Космическият туризъм набира скорост



В САЩ беше открит първият в света туристически космодрум. Той е разположен в пустинята на щата Ню Мексико и е изграден от компанията Virgin Galactic. Съоръжението, предназначено за туристически полети на частни лица, е почти плоско здание, построено от местни материали и оборудвано с всички възможни приспособления, чиято цел е максимално да снижи изразходваната енергия. Космодрумът е снабден и със слънчеви панели. Създателите на уникалното съоръжение планират на ден да стартират минимум по два полета. Собственикът на Virgin Galactic, британският предприемач Ричард Брансън, смята, че първите космически туристи ще излетят след около 18 месеца. Вече 340 души са дали заявки за полет в Космоса. Минималната цена на един билет е 200 000 долара.

## Антисмартфон за спартанци

Повечето съвременни хора отдавна са наясно с всички предимства на смартфоните и охотно ги ползват. Сърфират в интернет, проверяват електронната си поща, слушат музика, гледат видео, забавляват се с игри, правят снимки и т.н. Но има и такива, за които всичко това са ненужни глезотии и губене на време, затова настояват да използват телефона единствено за прякото му предназначение - да говорят по него. За тези суперделови клиенти произ-

водителът John Doe от Amsterdam създаде истински антисмартфон, наречен John's Phone. На екрана си той има само една колонка от символи, лист и молив. В John's Phone няма камера, часовник, календар, калкулатор или която и да било от десетките функции, присъщи на смартфоните. Даже не можеш да изпратиш sms. Новото устройство вече си е намерило и клиенти, които са готови да дадат 100 долара, за да се сдобият със спартанския телефон.

## Китайците сглобиха най-мощния компютър

Специалисти от китайския университет за отбранителни технологии разработиха най-мощния компютър в света. Tianhe-1A изпревари конкуренцията с 2,5 петафлопса, което е еквивалент на два квадриона изчисления за секунда. Такава мощност притежават 175 нутбука.

В суперкомпютъра са използвани 7168 графични чипа Nvidia Tesla M2050 и 14 336 интегрални схеми

Intel. Предполага се, че компютърът ще се използва за моделиране на климата, за изследвания на генома и за прогнозиране на сеизмичната активност.

До момента сред ге-

сетте май-мощни компютъра са два китайски и седем американски. Рейтингът винаги се оглавяваше от САЩ. Техният компютър Jaguar има мощност 1,75 петафлопса.

С домашен телефон от VIVACOM говориш, говориш...



0 ст./минута  
Във фиксираната мрежа на VIVACOM

Най-ниска цена към  
Всички мобилни мрежи в страната

Цената от 0 ст./мин. важи във фиксираната мрежа на VIVACOM, от 20:00 ч. до 08:00 ч. в делничните дни и през целите почивни дни, след първоначална цена от 13.2 ст. и е валидна за плановете У Дома и социалните плановете. Цената за разговори от домашния телефон към всички мобилни оператори в България към 01.10.2010 г. е 21 ст./мин. и важи от 20:00 ч. до 08:00 ч. в делничните дни, както и целите почивни дни. Цените са с ДДС и се прилагат след изчерпване на включените минути. Повече информация на [www.vivacom.bg](http://www.vivacom.bg). VIVACOM е търговското име на БТК АД.

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

**VIVACOM**  
Всичко, което ни свързва





# „Клин клин избива“ важи и в лечението на алергиите

● С доц. Васил Димитров, началник на Клиниката по алергология и астма на Александровската болница и ръководител на Катедрата по алергология на МУ-София, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Димитров, вярно ли е, че в момента - през есента и началото на зимата - е най-подходящо човек да се тества за алергия?

- Този сезон действително е най-подходящ, но само по отношение на поленовите алергени, които причиняват сenna хрема. Иначе по отношение на целогодишните алергени - домашен прах и кърлежа на домашния прах, домашни животни и др., тестването е подходящо през цялата година. Самото тестване е практически безболезнено и се прави в рамките на амбулаторния прием. Не е необходимо постъпване в болница.

- **А защо всъщност е важно тестването?**

- Защото то е първата стъпка към съвременното лечение на алергиите чрез алерген-специфичната имуноterapia. Този тип лечение е известен още като десенсибилизация.

- **Какви са ползите от тази имуноterapia?**

- Това е етиологично лечение, т.е. ние атакуваме причината за състоянието, а не просто неговите проявления. В повечето случаи алергенът не може да се отстрани от околната среда и не може да се гарантира предпазване на



Доц. Васил Димитров



*И без астма  
самият алергичен  
ринит влошава  
качеството на  
живот в  
значителна  
степен*

алергичния човек от съприкосновение с него. Тогава ние започваме терапия чрез постепенно въвеждане в организма на алергена, в началото в много ниски концентрации с постепенно увеличаване. Така се създава един нормален толеранс и се предотвратяват патологичните прояви при контакт със съответните алергизиращи субстанции.

- **Това напомня древния метод, при който**



Есента е изключително подходящо време човек да се тества за поленовите алергени, които причиняват сenna хрема и астма

владетели са приемали несмъртоносни дози от най-разпространените отрови, за да не могат да бъдат отровени умишлено...

- Да, този метод е известен като митригатация от името на малоазийския владетел Митридат IV Евпатор. Според някои от историческите източници той пиел малки дози отрова и след време, когато по редица причини поискал сам да сложи край на живота си, не успял да се отрови. Може да се каже, че има известна аналогия между този древен обичай и най-съвременния ме-

тод за лечение на алергии.

- **Има ли опасност при въвеждането - макар и в малки дози - на вещества, към които човек е алергичен, да се получи някакво влошаване на състояние то му?**

- Това е само теоретична опасност и тя е минимална. Става въпрос за хилядни от процента, особено когато лечението се прилага от опитни алерголози. А тази опасност намалява още повече при прилагането на сублингвалната имуноterapia. При този метод малките дози алерген не се въвеждат

подкожно, а чрез напикване под езика. Това е абсолютно безопасно и позволява да се прилага в домашни условия от самия пациент. Преди това прилагалихме подкожните инжекции с алерген, но този метод се използва все по-рядко.

- **За кои типове алергии е приложима новата имуноterapia?**

- Прилагаме я успешно при полинозите, които предизвикват сenna хрема и астма, както и срещу алергии от домашен прах. Една от причините да препоръчваме тестване през октомври, ноември и декември е именно възможността да се установи навреме точният алерген и да започнем имуноterapiaта най-късно през януари. Така до март-април, когато започва цъфтенето на някои растения, имунната система ще е подготвена и няма да реагира бурно при съприкосновение с алергена.

- **Колко сезона трябва да продължи лечението, за да се постигне максимален ефект?**

- Сезоните са между 3 и 5. При сenna хрема или сenna астма лечението се прилага 6 месеца във всяка година. А при домашния прах лечението е през цялата година. Но то се прилага лесно, вече споменахме, че става въпрос за капане на канки под езика.

- **Какво се случва, ако човек пренебрегне алергията си?**

- При алергичния ринит има над 40 процента опасност да се развие алергична астма. Тогава вече нещата стават доста сериозни. Но и без астма самият алергичен ринит влошава качеството на живот в значителна степен.

- **Къде у нас се прилага успешно имуноterapiaта при алергии?**

- Клиниката по алергология и астма към Катедрата по алергология на Медицинския университет в София е първата, която преди 4 години въведе този метод на лечение. Затова е обяснимо защо най-големият поток от пациенти е при нас. Ние работим и с направления по линия на Националната здравноосигурителна каса. Просто трябва човек да си запише предварително час за преглед.

СЕДМИЦАТА В  
WWW.HEALTH.BG



**Сиренето  
предизвиква  
кошмари?**

● Д-р Крисчън Джесън отговаря на най-често задаваните въпроси, свързани със здравето.  
[www.health.bg/12695](http://www.health.bg/12695)



**Защо пълнеем?**

● Проучвания разкриват най-неочаквани причини, които могат да увеличат теглото на хората - от гените на затлъстяването до ваденето на сливиците.

