

Марица
СИЛАТА ДА ЗНАЕШ
юни '21

ЛЯТО
СПЕЦИАЛИЗИРАНО ИЗДАНИЕ

PGX®
ЗДРАВΟΣЛОВНО
ОТСЛАБВАНЕ

4
5 ГОРЕЩИ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА
ЛЮБИТЕЛИТЕ НА
АДРЕНАЛИНА

10
БАНСКИТЕ НА 2021-ВА
ЯРКИ, ОСЛЕПИТЕЛНИ
И СЕКСИ

14
ЦВЕТЪТ НА
ФРЕША ВЛИЯЕ
НА ФОРМАТА НИ

ОТСЛАБНИ СИГУРНО
И БЕЗ РИСК С **PGX®** !



Без черногледство

ЛЯТО 2021 ЩЕ БЪДЕ ПО-ДОБРО ОТ МИНАЛОТО

Лято е! Сигурно пак ще си говорим за вируси, щамове, тестове и предпазни маски, но ще е една идея по-различно от първото пандемично лято 2020. И въпреки ситуацията, родният турист ще има няколко предимства, ако реши да лети на родното Черноморие.

Ще има достатъчно въздух, слънце и вода за всички

Чуждестранните туристи ще са към. Джон от Великобритания, Лариса от Русия и Ханс от Германия ще останат по родните си места, за да си спестят главоболията по пътуването. Много от хотелите мастодонти няма да отворят именно заради този дефицит на чуждоговорещи гости. На плажа ще има много пространство, свободни чадъри и за маса в ресторанта няма да се чака на опашка.

Всички се ориентират към качество и висока хигиена

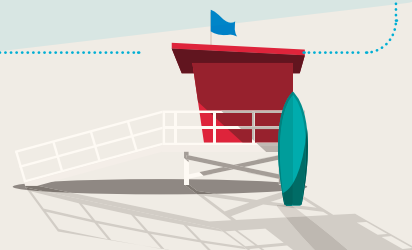
По естествен начин неугледните хотели и кръчмите със съмнително качество на храната ще изпадат от полезрението на туристите. Клиенти ще имат само тези, които предлагат безопасна среда, добро обслужване и персонално внимание.

Цени по българския джоб

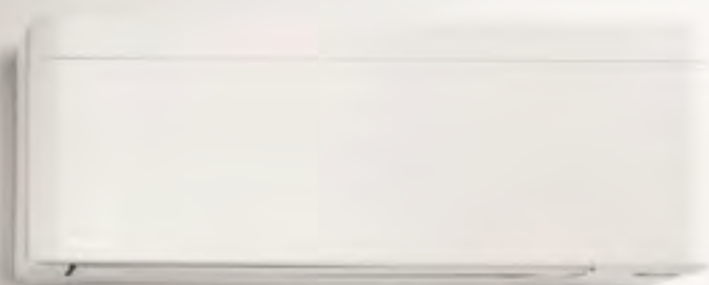
Заради по-малкото чужди туристи с висок стандарт цените би трябвало да станат "равнис" по джоба на българите. В свои анкети **хотелиерите** неведнъж са декларирали, че планират да **намалят цените** си само и само да имат гости през ваканционните месеци. Разликата между добрите намерения и реалността наистина е голяма, но ако не се случи чудо и чуждите туристи да се завърнат масово на Черно море, умерените цени ще са факт.

Син флаг за 2021 година

Вече са ясни и 13-те плажа по Черноморието, които са защитили стандарта. Това са: Златни пясъци, Слънчев ден, Свети Влас /нов плаж/, Слънчев бряг-север, Слънчев бряг-Централен, Слънчев бряг-юг, Несебър-юг, Поморие-изток, Созопол-Централен, Созопол - Харманите, Дюни, Дюни-юг и Аркутино. Плажовете със Син флаг трябва да изпълнят и поддържат поредица от строги екологични, образователни и свързани с безопасността и достъпа критерии. Там се прилагат и специални мерки срещу разпространението на коронавируса наред с всички други, наложени от критериите на международната програма.



Най-свежия,
ЧИСТ ВЪЗДУХ



DAIKIN

Stylish

АТАРО КЛИМА

www.ataro.bg

Посрещни Деня на детето с книжка на издателство Жанет 45!



www.janet45.com

1



Зеленогледите

от Деница Минева
в превод на Зорница Христова

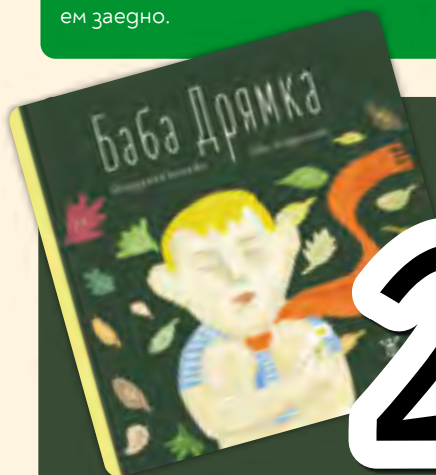
„Зеленогледите виждат всичко в зелено: тревата, къщите ... дори небето!

„Прощавайте ме за зелен хайвер“ — си казват вие, но попитайте някой зеленоглед, и той ще ви обясни важно:

— Елементарно е като зелен фасул: цялата вселена е зелена.

— Какво зеленообразие, — ще ахне друг — възхизеленително!“

При публикуването ѝ във Франция, Зеленогледите беше посрещната от медиите и общественото мнение най-вече като приказка за толерантността, уважението към различията, способността ни да живеем заедно.



2

Баба Дрямка

от Йорданка Белева
и Иво Рафаилов

Книга за силата на въображението. За самотата и приятелството. За това как може да бъде поправен светът ако раздъваш обич за всички.