[www.health.bg/12687](http://www.health.bg/12687)



**Да блокираме  
мигрената**

● Ако направите някои малки промени в начина на живот, може да намалите честотата и сериозността на пристъпите.  
[www.health.bg/12641](http://www.health.bg/12641)

**Най-четеното:**

**1** Фреш или цял плод?

**2** Естествен тен без слънце

**3** Защо млади хора получават инсулт?

**4** Два дни в седмицата не стигат за напикване

**5** С какво неволно отблъскваме околните?

## Решение за запек при бременните

Констипацията (запекът) е широко разпространен проблем във всички икономически развити страни, като засяга около 20% от хората, повече жените. Основните причини са намалената двигателна активност и храненето с концентрирани храни, без достатъчно фибри и течности. Някои от най-употребяваните медикаменти също могат да доведат до констипация - седативни, антидепресанти, спазмолитици, диуретици, бета-блокери. При бременните има допълнителни фактори: прогестеронът, който отпуска матката и подпомага износването на плода, влияе и върху червата - техните естествени движения се намаляват и забавят. Много от бременните имат симптоми на раздразненост, лениви черва и запек през различни периоди или през цялата бременност. Това обаче не значи, че бременността трябва да се възприема като болест, защото това е физиологично състояние, при което настъпват промени

в почти всички органи и системи на женския организъм. Храносмилателната система е сред най-засегнатите, защото наедрялата матка притиска стомаха, издига го нагоре и в резултат на това жените често изпитват гадене и киселини. Приемът на препарати, съдържащи желязо, също допринася за появата на запек по време на бременност.

Много от лаксативните средства на пазара не са подходящи за бременни, защото имат драстичен ефект или предизвикват мускулни контракции. Затова специалистите препоръчват средства на естествена основа с мек ефект. В природата съществуват плодове с подчертано слабително действие, каквито са смокинята и сливата. В България има вече придобит опит с "Фрутилакс" - хранителна добавка под формата на сироп, който съдържа воден извлек от плодове - те са смокиня и слива, сорбитол и някои естествени масла. Всички тези природни съставки осигуря-

ват комплексен механизъм на действие, който е много подходящ при бременните. Водните екстракти от плодовете са абсолютно безопасни - те съдържат плодови захари, фибри и магнезий, които подпомагат изхождането, сорбитолът има осмотичен ефект, а маслото от мента и копър притежава газогонно и спазмолитично действие. За разлика от останалите слабители средства при "Фрутилакс" не се наблюдава привикване, отслабване на ефекта и съответно нужда от увеличаване на дозата. Слабителният ефект е мек и физиологичен. В случая става въпрос за стандартизирани плодови екстракти, при които е постигната оптимална за слабителния ефект концентрация. "Фрутилакс" е единственият натурален природен слабителен продукт с комбиниран механизъм на действие на отделните съставки на плодовете и билковите екстракти, при което се постига оптимален ефект.

# Солта вече е враг, а не злато

- Ограниченият прием на натрий снижава кръвното и нивото на стресовите хормони

Ролята на храненето и на някои битови навици за здравето е известна отдавна, но малко хора са запознати и спазват съвременните препоръки. Затова Националната кардиологична болница и Националният център по опазване на общественото здраве (НЦООЗ) обединяват усилията си да разяснят какво е полезно да се прави в различните възрастови групи. На интернет адреса [npar.government.bg](http://npar.government.bg) можете да се запознаете със съвременните разбирания за здравословно хранене, подготвени от екип с ръководител проф. д-р Стефка Петрова, национален консултант по хранене и диететика и директор на НЦООЗ.

А в интервюто с д-р Борислав Георгиев от Националната кардиологична болница става въпрос за един от основните навици, вредящи на здравето - повишеният прием на готварска сол.

## Съдържание на натрий в храните

Групи храни	Количество на прием (грама)	Натрий* (мг)
<b>Зърнени храни</b>		
Ориз, макарони (сварени без сол)	100	следи
Хляб	100	360 - 600
Баничка	100	650
Пита с кашкавал	120	450 - 1200
<b>Зеленчуци</b>		
Сварени зеленчуци без сол	100	до 10
Консервирани зеленчуци	100	140 - 460
Картофи чипс	30	120 - 180
Доматен сок	200	660
Туршия	100	950
<b>Плодове</b>		
Плодове (пресни)	100	следи
<b>Ядки (осолени)</b>	50	200
<b>Мляко и млечни продукти</b>		
Мляко	200	120
Сирене саламурено	100	1200
<b>Месо, месни продукти, риба</b>		
Прясно месо, риба	100	до 90
Риба тон, консерва	100	300
Колбаси	100	1000 - 2500
<b>Други храни</b>		
Кетчуп	15	130 - 230
Соев сос	15	1030

\*Количеството сол се изчислява чрез умножение на количеството на натрий по 2,5.

Д-р Георгиев, от много време се говори за ролята на готварската сол за развитието и влошаването на сърдечно-съдовите заболявания, но сякаш повечето хора пренебрегват този фактор.

Всъщност вредното вещество е натрият, който се съдържа в готварската сол, но и в някои други често използвани субстанции. Оказва се, че дори в държави, в които хората много стриктно следят здравето си, приемът на натрий е значително завишен. А какво да говорим за България, където традиционно много от съветите на специалистите се пренебрегват.

- Нека да припомним

защо е вредна готварската сол, респективно натрият.

- Това вещество води до увеличаване на обема течности в организма и обема на циркулиращата кръв. А това е един от основните механизми за повишаване на кръвното налягане. Самата хипертония стои от своя страна в основата на редица социално значими заболявания - исхемична болест на сърцето и нейното остро проявление - инфарктът, сърдечна недостатъчност, мозъчно-съдова болест, която води до инсулти и деменции, бъбречни увреждания и т.н. Освен това увеличаването на натрия в организма води до производството на големи количества от т.нар. стресови хормони -

адреналин и норадреналин. Те допълнително повишават кръвното налягане и сърдечната честота. И забележете - тук не става въпрос за стрес във всекидневие, който води до повече стресови хормони, а до изкуствено им повишаване заради високия натрий в организма.

- Но нали натрият е важен за живота?

- Точно така е, той участва във всички процеси в организма и във всички клетъчни структури. Не случайно солта навремето е била по-скъпа от златото. Но тук е решаваща мярката. Без натрий не можем, но когато той е в повече, е вреден.

- Кои са основните източници на натрий?

- Около 90 на сто от приема на този елемент идват от готварската сол. Но доста хора не си дават сметка, че много натрий има и в содата за хляб (натриев бикарбонат), която масово и напълно погрешно се използва като средство срещу стомашни киселини. Погрешно, защото първоначално намалява киселинността, а след това вторично я увеличава още повече. Натрий има и в доста от минералните води, както и в някои подправки, консерванти и овкусители, напр. широко използвания натриев глутамат. Затова не трябва да се гледа само съдържанието на готварска сол, а съдържанието на натрий.

- Има ли доказателства, че намаляването на натрия води до ползи за здравето?

- Има и те са категорични! Над 50 сериозни научни проучвания са доказали намаляване на кръвното налягане при огранича-



ване на приема на натрий. В Португалия например държавата е задължила производителите на хляб да ограничат влагата на сол и в резултат на това значително се е променила честотата на артериалната хипертония.

- Как да сметнем количеството натрий в солта?

- Разделяме количеството натриев хлорид на 2,5 и получаваме количеството натрий. Допустимата норма е 2300 мг на ден, което се равнява на около 1 чаена лъжичка готварска сол. Но не трябва да се забравя, че най-сериозно-

то количество сол не се приема чрез допълнително използване на солницата, а от вложения в готовите храни натриев хлорид. Важно е хората да свикнат да обръщат внимание не колко сол приемат, а колко натрий, защото, както вече стана дума, той се съдържа и в редица други субстанции. Освен това е важен и адекватният прием на калий, който трябва да е над 4,7 грама дневно. Той се съдържа в картофите, бананите, кайсиите и в редица други храни, както и в специална трапезна диетична сол с калий.

- За колко време ваши-

те пациенти се научават да се хранят безсолно?

- За една година. И след това солени храни ги гразнят.

- Но ако човек си пие редовно лекарствата срещу хипертония, има ли нужда да се ограничава от солта?

- Категорично! Първо се премахва този фактор за високото кръвно и след това то се коригира с медикаменти. Иначе от едната страна се борим с кръвното, а от другата страна го повишаваме умишлено.