„Тази малка, но сърцата книжка те прави съучастник в първата игра между съня и събуждането, тя излита и от най-прозаичните мигове на ежедневието пъстър пуловър от приключения. Превръща те в смел и верен приятел, гони самотата и ти казва, че понякога и най-неразбираемите и странни неща могат да се окажат истинско забавление.“

Темз Арабаджиева

3

Грозната петорка

от Джулия Доналдсън
и Аксел Шефлър
в превод на Мария Донева



— Леле, колко сме грозни! От петорката наша всеки стреснат подскача, всеки бяга уплашен! Кой от нас е по-гаден? Ни животни, ни птица може с нас да се мери, с тази грозна петица!

Запознайте се с антилопата гну, брадавичестата свиня, петнистата хиена, гололиклия лешояд и щъркела марабу. Хората ги наричат Грозната петорка. Но такива ли са наистина?

„Джулия Доналдсън и Аксел Шефлър са Джон Ленън и Пол Макартни на детското книгоиздаване.“

— Sunday Times

5



Кеплер62

(Книга Първа: Поканата)

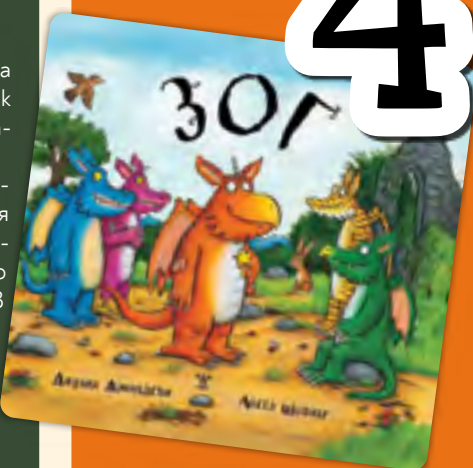
от Тимо Парвела
и Бьорн Суртлан

в превод на Росица Цветанова
Илюстрации: Паси Питкянен

Земята е пренаселена, а природните ѝ ресурси намаляват. Тринайсетгодишният Ари се грижи за болното си братче Йони. Двамата играят на нова и особено трудна компютърна игра — Кеплер62, която малцина са способни да превъртят. Никой не знае какво ще се случи с преминалите последното ниво — и дали Кеплер не е нещо повече от просто игра. Започва щуро приключение.

Известните детски писатели Тимо Парвела (Финландия) и Бьорн Суртлан (Норвегия), заедно с финландския илюстратор Паси Питкянен (един от авторите на Angry Birds), са създали завладяващ свят, в който приятелството е подложено на изпитания сред непознатия космос.

4



Зог

от Джулия Доналдсън и Аксел Шефлър
превод на Мария Донева

Зог е най-старателният дракон в училище. Но дали ще успее да спечели златна звезда?

В „Зог“ ще откриете най-красивото от традиционните приказки — огнедишащи летящи дракони, прекрасна принцеса и безстрашен рицар, възмущаващи приключения и щастлив край. Но „Зог“ е и модерна приказка. В нея детето ще види училището на драконите и как всеки от тях се учи прилежно и старателно. Ще разбере, че една принцеса може не само да развява красивите си рокли, но също и да помага и да бъде полезна; а да си рицар не означава задължително, че само ще препускаш и ще се биеш.

5 ГОРЕЩИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ЛЮБИТЕЛИТЕ НА АДРЕНАЛИНА

Слънчевите месеци са перфектното време за пътуване и приключения, още повече след трите поредни локдауна в страната. Освен това лятото е идеалният момент за избор на ново хоби и повече адреналин, който да разнообрази ежедневието и да подобри формата ни.

През последните години все по-популярни стават сезонните спортове, а лятната ваканция е подходящо време да се захванем с тях.

Ето няколко идеи, с които почивката може да се превърне в незабравимо преживяване.

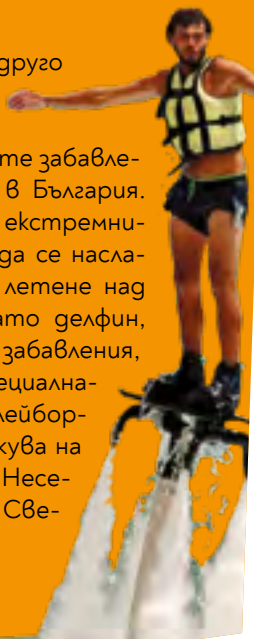
1 На сърф за бронзов тен

Десетки училища за сърф и водни спортове очакват изкушенията от бриза и водата това лято по Българското Черноморие. Любителите на адреналина са категорични, че условията у нас са перфектни за уиндсърф. Точно това ще предложи на малки и големи училище EXTREME - едно от първите в България. Това, което е необходимо, за да се научите да карате сърф, е да не се страхувате от водата, да сте на възраст между 5 и 77 години и разбира се, желание. Треньорите са с дългогодишен стаж и гарантират, че ще ви научат да сърфирате за броени часове, а придобитият бронзов тен е наистина впечатляващ.



2 Флейборд за адреналин на макс

Флейбордът е друго екстремно преживяване в морето. Това е иновация във водните забавления, която вече е и в България. Всички любители на екстремните усещания могат да се насладят на до 8 метра летене над водата, гмуркане като делфин, водни салта и други забавления, благодарение на специалната екипировка. Флейбордът вече се практикува на плажовете в Равда, Несебър, Слънчев бряг, Свети Влас и Бяла.



3 От рафтинга до добрата стара водна пързалка

Освен екстремните атракциони по морския бряг на всеки плаж може да намерите различни други водни забавления - от добре познатото водно колело, през "бананите", каяците и канутата за по-смелите. Изключително примамливи са предложенията за рафтинг по Струма - 40 лева излиза 3-часовото приключение по речното устие.