Интервюто взе  
Камен ЗДРАВКОВ

## Ако сте в плен на нередовния стомах

### ФрутиЛакс

**Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива**

Подходящ за деца, бременни и диабетици

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус

www.ecopharm.bg



Киселото мляко е сред най-добрите източници на полезни пробиотици

# Пробиотиците пазят имунитета

## ● Звучи парадоксално, но има и полезни бактерии

**Х**раносмилателната система, заедно с кожата и белия дроб, е в най-тесен контакт с външните фактори на околната среда, които често са токсични. Организмът ни притежава специфична защита срещу тези външни фактори, попадащи в тялото ни чрез храната. В лигавицата на червата съществуват колонии от микроорганизми, наречени чревна флора, които са изключително полезни, необходими и важни за здравето. Нор-

малното развитие на полезните микроорганизми в чревния тракт създава ефективна защита чрез стимулиране на имунитета. Освен това те подпомагат създаването, диференцирането и обновяването на клетките.

Практически защитата на стомашно-чревния тракт се осъществява на три нива. Първо това е произвеждането от лигавицата мукус, след това е епителният слой, който е втора бариера, и на трето място, но с водеща ро-

ля, е локалната имунна система в самата чревна лигавица, която е уникална. Вече се знае, че тънкото черво е лимфоиден, т.е. имуногенен орган и голяма част от неговата маса е заета именно от елементи на имунната система.

Много е важно това биологично равновесие, тази вътрешна екосистема да не бъде нарушавана от външни фактори. Един такъв фактор е неконтролният прием на антибиотици. Те са много полезни лекарства, но когато са

предписани от лекар при конкретни показания. В противен случай има риск от неблагоприятни въздействия, сред които е създаването на резистентност (нечувствителност) на част от бактериалните причинители към антибиотици. Но по-голямата беда е унищожаването на нормалната микрофлора в червата. Това състояние се определя като дисбиоза - болезнено състояние на микробната екосистема в червата. Тя довежда до редица клинични прояви - диария,

## Изложения привличат сериозен чуждестранен интерес

Продукти от месо, мляко, хлебни и сладкарски изделия, вино, безалкохолни и други напитки в столичния Интер Експо Център

Чуждестранният интерес към специализираните изложби МЕСОМАНИЯ, СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО, БУЛПЕК, САЛОН НА ВИНОТО и ИНТЕРФУД и ДРИНК е много голям. Над 1/4 от изложителите ще бъдат фирми от чужбина. Авторитетни български компании от хранително-вкусовия бранш, както и фирми от Гърция, Турция, Австрия, Италия, Чехия, Унгария, Южна Корея и др., ще представят дейността си от 10 до 13 ноември 2010 г. в Интер Експо Център - София.

Участниците ще покажат типични за своите държави храни и напитки. Сред акцентите на изложението ще са суровини и добавки, нови модели машини, технологии, оборудване и опаковки, които позволяват спазването на високите стандарти за производство и търговия. Продукти от месо, мляко, хлебни и сладкарски изделия, вино, безалкохолни и други напитки ще бъдат изложени на различните щандове. За първи път има и колективен щанд за био храни и напитки.

И тази година изложението ще се превърнат в предпочитано място за бизнес контакти и преговори за навлизане на нови пазари. Браншови организации от Испания, Англия, Италия и Германия специално ще представят дейността на своите членове и ще търсят нови партньори в различните сектори на бранша. Турция ще има свое национално представяне по време на изложението. Фирми от Италия са заявили колективно участие.

Германска бизнес делегация с представители на фирми, работещи в сферата на хранително-вкусовата промишленост и опазване на околната среда, също ще посети международното специализирано изложение Interfood & Drink в София. На 10 ноември ще се организира и кооперационна борса на немски фирми с потенциални български партньори. Паралелно с изложението ще бъде организирана програма от делови събития - конференции, семинари, кръгли маси, конкурси, демонстрации, работни срещи и дискусии по актуални въпроси от бранша.

Ежегодният конкурс "Златен медал с диплом" ще отличи изложителите на качествени и оригинални пазарни продукти или добавки. Ще бъдат дадени грамоти и за първо впечатляващо участие, както и за колективен щанд.

**Повече информация може да бъде намерена на [www.ies.bg](http://www.ies.bg)**

метеоризъм, погуване на корема, нарушения в храносмилането и усвояването на храната. Освен това унищожаването на полезните чревни бактерии лишава организма от позитивния ефект върху имунната защита и дори имунната реактивност се нарушава.

Решението в тези случаи е приемът на пробиотици - нормалните, полезните микроорганизми, които се предлагат под формата на различни хранителни добавки. По този начин се овладява дисбиозата, предизвикана от различни фактори, но в масовата практика най-често от приема на антибиотици. Поради това, дори когато антибиотичното лечение е оправдано и необходимо, наред с него трябва да се провежда профилактика на дисбиозата чрез прием на пробиотични препарати.

Пробиотиците под формата на препарати са съставени от чисти култури лиофилизирани микроорганизми, които са в състояние на анабиоза - обратимо прекратяване на жизнената дейност, която се възстановява при попадане в подходяща влажна среда. За ефективното действие на пробиотиците е много важно те да съдържат достатъчно количество годни

микроорганизми от различни групи и да са в капсулна форма, за да достигнат до долния отдел на храносмилателната система - дебелото черво.

На тези условия отговаря препаратът "Лакто 4". Той съдържа четири вида пробиотични микроорганизми в достатъчно количество във всяка капсула, за да се гарантира максимален ефект върху нормализирането на чревната флора и подобряване на общия имунитет.

Пробиотиците нямат странично въздействие върху човешкия организъм. Въздействието им е изключително трудно да се обясни само чрез сегашните научни данни и наблюдения.

Често хората си задават въпроса дали не е възможно да си доставят необходимото количество пробиотици чрез консумация на кисело мляко. Вярно е, че самото откриване на пробиотиците е свързано с изследвания на българското кисело мляко, но при неговото промишлено производство няма никаква сигурност за действителното постоянно съдържание на жизнеспособни пробиотични микроорганизми. (ЖЗ)

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

**Здраве през всички сезони**

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

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

# Какво не знаем за комбинациите между продуктите

## ● Хапвайте смокини с мляко и не пържете месо със зехтин

Кулинарията е тънка наука, почти като фармацевтиката. Само че когато пием лекарства, не ги комбинираме сами, а се доверяваме на лекарите. При готвенето разчитаме само на своя вкус, интуиция, стари и нови рецепти.

Някои елементарни знания по химия и медицина могат да ни помогнат при съчетаване на продуктите, от което зависят не само вкусът и ползата от храната, но понякога и нейната безопасност.

Кои продукти е препоръчително да се консумират заедно:

### Печено месо - с броколи

Причината за ползата от това съчетание е много проста. Печеното месо повишава риска от рак на стомаха и дебелото черво. Броколито пък понижава

ва този риск, а освен това има свойството да прочиства организма от вредните вещества.

### Печена риба - предварително маринована

Маринатата пречи на образуването на канцерогени в рибните и месните блюда. Преди да се приготвят, месото и птиците трябва да престоят 30-40 минути в марината от оцет, доматино пюре и различни подправки, а рибата може да се залее само със соев сос или готова марината и да се пече веднага.

### Черен дроб - с картофи

Телешкият и свинският дроб са най-добрият естествен източник на желязо. Този минерал е необходим за нормалното кръвообращаване и за снабдяването на организма с кислород. За съжаление недостигът на желязо е често явление. Пър-

вата причина е, че от храната се достига много

малко желязо, а втората е, че организмът усвоява само около 8% от него.

Това налага да се обръща особено внимание на съчетаването на продуктите, които съдържат желязо. Неговото усвояване се улеснява от витамин С, а той се съдържа в citrusовите и горските плодове, домати и картофите. Очевидно е, че най-добрата комбинация е черен дроб с картофи или домати.

### Смокини - с мляко

Млякото със средна и висока масленост съдържа голямо количество калций, който поддържа здравето на костите и зъбите. От своя страна смокините са богати на манган - жизнено важен минерал, който осигурява нормалното усвояване на калция от организма.

Затова използвайте следната рецепта: сварете 5-6 сушени смокини в 2 чаши мляко и пийте отварата, която е вкусна, полезна и освен това леку-

ва болно гърло и предпазва от простуда.

### Чушки и моркови - с олио

Жълтите и оранжевите плодове и зеленчуци съдържат витамин А, който се разтваря в мазнините и лесно се усвоява. Затова се препоръчва към сока от моркови да се добавя по малко течна сметана. Друг начин да доставите витамин А на организма е да настържете морковите и да ги подправите с малко стафиди и лъжица сметана. Или да си направите салатата от ситно нарязани чушки, зеле и лук и да я подправите с малко сол, захар и олио.