Покрай морския бряг у нас има 9 аквапарка с многобройни пързалки и басейни. Най-големият подобен атракцион у нас е в Несебър - над 10 милиона литра вода, 60 атракциона, 38 пързалки, разположени на 55 хиляди квадратни метра площ.

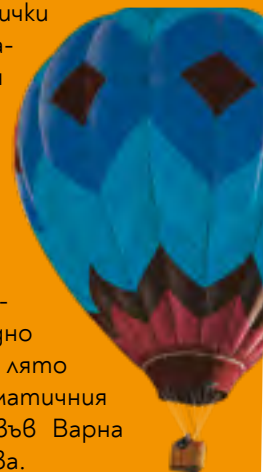
4 Алпийският тролей

За тези, които остават в Пловдив през лятото или ще почиват само през уикенда, районът предлага редица летни забавления. В Чепеларе е най-дългият алпийски тролей в страната - цели 400 метра. Той притежава уникална система за спускане. Любителите на екстремни преживявания са в легнало положение и така се създава истинско усещане за полет. За да стигнете до стартовата площадка за спускане, пърк се придвижвате с уникално въздушно колело, което се спуска по 200-метрово въже.



5 Бънджи и полет с балон

Сайтовете за групово пазаруване и отстъпки са пълни с оферти за най-различни атракциони, подходящи за всички възрасти. Панорамен полет с балон покрай Пловдив струва между 40 и 100 лева за двамата. Ако пърк държите на силните усещания - скоковете с бънджи са на рекордно ниски цени това лято - полет от емблематичния Аспарухов мост във Варна струва само 60 лева.



Трениорка ни учи как да спечелим доверието на кучето

За да общуваме правилно с животното, трябва първо да го разбираме, казва Галина Конзова

„Кучето ще ви научи на безусловна любов. Ако имате това в живота си, нещата няма да са толкова лоши,

казва прочутият американски актьор Робърт Уагнър.

Подобна е и философията на Галина Конзова, трениор и основател на Център за обучение и хотел за кучета "Дея".

Целта ни е да ви покажем как да имате хармонично съжителство с домашния си любимец.

Държа много на изграждането на добра връзка между водача-стопанин и кучето - само след постигането ѝ съжителството ви ще бъде приятно и безпроблемно, казва тя.

Галина Конзова е инструктор-трениор на кучета от 2005 г. Тренира спортна гресура със собствените си животни, с които се явява на състезания. В три поредни години участва и в световно първенство по спортна гресура.

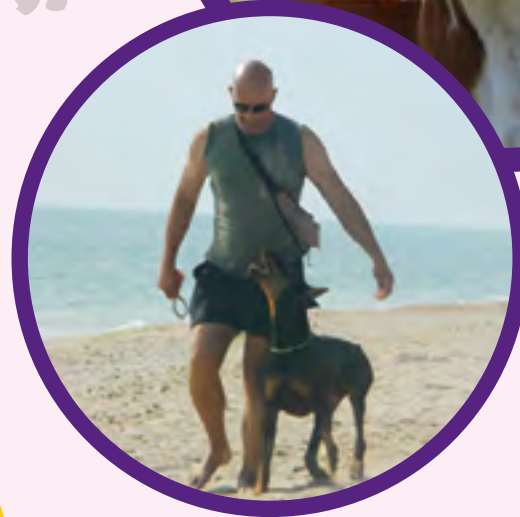
„Успехите ми се дължат на изградено доверие на база правилна работа с инстинктите и добра комуникация”, разказва трениорката.

Тя разкрива и **методите** си, чрез които стъпка по стъпка получава доверието на кучето.

★ „Важна част от живота на домашния любимец е **социализацията**. Колкото по-рано той се запознае със заобикалящия го свят, толкова по-спокоен и уверен ще се чувства. Водете го на разходка, за да среща хора, коли, колоездачи.

★ За да общуваме правилно с животното, трябва първо да го разбираме - то си има **индивидуалност** - казва Галина Конзова. - Както хората, така и кучетата са различни. След като приемем, че новият ни любимец не е като стария, можем да продължим напред.

★ Съществена част от обучението е и **мотивацията**. Ако искаме животното да изпълнява дадени команди, трябва първо да го поощрим с награда за свършената работа. Мотивацията се изгражда на базата на вродени инстинкти - хранителен и за игра. Чак след това можем да въведем основни команди като "ела тук", "седни", "легни". Най-важната е отзоваването - "ела тук". Тя е огледало на отношенията ни с кучето”, казва Галина.



Трениор в екипа на център "Дея" е и съпругът ѝ - Владимир Конзов. Той е човекът, който помага за изграждане на връзка с недоверчиви и малтретирани кучета, както и в успешната им промяна на модел на поведение.

Хотел за кучета

Добра възможност за хората, които отиват на почивка без домашния си любимец, е хотелът за кучета към обучителния център. Двамата трениори приемат с любов всяко животно, като то получава индивидуално внимание и се чувства спокойно и обгрижвано.

☎ +359 885 612 818,
+359 887 709 265
✉ galiadogs@abv.bg
📍 гр. Съединение
f SchoolForDogsDea
www.galiadogs.com



Включително и за COVID-19

Застраховка от 2 евро спестява пари и проблеми в чужбина

Малко над 2 евро на човек излиза медицинска полица за 7 дена в чужбина. Важно уточнение - включен е и рискът заразяване с COVID-19. И ако досега сте negliжирали този разход, тази година не го правете - ситуацията е динамична, както казват лекарите, и въпреки всички взети мерки вирусът атакува. На пазара има много застрахователни продукти с различни имена и рискът COVID-19 може да присъства и при медицинските полици, и при отмяна на пътуването. Добрата новина е, че откакто тръгна пандемията, всички туроператори предлагат към пътуванията и полицата.

Ако се случи някое от събитията, изброени в договора, срещу споменатите 2 евро ще получите обезщетение от 4000 евро. Това е най-ниското застрахователно покритие. Максималното се определя индивидуално, но може да достигне и 100 000 евро/долара. Съответно тогава и цената на медицинската застраховка е по-висока (14 евро/долара на ден), става ясно от офертата на застрахователния брокер SDI за "Медицинска застраховка при пътуване в чужбина с покритие COVID-19". Стандартното покритие е за спешна помощ, амбулаторно лечение и хоспитализация. Поемат се още разходите за спешна стоматологична помощ с лимит 350 евро, разходи за репатриране на застрахования и за репатриране на тленни останки.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ ЗА ЗАСТРАХОВКИТЕ, COVID-19 И ПЪТУВАНИЯТА

Отговарят експертите от Алианс Травел:

Нямам възможност да пътувам, защото съм поставен под карантина. Ще влезе ли в сила застраховката?

Ако се разбоleetе от COVID-19 или сте поставен под карантина поради съмнение за заболяване и следователно трябва да отмените планираното пътуване, застраховката покрива възстановяването на разходите за анулиране на пътуването.

Ако по време на пътуването се разболея и лекар ми назначи тест за COVID-19, това ще бъде ли покрит разход?

Да, в този случай тестът за Covid-19 е част от медицинските разходи. Те ще бъдат възстановени.

Покриват ли се разходи за анулиране, ако се откажа от пътуване поради загуба на работа или намалено работно време и респективно намалени доходи вследствие на пандемията?

Не, разходите за анулиране в този случай не са покрити.

Резервирал съм пътуване в държава, в която официалната заболеваемост е ниска, но въпреки това искам да се откажа поради страх. Какво мога да предприема?

Опасението и страхът от зараза не е застрахована причина за отмяна на пътуване. Това означава, че в случай на отмяна на пътуването ви Алианс Травел няма да възстанови разходите.

Моят полет е анулиран. Какво мога да предприема?

Независимо от коронавируса, авиокомпанията трябва да предостави алтернативна дата за полет. Свържете се непременно с вашия туроператор или с авиокомпанията.

Има ли застрахователно покритие при отмяна на пътуване, ако незастраховано пътуващо лице, което ми е роднина по първа линия и обитаваме едно домакинство, се разболеет от COVID-19 преди заминаването ми в чужбина?

Да, има застрахователно покритие, ако лицето е в животозастрашаващо състояние поради COVID-19 и се нуждае от интензивни медицински грижи в болница. Отнася се за роднини по права линия, както са дефинирани в Общите условия на застраховка "Отмяна на пътуване". Става дума за родители, деца (заварени, доведени, деца, внуци), братя и сестри, несъщи роднини като снахи и зетъове или поименно посочени в полицата рискови лица. За 1 полица е възможно посочването само на 1 рисково лице обаче.

Преди да мога да пътувам, от авиокомпанията изискват превантивен тест за коронавирус. Този тест ще бъде ли покрит по моята застраховка?

В този случай се прилагат обичайните Общи условия и правила по вашата застраховка. Застрахователят не покрива разходи за превантивни и профилактични прегледи/тестове за каквито и да било заболявания, включително и коронавирус, посочват тек от "България иншуранс".

Преди дългите летни разходки:

Пловдивски ортопед-травматолог ни помага да се отървем от болката в ходилата

Проблемите в областта на стъпалата измъчват много от нас, а летният сезон предполага повече движение и активност. В практиката си г-р Димитър Стаматов работи върху разрешаването на различни проблеми, които създават дискомфорт и пречат на доброто самочувствие.

Д-р Стаматов е специалист от високо ниво с множество сертификати в сферата на ортопедията и травматологията. Като опитен лекар, специализиран ходилна хирургия и работил в Англия, г-р Стаматов се стреми да прилага най-модерните методи в своята практика, за да допринесе за висококачествената диагностика и лечение на пациентите си.

Консултира професионално и с особено внимание всички видове ортопедични и травматични заболявания на ходилото и глезена, сред които са плоскостъпнието и изпъкналите кокалчета, и също така се занимава и с естетичната хирургия на ходилото.



ПРЕДИ

СЕГА

Въпреки че проблемите със стъпалата в по-голямата си част не са животозастрашаващи, консултациите по тези въпроси не бива да бъдат отлагани, особено когато касаят пациенти в детска възраст.

Профилактиката и разбирането на естеството на заболяването са от ключово значение за правилното израстване на децата и предпазването от травми при възрастните.

От практиката на г-р Стаматов биха имали полза и жените със страст към високите обувки, тъй като токетата са тясно свързани с наранявания и мускулно-скелетни нарушения. Според специалиста, както и при много други състояния, и тук своевременното решаване на проблемите не само спестява голяма доза болка и неудобства, но и предполага по-малко инвазивна терапия с по-бързи темпове на възстановяване.



ПРЕДИ

СЕГА



ПРЕДИ

СЕГА

Doctor Stamatov

www.doctorstamatov.com

+359 894 019 552

+359 893 03 03 10

 Доктор Стаматов ортопед-травматолог

 @dr.stamatov

ЕВТИНО И УДОБНО:

МОРЕТО НА ЧАС ОТ ГРАДА

Минералните плажове в Родопите и Средна гора са идеална опция за релакс и вълнуващи преживявания през уикенда

Почивката е като любовта - очаквана с удоволствие. И дори да е кратка, ни зарежда с добро настроение и енергия. Ако искате да си отгъхнете от работния ритъм, или ви е писнало от хоум офиса, ето няколко предложения за кратко бягство от града, съчетано с плаж.