### Яйца - с лук и домати

Това ястие е не само вкусно и засищащо. Лукът и доматиите са едни от малкото източници на селен за организма. Този минерал е важен за здравето на половите органи, особено за мъжете, тъй като те губят селен при всяко изхвърляне на семенна течност.

Селеният се преработва най-успешно, когато постъпва в организма в комбинация с витамин Е. Яйца, зелен лук и растително масло са отличен източник на витамин Е, затова си пържете яйцата и добавяйте в тях смело споменатите продукти. Лукът и доматиите не трябва да се пържат предварително, а яйцата не трябва да стоят в тигана повече от 1 - 2 минути. По-дългата топлинна обработка разрушава както селена, така и витамин Е.

### Гъби - с рукола и орехи

Веществото сулфорафан има тройно полезно действие - противораково, антидиабетично и антибактериално. То се съдържа в зелето, но най-богат източник на това вещество е руколата - една скала и своеобразна на вкус салатата. За да не погълтате килограми салатата от рукола, може да засилите полезното ѝ действие 13 пъти, като добавите към нея гъби и ядки кашу. Те съдържат селен, който подобрява многократно усвояването на сулфорафана.

## Пет любопитни и малко известни факти

Светът на науката и медицината е толкова необятен, че винаги може да се открие любопитен факт, за който дори не сме и подозирали.

Ето пет интересни неща, които познати, че не знаете или не сте им обърнали внимание:

- Известно ли ви е, че имате трети клепач? Той представлява малко тъканно покритие в ъгъла на окоото близо до слъзния канал. По време на сън той отделя гурели в очния ъгъл, защото и докато спите, очите продължават да произвеждат слъзи. Тъй като тогава не мигат, за да ги отмиете, те се изпаряват и се превръщат в засъхнали соли.
- Бебетата се раждат с 300 кости, които намаляват до 206 с достигането на зряла възраст. Причината е, че техните кости не са свързани - например на черепа, което улеснява излизането им през родовите канали на майката.
- След обилно хранене остротата на слуха намалява, защото при смилане-

то на по-големи количества храна се увеличава притока на кръв в храносмилателната система, а притока към фините механизми на слуховата система намалява. По тази причина често преди концерт музикантите избягват да се хранят.

● Мозъкът не може да изпитва болка, но дава сигнали на тялото как да реагира на болката. Той няма рецептори за болка и при нараняване мозъкът не боли.

● Десняците живеят средно с 9 години по-дълго от левичарите. Това не е генетична разлика, а се дължи до голяма степен на факта, че повечето машини и уреди са проектирани за десняци. Боравенето с тях е по-опасно за левичарите, което всяка година предизвиква хиляди инциденти и смъртни случаи.



## Дискомфорт в гърлото?

ВЗЕМИ СВОЯТА **БЕЗПЛАТНА**  
**МОСТРА НА ПРОПОЛКИ**  
ОТ НАЙ-БЛИЗКАТА АПТЕКА



- Облекчават възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото.
- Повишават естествения имунитет на организма.

Подобен списък с участващите в промоцията аптеки може да намерите на сайта на Прополки - [www.propolki.com](http://www.propolki.com)



Зърната кафе, брани във високи местности, имат два пъти по-ниско съдържание на кофеин от зърната, отглеждани в долините. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

И за кафето, както за виното, се твърди, че е напитка на боговете. Всъщност никога не е седял на една маса с негосегаемите и не е заничал в чашите им. Затова ще оставим спора отворен и ще продължим с фактите. А се знае, че когато те говорят, и боговете мълчат.

Кафето е най-разпространената на планетата напитка, верен спътник при всяка житейска ситуация, прекрасен начин за запознанство, за убиване на времето, за започване на деня и за разтоварване от стреса. Съществуват повече от двестата вида кафени дървета, но световната потребителска общност се е влюбила в две - арабика и робуста. Около 90% от цялото производство на кафе се дължи на тях.

Сортовете обаче са толкова разнообразни, че с тънкостите на тази материя може да се справи само специалист. Най-разпространени са смесените сортове. При това кафените зърна, от които се правят, може да принадлежат на различни по вид дървета, да са брани от различни плантации, че и на различни континенти. За създаването на смесените сортове се използват зърна, чиито вкусови особености се допълват и разкриват взаимно. Като правило не се използват кафеени зърна с подобни или обратно - коренно противоположни вкусове. Затова

# Кафе горчивото

● Арабика за аромат, робуста



и смесването е най-сложният момент, изискващ сериозен професионализъм. При създаването на смесени сортове се използват и други тънкости - кафеените зърна не само са в различни пропорции, а често са и изпечени в различна степен. В резултат може да се получи неповторим вкусов букет.

Несмесените сортове кафе може да носят названието на държавата или

местността, където са расли дърветата, може да са кръстени на пристанището, откъдето тръгват по света (например "сантос" в чест на известното бразилско пристанище), понякога името отразява качеството, размера на зърната и т.н. Но разпознаването на отделните сортове е работа за професионалисти. Не са много хората, които ще различат кафето, отглеждано в брази-

Ако хубавото, ароматно и пълно кафе ви кара да се чувствате добре, то не се бавете, а потърсете Вашия начин за приготвянето му. За да се извлекат ценните съставки на ободряващата напитка, се използват редица методи. Нека да очертаем най-популярните от тях.

## От джезве до... робот

### Турско кафе

Обикновено за една чаша са необходими 1 пълна лъжица мляно кафе и захар на вкус. Начините за приготвяне са два.

■ В джезве (кафеник) се кипва вода и се доба-

вят кафето и захарта. Кипящото кафе се сваля от огъня и тази процедура се повтаря минимум 3 пъти.

■ В джезве със студена вода се слагат кафето и захарта и се изкаква няколко минути. След това субстанцията се кипва.

Тази напитка е доста различна от филтърното кафе. Фини частички кафе и масла остават в напитката и ѝ придават необикновен аромат.

Турското кафе се пие бавно, обикновено се сервира с чаша студена вода или малък аперитив като ликьор. Традиционно се предлага и локум.

### Еспресо (в кафеварка)

Известно е, че италианските семейства приготвят силно кафе на закуска в кафеварка. Тя се състои от два съда за вода, а между тях има специално сито за смляно кафе. Кафеварката се поставя на котлона и веднага след като водата почне да ври, налягането на

парата кара водата да премине през филтъра с кафе. Готовата напитка се влива в горния съд. Високото налягане и температура правят тази напитка с отличен силен вкус.

Недостатъкът на този тип приготвяне е високата температура на водата, която "изгаря" част от вкусовите качества на кафето. Освен това внимателно трябва да се почистват всички части на кафеварката, за да се премахнат всички остатъци от масла, които се натрупват - особено във вътрешността на ситото.

### Кафе машина

Кафе машините се разделят на битови и професионални. В зависимост от това какво кафе предпочитате - по-силно или по-слабо, по-плътно или по-рядко, може да изберете и какъв да бъде видът на кафе машината.

■ Шварц - тази кафе машина е подходяща за хората, които обичат да

пият по-слабо кафе или го пият в големи дози по няколко пъти на ден. В зависимост от типа на шварц машината тя приготвя от 2 до 12 чашки кафе. В райони с твърда вода машината трябва да се декалцира според указанията от производителя. При нея удобството е, че винаги имате готова чаша топло кафе.

■ Еспресо - ако обожавате силния и плътен вкус на кафето, тогава несъмнено това е подходящият избор за кафе машина. Преимуществото им е икономичността, а резултатът винаги е висококачествена напитка. При покупка на този тип кафе машина задължително се поинтересувайте колко бара е налягането. Най-добре е да се придържате към 15 бара, тъй като от това зависи направата на наистина добро и качествено кафе. Хубаво е машината да е с крема disk (това е една специална гумичка на цедката, която е от голямо значение за

# Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Върх № 14 б.к.3  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аспирин ацетат. Преди употреба прочетете листовката.

# ето - изкушение

## та за бодрост

лски, колумбийски или пуерторикански плантации.