Чудесна дестинация за уикенда е Средногорие. Населените места в зелената и кичеста планина определено си струва да се посетят, и то не само заради ниските цени. Работното време на повечето плажове е от 9 до 19-19,30 часа, но някои организират и луди вечерни партита, продължаващи до малките часове.

Ниски цени, красиви гледки

Най-ниски такси в Пазарджишко ще намерите в панагюрското село Баня, където два плажа приемат посетители срещу 4 лева за възрастни и 3 лева за деца. Басейните не са големи, но пък водата е чиста и топла, персоналът - старателен, а гледките си заслужават. Релаксът в прегръдката на околните гървета е повече от приятен без натрапчивата жега.

В Стрелча има няколко места, където може да отгъхнете и да се насладите на водата. Закритият басейн работи целогодишно, почивният му ден е понеделник. Басейнът е 10 на 18 метра, а водата е с температура 29-30 градуса. Тя е една от местните гордостите - доказано е, че лекува редица заболявания и подмладява



РАЯТ ЗА ДЕЦАТА

**ТОН БОНБОН
ВЕЧЕ В ПЛАЗА МОЛ**

Има ли дете на света, което не обича балони? Със сигурност не познаваме такова. И дори някъде да съществува, бързо ще промени мнението си, попадне ли в магазина за балони и парти артикули "Тон Бонбон".

След 11 г. в мол „Пловдив“ раят за малчуганите вече е с нов адрес - в Пловдив Плаза мол. И не само децата, а и родителите може да разчитат на компетентните съвети на консултантите за украса при всеки личен повод.

НЕЗАВИСИМО ДАЛИ СТАВА ВЪПРОС ЗА РОЖДЕН ИЛИ ИМЕН ДЕН, ЗА СВАТБА ИЛИ БАЛ, ВСЯКО ПАРТИ ИЛИ ТЪРЖЕСТВО ИМА НУЖДА ОТ ЦВЯТ, ЗА ДА БЪДЕ ЗАПОМНЕНО И ДА СЕ ВНЕСЕ НАСТРОЕНИЕ.



Професионалната декорация изисква много знания и умения. Напоследък все повече майки приемат украсяването като хоби и имат нужда от материали. Всичко, каквото ви е необходимо - във всевъзможни цветове, размери, материали, е налично в "Тон Бонбон". Ще намерите и всякакви парти артикули, пиняти, персонализирани надписи по всякакъв повод и картонените торти, които спасяват всяко тържество.

📍 гр. Пловдив | ул. "Д-р Георги Странски" 3 | ☎ 0887 555 080

кожата. Банчето също работи, а откритият плаж ще стартира сезона в първата десетдневка на юни. И на двете места приемат гости без почивен ден. Сред екстрите на плажа е термален басейн с температура до 38 градуса. Цените за възрастни в различните обекти са 4 до 8 лева, като за шезлонг и чадър се доплаща.

Един от предпочитаните плажове в Панагюрище е LIDO, намиращ се близо до околновръстния път. Местните го определят като "лятно бижу" с приятна музика. Входът за възрастни е 4 лева, за деца до 13 години - 3 лева, като за шезлонг и чадър се доплаща по левче.

Макар и не толкова бюджетен, плажът към хотел "Каменград" също си струва да бъде посетен. В него има и закрит басейн с олимпийски размери, освен чадъри и шезлонги се предлагат и хавлии. Цената за възрастни в почивни дни е 12 лева, а в работни - 8, като в нея влиза и ползването на хидромасажен басейн.

СПА столицата на Балканите

Велинград посреща новия летен сезон с няколко големи плажа със свободен дос-

тъп. Централният, изграден преди близо 84 години, вече е в сянката на по-малките, но много по-добре поддържани плувни комплекси с термални басейни и атрактивни аквапаркове - "Каферинова", "Делфин", "Велина", "Елбрус". Както и още десетки по-малки към всеки добър хотел в курорта.



Градът на императорите

Любима дестинация на пловдивчани за кратък отдих е и Хисаря. Откритите минерални басейни в града, които вече са повече от 20, отварят в началото на

юни. 90 на сто от тях са част от СПА и балнеохотели. Интерес представлява новият минерален и СПА комплекс "Terme di Hissar", в който на площ от 14 декара са разположени пет басейна. В СПА хотел "Хисар" може да си вземете комплексен билет за 30 лева, в който е включено и посещението на релакс център, вече е отворен и големият външен басейн. Комплексът в "Аугуста" също очаква посетители.

В град Баня също има варианти за плажуване под слънцето в "Царска баня" и в чисто нов закрит басейн с джакузи и детски сектор в хотел "Строител". В момента билетът за възрастен е 15 лева.

Лечебна кал за вечна младост

Любимо място за плажуване на дамите от региона е и откритото калолечение в Баня. В обекта има басейн с кристално-чиста минерална вода, която се обновява ежедневно, както и два басейна с лечебна кал и душове, от които също тече топла минерална вода. Говори се, че Лили Иванова дължи вечната си младост на находището от лечебна кал, с което се зареждат басейните.