Арабика е най-популярното кафеено дърво, което се използва и за чисти, и за смесени сортове. То расте предимно в тропическия климат на Азия и Африка. Ако не се подрязва, дървото може да стигне височина до шест метра. Арабиката изглежда красиво - сива кора, тъмнозелени гланцови листа, изключително ароматни бели цветове. Кафееното дърво връзва плодове през цялата година и те съзряват за около 6-8 месеца. Затова на едно дърво може да има и завръзи, и цветове, и плодове, което прави машинното бране много трудно. Това е възможно може би само в Бразилия, където заради особеностите на климата плодовете узряват почти едновременно. В останалите страни арабиката се бере на ръка.

Съдържанието на кофеин в зърната на арабиката

### Кафето е най-разпространената на планетата напитка

е различно. Най-високо е в кафето, отглеждано в Колумбия. Но като цяло зависи от разположението на плантацията над морското ниво, от близостта до Екватора и от състава на почвата. Зърната, брани във високи места, имат два пъти по-ниско съдържание на кофеин от зърната, отглеждани в долините. Това е добър ориентир при покупката на кафе арабика. Ако сравняваме арабика с робуста, другия най-популярен сорт, тя съдържа умерено количество кофеин, затова и действието ѝ върху организма е меко.

Сортът робуста заема второто почетно място по употреба в целия свят. Причината е проста - робуста отстъпва на арабиката по вкусови качества. Кафето от робуста има

силен специфичен вкус, а горчивината на зърната може да се омекоти само чрез смесване с други сортове. Но има ценители, които предпочитат именно вкуса на робуста - горчив, остър, даже груб. А и сортът е много богат на кофеин.

Дивите дървета на сорта може да достигнат височина десет метра. Но при промишленото им отглеждане те се поддържат ниски, стигащи до храсти.

Робустата за първи път била открита в Африка, в басейна на река Конго. Днес най-големият производител на сорта е Виетнам. Плантацията са разположени предимно в равнини и много рядко на височина повече от хиляда метра над морското равнище.

Робуста се отглежда доста лесно. Тя не е особено придирчива към климата или почвата, добре върее и при висока влажност, и при суша, не се влияе от силни колебания в температурата, макар че е топлолюбива. Всичко това прави сорта и доста по-евтин от арабиката.

Около отглеждането на кафето има още много любопитни факти, но ние едва ли ще тръгнем да садим арабика или робуста. От чашата с ароматно кафе обаче никога не бихме се отказали. Още повече че диетолози и медици напълно реабилитираха горещото и нагарчащо изкушение за хората по целия свят.



## Животинче „произвежда“ най-скъпия сорт

Най-скъпият сорт в света е Корі Luwak. Рядкото и с необикновен вкус кафе "се ражда" в Индонезия. Плантацията са разположени на островите Ява, Суматра и Сулавеси. Корі означава кафе, а Luwak е малко зверче, познато у нас като цибетка. На него се дължи и появата на скъпия сорт.

Цибетката е азиатска дървесна котка. Някога местните хора активно са се борили с нея, защото са я смятали за вредител. Сега животинките са златна мина за Индонезия. Цибетката е изключителен любител на кафе, като винаги предпочита най-качествените и добре узрелите зърна. Стомахът на дървесната котка обаче не е в състояние да преработи всичките зърна и остатъците, обогатени с ензими, се изхвърлят по естествен път. Издава ред на работниците в плантацията, които събират продуктите от жизнената дейност на цибетките, измиват ги и ги пекаат.

Смята се, че Корі Luwak дължи появата си на мързела, който, както е известно, винаги е бил двигател на човешкия прогрес. Просто в един прекрасен ден хората осъзнали, че вместо да бераат плодовете от кафееното дърво, по-лесно ще е да ги събират от земята.

Защо кафето, получено по толкова съмнителен начин, се цени толкова от познавачите и е най-скъпо в света? Какво се случва със зърната, преминали през подобна "обработка"? Отговори на тези въпроси дава канадският учен

Масимо Марконе. Той провел изследване и открил, че храносмилателният процес на цибетката помага за разграждането на протеините, съдържащи се в кефеените зърна. А някои протеини изцяло се извличат от кафето, благодарение на което то не е толкова горчиво. При печенето ароматът и вкусът на сорта стават особено наситени.

Масимо Марконе отишъл и по-далеч в проучванията си. Той се запитал дали не може този сорт кафе да се получи и в други региони. За тази цел ученият посетил Етиопия, където също се срещат такива животинки. Оказало се, че стомахът на местните цибетки не разгражда толкова пълно белтъчините, затова тук не може да се получи Корі Luwak. Марконе открил, че процесът на обработка на кафеените зърна от ензимите в стомаха на котките е подобен на метода на ферментация на кафето, известен като "мокър процес". И в двата случая се използват млечнокисели бактерии. Затова ученият предположил, че, променяйки леко ферментационния процес, ще получи по изкуствен начин редкия сорт.

Други специалисти обаче не са убедени в необходимостта от тази стъпка. Защото, ако Корі Luwak бъде създаден по изкуствен път, той ще престане да бъде най-рядкото, елитно и скъпо кафе.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА



приготвянето на хубаво еспreso с пълтен каймак).

### Комбинираните кафе машини

Комбинираната кафе машина приготвя и еспreso, и шварц, затова е и по-скъпа.

### Кафе автомат

На пазара вече се предлага и съвсем автоматизиран вариант за приготвяне на кафе. Единият е с кафе на зърна, а другият - с кафе на капсули. При първия вариант кафето се слага в отделението за мелене, след което с натискането на един бутон машината за секунди смела не-

обходимата доза и в зависимост от избраната опция ви приготвя късо, средно или дълго кафе.

При втория вариант се използват капсули, които се слагат в специално отделение. Капсулите са много добре дозирани и с тях винаги ще приготвяте ароматно кафе с отлично качество. Единственият недостатък е, че с тях кафето излиза малко скъпо.

Екипът на вестник "Живот и Здраве" разговаря с Добринка Филипова, която работи в столичен специализиран магазин за кафе. "За различните кафе машини е необходима раз-

Кафе машината за еспreso гарантира силния и пълтен вкус на приготвената напитка  
Снимка Рада ПЕТКОВА

лична консистенция на смляното кафе. Няма една "едрина" за всички видове кафе машини" - обясни събеседничката ни. Според думите ѝ важна е не само кафе машината, но и качеството на кафето, което използваме. Тя напомни, че тайната на отличната напитка е в уметлото смесване на най-популярните сортове - арабика и робуста.

Изберете вашия любим начин за приготвяне на "черното злато" и си направете една необикновена чаша кафе в един обикновен ден!

**ГРИПЪТ „СЕ ГОТВИ ЗА СКОК“! СЕЗОННИТЕ ВИРУСИ СА НА ПРАГА НИ!**

**Посрещнете ги с ИМУНО ГАРД®**

**МОЩЕН ИМУНОРЕГУЛАТОР, КОЙТО ПОВИШАВА ЗАЩИТНИТЕ СИЛИ НА ОРГАНИЗМА И ГО ПРАВИ НЕДОСТЪПЕН ЗА ПРОСТУДИ, ИНФЕКЦИИ И ГРИПНИЯ ВИРУС**

Комбинацията от четири активни съставки, включени в продукта, действа безотказно:

- Кордицепс - природен регулатор на имунитета
- Л-теанин изгражда БЪРЗ ИМУНЕН ОТГОВОР чрез отделяне на 5 пъти повече интерферон от имунните клетки
- Витамин С допълнително увеличава устойчивостта на организма
- Палатинозата захранва мускулите и мозъка с повече енергия за по-дълго време

**С IMMUNOGUARD Вирусите умират преди да се родят!**

**Doych Ltd**  
www.doych.eu

Търсете в аптеките. При липса, поръчайте на аптекаря.  
Безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505



# Как да попаднем на добър брокер

● Европейският стандарт при сделките с недвижими имоти вече е и в България

Тина БОГОМИЛОВА

На опашката сме в класациите по жизнен стандарт в Европа, но пък сме в челото по собственост на имоти. Почти всеки българин има къщичка, апартаментче или вилка.

Не сме охлюви и не можем да си носим дома на гърба. Налага се да купуваме, продаваме или наемаме, но често се обръкваме заради хаоса на пазара на недвижимите имоти. Често един апартамент се предлага от няколко агенции, но навсякъде се посочват различни параметри, все едно не става дума за един имот.