PLOVDIV  PLAZA

СЕДМИЦА НА **детето**



24 - 06
МАЙ ЮНИ

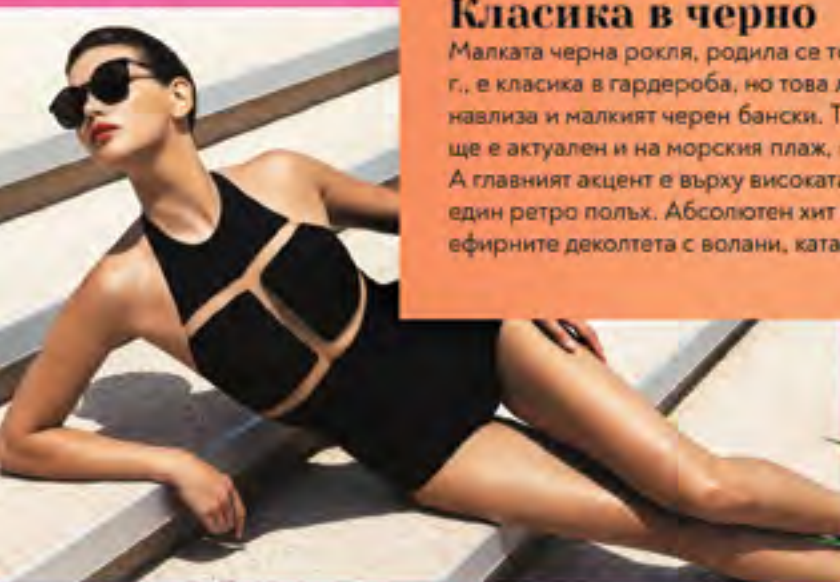


Банският на 2021-ва – ярък, ослепителен и секси

Банският на лято 2021 може да е скромен и изискан, но и цветен, крещящ и привличащ вниманието сам по себе си. Точки, катарамии и животински принтове красят плажното облекло, ретро вълната също оставя своя отпечатък.

Класика в черно

Малката черна рокля, родила се точно преди 95 г., е класика в гардероба, но това лято в него навлиза и малкият черен бански. Този моден хит ще е актуален и на морския плаж, и край басейна. А главният акцент е върху високата талия – още един ретро полъх. Абсолютен хит ще са и ефирните деколтета с волани, катарамите.



Завръщане в джунглата

Палмови листа, леопардови принтове, ярки цветя – всичко е на мода. Банският е весел, ослепителен, крещящ, за да даде нов живот в пандемията. Не се притеснявайте да експериментирате, като комбинирате с бляскави аксесоари.



Бански за коктейл

Целият бански може да бъде невероятно секси и да привлича погледите към притежателката си, така че заложете и на него. Различните фигури, изрязани върху материята, и оригиналните бродерии ще ви направят оригинална. А нищо не ви пречи да го сложите и за коктейл на морския бряг.



Звезди и ромбове

Ивиците и точки, ромбове, звезди – всякакви, присъщи на геометрията елементи, са добре дошли в банския костюм. В строго черно или в изчистено червено, синьо, розово, кафяво – ще сте на гребена на модната вълна.



Цветни хоризонти

Актуални за банския костюм това лято са всички оттенъци на розовото. Моделиерите съответстват да обърнем внимание също на сребърното и златистото, изисканото бяло и люляковото. Новият сезон ще зарадва почитателките на оригиналните дизайнерски находки с рисунки върху банския, които се появяват едва когато влезете във водата.

Да се подготвим за лятото със слънчеви бани и правилна козметика



Д-р Десислава Ночева

е дерматолог и специалист по естетична медицина в клиника „Медикус Алфа“. Преподава като асистент в Медицински Университет – Пловдив. Завършила е медицина през 2006г., а през 2015г. добива специалност кожни и венерически болести. Две години по-късно защитава дисертационен труд на тема „Практическо приложение на дигиталната дерматоскопия в диагностиката на пигментни и непигментни кожни лезии“. В практиката си използва метода на видео дерматоскопията, за да гарантира най-точни резултати с възможност за проследяване на състоянието на своите пациенти.

Лятото е сезонът на безгрижието, но не и когато става въпрос да се защитим ефективно от силното слънце. Преди да се отдадем на заслужения отгук и летните емоции е добре да помислим и за безопасността си под слънчевите лъчи. Дерматологът д-р Десислава Ночева, припомня колко важно е да не забравяме за слънцезащитните кремове, за да се предпазим от заболявания като рака на кожата.

Тя препоръчва при всички случаи хората с по-светла кожа да изберат кремове с фактор на защита 50+, а тези с по-ниска степен на предпазване да оставят за сезоните, когато слънцето не е толкова интензивно.

Съветът ѝ е всички, решили да се насладят на лятното слънце, да имат предвид, че препаратите предпазват кожата ни до известна степен и затова не трябва да пропускаме да сложим в багажа за ваканцията си и аксесоари като **шанку** и **слънчеви очила**, за да бъде почивката ни наистина приятна и безопасна за здраве-

то. Разбира се, излагането в часовете по обяд, когато слънцето е най-жестоко – **между 11 и 16 часа, не е препоръчително.**

За да не стресираме кожата си и да си спестим дискомфорт от изгаряне и алергии при първите дни на плажа, д-р Ночева съветва да помислим за **подготвителни слънчеви бани** в градски условия. Според нея постепенното излагане ще улесни адаптацията ни и когато отидем на морето не само ще имаме известен здравословен загар, но и ще намалим стреса от директното излагане на слънце. Най-добре е да започнем с по няколко минути на ден като увеличаваме престоя на слънце с по малко постепенно.

Не трябва да забравяме и да **сменим козметиката** си за този сезон. Тъй като през лятото се увеличава функцията на мастните и потните жлези, е по-добре да изберем леките продукти, които позволяват на кожата да диша. Основно изискване е дневният крем да бъде със слънцезащитен фактор, напомня д-р Ночева.

В „Медикус Алфа“ д-р Ночева продължава да консултира пациентите си, за да им осигури едно спокойно лято, както и да извършва **всички разкрасяващи и естетични процедури.**

Пробвай най-тънките
ежедневни превръзки
от

Libresse®

Libresse So Slim

единично опаковани



УЛТРА ТЪНКИ



CURVEFIT™



ДИШАЩИ



Марица Лято | юни 2021 | 11



идеи за освежаващи напитки в жегата



1 Домашна лимонада с праскови и лимон

Необходими продукти:

3 ч. вода
1 1/2 ч. захар
сокът от 8 лимона
2 средни праскови
1 л. сода.