Затова е много важно да попаднем на добър брокер. Тази професия не се изразява просто в огледи и срещи с клиенти. Съществува европейски стандарт, който определя изискванията към услугите на брокерите на недвижими имоти. Отскоро го има и в Българския институт за стандартизация.

В него е записано, че ако купувате имот, брокерът трябва да ви изясни правата и задълженията, да ви информира за пазарните цени, вида на имота, техническите параметри, местоположението и достъпа. Можете да го питате за очакваните данъци и такси. Необходимо е и

да сте в час с документите за собственост, които доказват правото на продажба на собственост или владение, включително тежестите върху имота и всички ограничения върху вещните права.

Информирани трябва да е и продавачът. Брокерът е длъжен да го запознае с неговите права и задължения, с пазарните цени и очакваните разходи.

Задължително е писменото споразумение за услугите, които предлага брокерът. То трябва да съдържа най-малко името и адреса на страните, регистрационния номер на брокера и описание на възложената задача. В споразумението



трябва да се посочат дължимите такси и разходи, условия на плащане, дата на подписване, срок на валидност, условия и срокове за неговото прекратяване. В споразумението трябва да се посочи и описанието на имота.

Според европейския стандарт брокерът няма право да предлага на пазара имот на потенциален клиент, преди да има подписан договор с него. Освен това клиентът трябва да е информиран, че може да плати двойни разходи, ако е възложил и на друг брокер същия имот за продажба. Ако сте клиент, ви е необходима гаранция, че информацията няма да се оповестява, освен ако не се изисква от закона или това е от съществено значение за сделката.

Брокерът трябва да изиска от продавача да представи доказателства за законното право на собственост, кадастралната ситуация, както и за всички негативни ограничения или вписвания.

Агентът трябва да помага в изготвянето на документите, необходими за извършване на сделката. Той не може да държи пари на клиент, освен ако не са покрити от финансова гаранция или адекватна застраховка. Ако гадете депозит на брокера, трябва да получите писмен документ.

От стандарта става ясно, че в Европа брокерът не е просто някаква лелка, която ходи да гледа с клиентите имоти. Напротив, препоръчва се поне една година да работи на трудов договор, преди да започне самостоятелно да поема отговорности.

Брокерът трябва да знае най-важните финансови и икономически термини и определения в сектора на недвижимите имоти, да

**Клиентът трябва да е информиран, че може да плати двойни разходи, ако е възложил и на друг брокер същия имот за продажба**

е запознат с кредитните и банковите системи, с търсенето и предлагането. Необходимо е да е наясно и с оперативните разходи на имота - за електроенергия, данъци, такси за поддръжка. От него се изисква да знае принципите и терминологията за измерване на площи за различните имоти, дори и да е запознат с нормативните актове в проектирането и строителството (конструктивни елементи на сградите, принципи на строителство, обновяване, ремонт, преустройство и необходими разрешения). Агентът дори е необходимо да познава и екологичните и енергийните характеристики на имотите. Той трябва да може да изготвя договори за недвижими имоти и да може да оценява самите жилища.

Според стандарта брокерите трябва да гарантират, че техните дейности са покрити от застраховка за "професионална отговорност" в зависимост от вида и стойността на сделките.

От агенциите се изисква да имат процедура за писмени жалби, която гарантира, че те ще се разглеждат без забавяне.

Има си и етичен кодекс, който предписва, че брокерът трябва да защитава и подкрепя законните интереси на своите клиенти. Не трябва по никакъв начин да поставя неверни, заблуждаващи или прекомерни изисквания.

## ДУМИТЕ

### Обигата да бъдеш жив



Румен ЛЕОНИДОВ

В държава без конкуренция всичко се развива бавно - и идеите, и изкуството, и науката.

Бог се грижи за доброто у човек, но човекът, живеец без конкуренция, предпочитат да го управлява лошото. И когато го управляват лошо, се муси. И понеже не знае какво е конкуренция, души си, без да му текне, че няма свой кантар за ценностите, че те не се продават на пазара за души, а се наследяват и възпитават.

Човекът, който се развива бавно, е сурдит и на Господ. Изобщо не му бил помагал - не му дарявал обилна храна и избрани напитки, не му доставял маркови дрехи и скъпи обувки. Бавно развиващото се общество отглежда бавно развиващи се граждани - живуркащи живота си жителци, лесно управляема машина за гласуване, сгъната в кошетото на кошарата сган.

Животът без конкуренция произвежда доморасли писатели-писарушки, поетипослушковци, ревящи срещу властта ректори, мъдри мутри, които знаят, че винаги след хаоса настъпва новият ред. Сякаш утайките няма да са от същото качество, сякаш блатото може да се събуди изворче...

Когато живата конкуренция е мъртва, и бизнесът не е никакъв бизнес, а начин да се краде, съобразно законите - малцина произвеждат, всички търкуват, малцина рискуват, мнозинството кротува и чака като чакал поредната мръвка от обществените поръчки.

По-бавно развиващите се страни и народи са и по-бедни. В тях хората не могат да си организират гражданство. А държавата без държавност денонощно работи срещу собствениците си граждани, които са мрачно безпомощни спрямо други организирани общества и народи.

Ето защо около нас не вирият идеи, не се правят реформи, нямаме възможност за избор...

И ще доживеем живота си в обкръжението на оскърбени лодки, за които е обидно да си живи.

Мускулната и ставна болка са **силен противник**

Ефективното решение



**Крем**

**NeOx**  
Отново се движиш!

Есофарм  
Аюрведична серия [www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)

Първоначално леко загрява, след което настъпва охлаждащ и обезболяващ ефект.



# Когато няма нищо между теб и върха

● С алпиниста Дойчин Боянов, изкачил Еверест без кислороден апарат, разговаря Галина Спасова

**Щ**о за порода са алпинистите - безразсъдни екстремали, чудаци?

- Екстремността за всеки е различна. Може би тя зависи от опита му, от неговото съзнание. За някого е екстремно да се качи в есенен ръмеж с лек вятър до Копитото. Най-важното за един организъм е способността му да се адаптира, но всеки има различни възможности да развие адаптацията в такива граници, че да понесе екстремални състояния. Заради риска алпинистите са хора 100% съсредоточени.

**- Случайно ли попадна в алпинизма?**

- Не съм решавал - ще стана алпинист. Израснах в един квартал на София между две планини - "Княжево" е между Люлин и Витоша. Нямахме в компанията ни алпинисти. Всички бяха щангисти, скиори. Дори аз отначало започнах с щанги. Но все едно, изгрите ни минаваха в планината. Катерехме се да проследяваме откъде извира реката. Имам чувството, че беше вчера, като търсехме съкровища около Боянския водопад. Умеехме да си създаваме изгрите, нямахме нужда някой да ни сложи пред монитора и да каже - ето това е страхотната игра за теб. И може би тази любов към планината и предизвикателствата в един момент ме насочиха към алпинизма.

**- Еверест е синоним за предела на човешкото усилие. Сигурно хиляди пъти си се връщал към тези 15 минути на 20 май 2004...**

- Много е интересен моментът, когато вече просто няма нищо, което да застава между теб и върха. Малко преди да стигнеш, това е моментът на щастието. Но до последно имаш едно наум да не викаш дявола. Върхът е съвсем малко пространство, колкото едно бюро. Аз първо легнах по корем, после се обърнах

„

*Вярвам, че хората трябва да правят това, което обичат*

и седнах. Докато бях още по корем, един американец скочи върху мен, започна да ме тупа по гърба и да ме поздравява за безкислородното изкачване. Попита ме имам ли фотоапарат и аз извадих един "Смяна" - благодарение на него имам снимки от върха. На електронния апарат му замръзват батериите, обективчето, заради влагата и студа не работят и други неща.

Имах един удобен джоб, в който държах българското знаме и три икони - на Исус, Св. Богородица и св. Иван Рилски. Привързах знамето за някакви неща, които стърчаха от снега, и поставих иконките до един портрет на Далай лама.

Тогава ме обзе невероятен страх. Усетих, че не мога да се справя сам с него. До този момент бях много устремен към тази цел, амбициран, бях като машина. Правех крачки, спирах, пиех глътка течност, хапвах няколко ядки, отново няколко крачки, почивам, дишам, дишам... Просто имаш чувството, че съм като табло на автомобил, всичките му стрелки са в зоната на червеното и го удържаш да не гръмне.

**- Паниката ли е гибелното в този момент?**

- Ситуацията е паническа, затова нещо трябва да те задържи в съзнание. А когато не достига кислород, и паметта, и възприемателността са груги. Не го осъзнаваш, но си като безпомощно дете, което страда от умствено заболяване. Тогава изникна образът на майка ми и нещо като камбана звънеше в главата ми. Когато човек е най-слаб, майка му е до него.

Има някаква много специфична връзка вероятно, в крайна ситуация човек остава с думичките "майка" или "господи". Тогава на глас съм си говорил, нямам право на грешка, тук ще стъпиш, тук ще се хванеш. Гледам си ръката, хващам се - слизам, стъпих - стъпих. Имах чувството, че се разделям на физика и психика, за да съм сигурен, че едното слуша другото, трябваше да си го казвам и да го виждам.

**- Слизането от Еверест ли е най-трудното ти изпитание?**

- Да, като върхово усилие, въпреки че година по-късно на К2, когато с Боян Петров трябваше да вземем решение да се върнем обратно, беше изключително тежък момент. Защото К2 е мечта на всеки алпинист в света. Когато го видите, ще разберете защо - това е точно върхът, който децата рисуват. Той е остър и няма значение по кой път се изкачваш, защото всичките са изключително трудни. Още няма българин, изкачил К2.

Това беше месец смазваща работа на голяма височина - първо да се изнесе оборудването за самия маршрут, после самите лагери да се поддържат по това трасе. В един момент само на 400 м от върха започнах да рева - усещах, че ще стъпна на този връх и че няма какво да ме спре. Но времето внезапно се влоши. Успях да си събера мислите и да преценя, че дори и да стигнем до върха, няма на какво да разчитаме, че ще можем да се върнем. По-късно се оказа, че решението е правилно, защото от този момент времето все повече се влошаваше. И ние имаме може би шанса в този идеален момент да напуснем и да слезем от високите час-ти до базов лагер. 2005-а беше годината, в която никога не се качи на К2.

**- Алпинизмът е немислим извън групата, експе-**

дицията, но, изглежда, е най-самотното усилие именно в съдбоносните мигове?

- Най-самотното, да. Ако в обичайни условия можем да компенсирате различията в психика, физиология, физически възможности, на голяма височина малките разлики стават огромни. Ако аз на 10 минути правя една крачка повече от теб, когато един шум продължава 20 часа, аз съм 100 метра по-далече и това е огромна разлика.

**- Съжителството по време на експедиция не е ли също голямо изпитание - за издръжливостта и за приятелството?**

- Правя паралел с Биг Брадър, но за разлика от лукса на формата ние живеем там в една агресивна среда - климат, релеф, метеорологични условия, надморска височина, където дори няма и животни. При една експедиция имаме кокошка, радвахме ѝ се като на домашен любимец, но след няколко дни умря от височината.

Така че в тази агресивна среда отначало всичко върви добре. После идва проблемът с поносимостта. А трябва да ядем с една лъжица, да спим в един и същи спален чувал.

Трябва да се доверим един на друг, защото този човек ти държи осигуровката, ти си оставил своя живот в неговите ръце. Ако пострадаш, това е човекът, който ще ти помогне. Както и обратно-



На поредна експедиция с Николай Петков

то. Така че за мен най-важното условие да не се развали такова приятелство е хората да се познават и да са израснали заедно в едни и същи условия години наред. Защото едно приятелство се напаса в хиляди ситуации, които трябва да изживеете. Ние, алпинистите, сме много остри характерни.

**- Защо не обичате гу-**

**мата „покоряване“?**

- Човек, изправяйки се пред една такава огромна мощ, съзнава с пълна сила колко абсолютно нищожен е. Просто един лек повей на вятъра или температурата леко да мръдне, или да стъпна накриво и съм бездната. Просто нищо не си покорил. Най-близо до истината е да кажем - планината ме допусна.

**ВИТАМИН С 500 МГ**  
**ДЪВЧАЩИ С ВКУС НА ТРОПИЧЕСКИ ПЛОДОВЕ**  
**И С ВКУС НА ГРОЗДЕ**



**Jamieson**  
NATURAL SOURCES  
Since 1922

Тази вкусна, дъвчаща форма на Витамин С е мощен антиоксидант, който подсилва имунната система, помага за премахването на токсините и ускорява растежа и възстановяването на клетките. Също спомага за здрави зъби, кости и венци и служи за лечение на настинка. Всяка таблетка комбинира най-доброто от витамин С с вкус тропически плодове или с вкус на грозде.



**ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ ПРЕМИНАЛИ**  
**ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО**

# Opel Meriva е добър за гърба

Рюселсхайм. Асоциацията на лекарите и терапевтите, специализиращи в областта на заболяванията на гърба, сертифицираха ергономичната система от специално конструирани за щадене на гърба седалки на Opel Meriva, обявявайки, че ограничават натоварването му. Това важи както за седалката на водача, така и за седалките на всички останали пътници.

Оборудван с три от четирите специално създадени за подпомагане на гърба системи, новият Opel Meriva получава сертификат за одобрение от високоуважаваната германска асоциация Aktion Gesunder Rücken (AGR - движение за здрави гърбове). Това са системата за организация на задните седалки FlexSpace, революционната FlexDoors и предните ергономични седалки. Носещата конзола за превоз на велосипед FlexFix е допълнително оборудване, което е колкото функционално, толкова и ергономично.

## Meriva е в помощ на всякакви водачи

Инженерите от отдела за интеграция на автомобилите и човека в Opel са изучили поведението на водачите и по специално начина, по който влизат и излизат от автомобилите си, и са ги

Удобният дизайн на седалките ще сведе до минимум риска от появата на болки в гърба



## Такива се препоръките на здравните специалисти

разделили на няколко типа. Първата група влизат в отвора на вратата на автомобила, започвайки с крака си. Вторите провират през него първоначално задните си части, а третите "нахлуват" в колата едновременно с главата и десния крак. Възрастните хора и тези с болки в гърба бавно се "вмъкват" в автомобила, като първоначално провират задните си части, а след това прибират краката си, едновременно помагайки си с двете ръце.

Независимо от начина, по който се извършва

операцията, Meriva предлага идеално удобство за гърба, защото както предните, така и задните врати дават възможност за широко отваряне, чийто ъгъл достига 84 градуса. А тъй като таванът на автомобила е висок, за повечето хора не е нужно да се привежат.

Експертите от AGR са оценили високо конструкцията на задните врати с разположени отзад панти, наречена FlexDoors. Тя позволява лекота и удобство при качването и напускането на автомобила, без извиване и трудни движения. FlexDoors изключително улеснява родителите, когато поставят предпазните колани на седалките на децата си. Здрава ръкохватка, монтирана на средната колонка, подпомага напускането на автомобила, а използването ѝ става съвсем интуитивно.

Одобренията от AGR предни спортни седалки Sport Seats са оборудвани

със специална електрозадвижвана лумбална опора и регулируеми във вертикална посока хоризонтална част и опора за глава с настройки в четири посоки и изтегляща се напред долна част на седалката.

FlexSpace, която е част от стандартното оборудване, е интелигентна, адаптивна концепция за организация на седалките, заемаща централно място в създаването на гъвкав интериор и удобното разполагане на пътниците. Интериорът бързо може да бъде трансформиран във версия с три, четири и пет места без демонтаж на седалките. Външните задни седалки могат да се изместват в надлъжна посока със 190 мм (140 мм напред и 50 мм назад) и 50 мм в напречна посока и предлагат увеличено пространство за краката и по-удобно седене.

Целта на специалистите по ергономия е да гарантират спокойната



позиция на тялото и едновременно с това да осигуряват надеждна опора, намалявайки напрежението. Качването и

слизането от Meriva е лесно, а отварящите се назад задни врати и удобната дръжка са високо оценени от специалистите на AGR поради факта, че качването и слизането от автомобила е лесно и естествено. Според тях удобното създаване на различни конфигурации и лесното интуитивно позициониране на седалките намалява напрежението в долната част на гърба.

Всичко това превръща Meriva в автомобил, който щади гърбовете на хората повече от който и да било друг. Това накарало специалистите да напишат: "В знак на почит към производството на автомобил, щадящ гърбовете на хората, AGR връчва своя сертификат за качество на Adam Opel GmbH".



За малките пътници на задната седалка също е помислено

Допълнителна информация и снимки можете да намерите в интернет на [media.opel.com](http://media.opel.com).