Начин на приготвяне:

В тенджера сложете водата и към нея добавете захарта и оставете да заври, като периодично разбърквате, докато кристалчетата се разтворят. Свалете от котлона и добавете лимоновия сок. Обелете прасковите и ги смелете в блендер. Смесете ги с водно-лимоновата смес. Оставете в хладилник да се охлади. Във висока чаша налейте наполовина сода, сложете лег и добавете охладената смес.



2 Студена напитка с диня

Необходими продукти:

1 средно голяма диня (без семките)
1 обелена краставица
1 връзка мента
5 с.л. захар
сокът от 1/2 лайм.

Начин на приготвяне:

Смесете всички съставки в блендер и ги пасирайте до получаване на гладка смес. След това добавете кубчета лед и отново смелете. Ако искате напитката да е по-течна, сложете по-малко лед. Ако искате да е по-скоро от типа скрежина, сложете много лед. Сервирайте веднага с гарнитура от резен лайм.



4 Класически студен чай с мед и джинджирил

Необходими продукти:

4 чаши вряла вода
4 пакетчета чай според вкуса
1 ч.л. настърган пресен джинджирил
2 с.л. мед.

Начин на приготвяне:

Залейте пакетчетата чай с врялата вода и оставете да се запари за около 10 минути, след което извадете пакетчетата чай. След като достигне стайна температура, добавете меда и джинджирила и разбъркайте. Оставете в хладилник поне за час, за да се смесят добре вкусовете, и сервирайте с кубчета лед.



3 Безалкохолна сангрия

Необходими продукти:

2 чаши вода
2 пръчки канела
2 пакетчета черен чай
1/2 ч.л. захар
500 мл сок от нар (можете да го замените със сок от праскови, грейпфрут и т.н. според вкуса си)
1 портокал на резени
1 лимон на резени
1 средна ябълка (нарязана на едри кубчета)
500 мл сода.

Начин на приготвяне:

В тенджера сложете пакетчетата чай и канела и ги залейте с врялата вода. Оставете за 10 минути, след което махнете пакетчетата, добавете захарта и оставете да се разтвори. След като сместа се охлади, добавете всички останали продукти без содата. Оставете за няколко часа или най-добре за една нощ в хладилника. Добавете содата преди сервиране и гарнирайте с лед и резенчета портокал.

5 Студен чай с портокалов сок

Необходими продукти:

4 пакетчета чай
4 чаши вряла вода
2 чаши прясно изцеден портокалов сок
10-ина листа мента
сокът от 1 лайм.

Начин на приготвяне:

Залейте пакетчетата чай с врялата вода. Добавете листата мента и оставете да се запари за 10-ина минути. След това оставете чая да се охлади, и добавете сока от портокал и лайм. Сервирайте с резенчета портокал, листа мента и много лед.



Емил Абазов, регионален мениджър на "Премиио травел":

Идеално време за пътуване. Цените са ниски, а популярните дестинации не са пренаселени

- Г-н Абазов, след толкова локдауни по света и у нас, страх, паника и проблеми покрай пандемията туризмът като че ли започва да се "отпушва". Кои са модерните дестинации за това лято?

- Като цяло има сериозна промяна в потребителското търсене. В момента Дубай се очертава като много популярна дестинация за лятото, което досега не се е случвало. Причината вероятно се корени в това, че страната много добре се справи с пандемията. Освен това там няма ограничения за типа ваксина, с които посредством сертификата туристите могат да влизат. Има ясни правила, които не са толкова строги и рестриктивни, и това много помага. Температурите през лятото са сходни с тези на Египет, но пък Египет не може да се похвали с такива условия. А сега, предвид проблемите с Израел, се опасявам, че тази дестинация няма да е много желана. Естествено,

интересът на масовата част от българите е насочен към близките дестинации - Гърция и Турция.

Добрата новина е, че започват да се изясняват и олекотяват условията и начините за влизане в съседните ни държави, които са предпочитани за морски туризъм.

В нашата компания вече се забелязва отново повишен интерес към организирани екскурзии до Китай. Вече имаме събрана група, която трябва да отпътува през октомври. Китай винаги е била много интересна дестинация и сега отново изгрява звездата ѝ.

За някои дестинации пък има лоши новини. Ясно е, че Индия например няма да е възможна за посещение в близко бъдеще.

- Забелязва се, че цените за екскурзии в чужбина са много изтънени. 5-дневна по-



чивка в Дубай с включени закуски и самолетен билет тръгват от около 900 лева. Реални ли са?

- Цените на туристическите пакети в момента наистина са много добри.

Никой от най-засегнатия заради пандемията браншове не е на печалба

- нито туристическите компании, нито авиокомпаниите, нито хотели. По-скоро всички искат да рестартират бизнеса си и да си върнат клиентите. В един момент обаче ще дойде и времето, в което трябва да помислим за нашето състояние. Съвсем не е изключено в средносрочен план цените да се променят в посока нагоре и то основно заради авиокомпаниите. С две думи - сега е идеалният момент за пътуване. Като още един аргумент в полза на твърдението си ще кажа, че в момента и най-популярните туристически дестинации няма да са пренаселени, което ще направи преживяването много по-добро.

- Прогнозирате ли добър сезон?

- Надявам се. Определено има промяна в настройката за пътуване. Хората се умо-

риха от ситуацията с COVID-19, така живеем повече от една година, и са жадни за приключения.