**PROSPAN®**  
Сух екстракт от листа на бръшлян

**ПРИ КАШЛИЦА**

- втечнява секрета
- облекчава кашлицата
- продукт за лечение на остри и хронични заболявания на белите дробове

Проспан - ефективен и безопасен, подходящ за приложение още от кърмаческа възраст.

Проспан сироп е лекарствен продукт без лекарствено предписание за възрастни и деца над 1 година. При деца под 1 година продуктът е по лекарско предписание. Проспан капки и лекарствен продукт без лекарствено предписание за възрастни и деца над 1 година. Проспан ефервесцентни таблетки и лекарствен продукт без лекарствено предписание за възрастни и деца над 4 години. Проспан сироп е сух екстракт от листа на бръшлян. Преди употреба прочетете листовката. A289/14.01.2010

LIBRA AG

*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!**

Една от най-големите световни финансови институции - Citibank - в следващите месеци ще започне тестване на необичайни кредитни карти. На тях се появяват бутони и светлинки. С тяхна помощ собственикът ще може да избира дали да плати от кредита, или от натрупани бонус точки в банката, която активно използва програмата cash-back. С новото поколение кредитни карти ерата на обикновените може би е към своя край.

В момента иновационният продукт се изпробва от сътрудници на банката, които го ползват от месец май. В случай че експериментът е успешен, картите ще бъдат достъпни за клиенти или от средата на 2011 година, или от края ѝ. Както съобщава The New York Times, на чийто сайт се появиха снимки на уникалните карти, те ще могат да се използват навсякъде в САЩ, където се приемат кредитни карти на Citibank.

Банката използва програмата "един цент за един

# Ново поколение кредитни карти

● Бъдещето принадлежи на мобилните плащания

Корпорацията Citibank е само на една крачка от предизвикването на истинска революция във финансовия свят



Много корпорации са заети с разработката на различни карти с допълнителни функции и специална защита от мошеници

долар", с помощта на която клиентът си възвръща част от средствата, похарчени за всяка покупка. За тези клиенти е създадена и възможността да имат бърз достъп до бонус сметката си.

Както съобщава изданието, сега много корпора-

ции са заети с разработката на различни карти с допълнителни функции и специална защита от мошеници. Но вече съществува вероятност кредитните карти въобще да останат назад в миналото, тъй като настъпва ерата на мобилните плащания.

По данни на Informa

Telecoms&Media обемът на световния пазар на мобилни плащания възлиза на повече от 800 милиона долара през 2010 година. По прогноза на анализаторите доходите на операторите на мобилни плащания ще растат средно с 86% на година и ще достигнат 5,4 млрд. долара през 2013 г. Та-

ка че банковите карти ще трябва да се адаптират към новите електронни тенденции.

През 2009 г. беше представено оборудване, което позволява периодично да се свързва четец на карти към телефона, чрез който се осъществява плащане от картата

през интернет. Данните се шифрират чрез специална новите електронни тенденции.

Новото приспособление, съвместимо с iPhone комуникатори и смартфони, работещи с ОС Android, дава възможност на собственика на тези модели да извършва плащания по кредитни карти на практика навсякъде, където има връзка с мрежата. Съществува и обща система за плащане PayPal, предназначена изключително за платформата iPhone.

Сега технологиите за прехвърляне на средства от мобилния телефон към продавачи на стоки и услуги се разработват от Visa, MasterCard, Apple и други компании. Компанията Dynamics през август представи карта MultiAccount, способна незабавно да промени данните от магнитната лента, както и "умно" пластмасово изделие Hidden, което също предлага възможност за контакт с потребителя с помощта на въведената в него клавиатура.

Но по всяка вероятност картите ще станат ненужни физически благодарение на услугата NFC. Тя е осигурена чрез специален модул, вграден в телефона. Вграденият чип установява връзка с платежния терминал и записва стойността на услугата или продукта. (ЖЗ)

## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**4 ноември 1883 г.** - В Бургас се ражда Владимир Василев, литературен и театрален критик.

Той основава и ръководи литературното списание "Златен мост", на което редактори също са Николай Лилиев и Сирак Скитник. В своите статии Владимир Василев убедително развенчава марксистките теории на Тодор Павлов, като доказва, че художественият образ не е отражение, а претворение на действителността. Владимир Василев умира на 27 декември 1963 г.

**5 ноември 1912 г.** - Умира артистът Атанас Кирчев, роден във Варна на 27 юни 1879 г.

**6 ноември 1912 г.** - На 79-годишна възраст умира Съба Вазова, по баща Хаджиниколова, майка на народния поет Иван Вазов, както и на прочутите български генерали Владимир Вазов и Георги Вазов.

**6 ноември 1915 г.** - На фронта при Криволак е убит войводата Христо Чернопеев, роден в с. Дерманци, Луковитско, през 1868 г., борец за обединението на българите.

**7 ноември 1885 г.** - След тридневни боеве българската войска разбива сърбите при Сливница.

**8 ноември 1204 г.** - В Търново кардинал Лъв, пратеник на папа Инокентий III, коронясва тържествено цар Калоян.

**8 ноември 1875 г.** - В гр. Велес е роден Андрей Протич, изкуствовед, литературен критик, публицист, починал на 3 ноември 1959 г.

**9 ноември 1880 г.** - В с. Жеравна, Котленско, е роден народният писател Йордан Йовков, починал на 15 октомври 1937 г.

**9 ноември 1878 г.** - В гр. Тетевен е роден поетът Любомир Бобеvски, автор на популярните песни "Съюзници - разбойници" и "О, Добруджански край", починал през 1960 г.

**9 ноември 1914 г.** - В София е роден писателят Павел Вежинов, починал на 20 декември 1983 г.



Отвори врати  
Новият Технополис в  
Бургас - Трапезица (до Била)

# TECHNOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 29 октомври до 18 ноември 2010 г.



**SAMSUNG**

LCD телевизор  
LE-37C530 / 40C530\*

- 37" (94 cm) / 40" (101 cm)\* диагонал на екрана
- Резолюция: 1920x1080 FULL HD
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Anynet+, меню на български
- Входове: 3xHDMI, Scart, Optical out, Component, RCA, VGA, изход за слушачи
- USB 2.0 - възпроизвеждане на DivX HD, MP3, JPEG
- 2 години гаранция

**1099**

Credi GO ПРОМОЦИЯ

**1199\***

Credi GO ПРОМОЦИЯ



**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

**1099**

Credi GO ПРОМОЦИЯ



Лаптоп  
Inspiron N5030

- Екран: 15.6" (39.6 cm) 1366x768
- CPU: Intel Dual Core T4500 / 2.30 GHz
- RAM: 3 GB / DDR3
- HDD: 500 GB / 5400 rpm
- VC: Intel GMA 4500 MHD
- DVD +/- RW
- Wi-Fi / n, Card Reader, WebCam, 3xUSB
- Windows 7 Home Premium
- Тегло: 2.73 kg
- 3 години гаранция

**999**

Credi GO ПРОМОЦИЯ



**Panasonic**

Цифров фотоапарат DMC-F3

- 12 Мегapixel резолюция
- 4x оптично увеличение
- 2.7" / 6.86 cm / LCD дисплей
- Видеолип със звук
- Li-Ion батерия + зарядно
- Интерфейс AV-out, USB 2.0
- 2 години гаранция

**199**



+ подарък кухненска везна  
MONIX P300

**Moulinex**

Хлебопекарна  
OW 2000

- Мощност 610W
- 500, 750, 1000 g Тесто
- 12 програми, 68 комбинации
- 18 рецепти за хляб, тесто за пица,
- кейк и конфитюр
- Отложен старт
- Избираем контрол за препичане
- 2 години гаранция

**149**

**ПРОМОЦИЯ с Credi GO НИСКИ ЛИХВИ**

0,99% месечно осъбяване за всички стоки в Технополис без мобилни телефони при покупка на кредит над 400 лв за срок от 12, 18, 24 и 36 месеца. ГПР от 23,2% до 23,7% в зависимост от срока на кредита. Пример: Цена на стоката и размер на кредита 1000 лв, 0% първоначална вноски, 12 месечни вноски по 93,23 лв, обща дължима сума 1118,76 лв, ГПР 23,5%, ГЛП 21,3%, фиксиран лихвен процент. Срок на промоцията: 29.10 - 18.11.2010 г.