- Нека да припомним на какви компенсации могат да разчитат клиентите в случай на провалена екскурзия или почивка?

- Може да разчитат на връщане на предплатената сума в рамките на 14 дни. И ние, и нашите партньори в чужбина вече сме много гъвкави и както виждате, сроковете са много съкратени, а условията - гъвкави, както никога досега. Сигурно си спомняте, че в началото на пандемията важаха други правила и срокът за връщане на парите беше една година. Тогава логиката беше, че туристическите компании вече са платили на доставчиците си в чужбина и действително нямаше ликвидност. Докато в момента всички партньори - хотели, авиокомпаниите, са наясно, че ситуацията е нетипична. Опитваме се да договорим много гъвкави условия, защото ни е ясно, че има вероятност да се случи нещо непредвидено в последния момент.

Клиентите пък масово вече сключват застраховка "Отмяна на пътуването",

която покрива и риска заболяване от COVID-19, и с това си гарантират връщането на цялата сума при здравословен или някакъв друг проблем. Медицинските застраховки също покриват риска "коронавирус". А някои държави като Дубай и Гърция например са готови да поемат разхода по карантинирани и по престоя на заразни туристи.

- Това ли ви питат най-често клиентите - какво се случва, ако пътуването се провали?

- Да, на всички определено им се пътува, но трябва да са наясно с всички възможни хипотези по време на екскурзията.



ЦВЕТЪТ на ФРЕША ВЛИЯЕ НА ФОРМАТА НИ

Фрешовете са любима лятна напитка и най-бързият начин да набавим на организма полезни вещества. Ето няколко полезни съвета и интересни факти за приготвяне на плодовите сокове.

▶ Преди да пригответе фреша, внимателно измийте плодовете и зеленчуците с гореща вода, а още по-добре с четка. За да съхраните красивия цвят на сока, добавете в него няколко капки лимонов сок.

▶ Дори цветът на напитката влияе на здравето ни. Червените фрешове (домат, тиква, нар) са необходими на работохолиците, те са способни да върнат душевното равновесие и да възстановят запаса от сили и енергия. Оранжевите и жълтите (морков, грейпфрут, портокал) ободряват и даряват с оптимизъм. Белите (грозде, праскова) успокояват нервната система. Зелените (ябълка) помагат в борбата с излишните килограми. Сините (слива, боровинка) запазват енергията.

▶ Модното влияние на фрешовете нараства с всеки изминал ден. Най-известните кулinari в света препоръчват плодовите сокове да се добавят не само в коктейлите, но и в десерти, сладоледи. Ябълковият фреш например може да се използва вместо бяло вино.

▶ Сокът от грейпфрут е несъвместим с някои лекарствени препарати. Затова, ако сте любители на тази напитка и приемате таблетки, посъветвайте се първо с лекаря. Фрешът е противопоказан и при заболявания на стомашно-чревния тракт.



☎ ул. Скопие 1Б, Пловдив, ☎ 088 663 9444

Посрещаме с усмивка, обслужваме качествено, готвим с въображение!

☎ ул. Вечерница 1А, Пловдив, ☎ 0897 055 053

Гуруто на здравословния живот:

Яжте често, но по малко



За да сме във форма през лятото, са ни нужни поне по литър вода и чай дневно, казва Илиян Найденов

Илиян Найденов е специалист по здравословно хранене и спорт. Известен е със създаването на хранителни програми, както и с книгите си, посветени на детокса. 3 пъти шампион на България по културизъм, печели и трето място на Балканите. Получава лиценз от НСА и към момента развива бизнес, свързан със здравословния начин на живот - чайовете на The Green Bear. Описва се като най-обикновено момче, което започва да спортува на 14 години. Оттогава спортът е неизменна част от ежедневието му. Тъй като лятото е все по-близо, Илиян дава няколко съвета как да поддържаме не само телото, но и здравето си.

Едно от най-важните неща, което всеки трябва да направи, е да приеме достатъчно течности. Експертите препоръчват да се пият поне 1 литър вода и 1 литър чай. Казвам чай не от гледна точка на бизнеса, а защото билките са това, което може да въздейства на човешкия организъм по здравословен начин. Другото важно нещо е да се храним често, с малки порции. Звучи малко клиширано и елементарно, но всъщност хората понякога пренебрегват точно елементарните неща. Хубаво е 4-5 пъти на ден да се приема свежа храна - плодове, зеленчуци, риба и понякога месо. Важно е да се гъвче добре, за да може стомахът да я усвоява лесно. Друго задължително нещо е движението. 5 км дневно ходене би било достатъчно, а ако се добави и елементарна 15-20-минутна гимнастика, ефектът би бил още по-добър. Много е важно хората максимално да редуцират стреса и да си освободят време за почивка. Един от основните фактори, които ни довеждат до влошаване на здравословното състояние, е именно стресът, обяснява Илиян.

Найденов споделя и няколко тайни от книгата си "Детокс 2.0". Ключовата концепция в режима за един успешен и здравословен детокс, който наистина да се отрази положително на здравето, е той да бъде добре структуриран. Трябва да има плавно навлизане в процеса на детоксикация, следва пиков елемент и най-важното - да се осъществи едно правилно захран-

ване. По този начин се гарантира плавно детоксикация и се избягва шокиране на организма. Структурата на дните и подредбата на различните храни в режима е ключовият елемент за успеха му. Важно е човек да вникне в процеса и от психологическа гледна точка, за да продължи да се храни и да живее здравословно.

Найденов разказва и за разликата между чайовете на The Green Bear и обикновен билков чай, който всеки може да си купи от магазина. Според гуруто в здравословното хранене разликата е в самата рецепта и всеки чай се създава с определена концепция и мисия. Искахме да направим нещо, което да благоприятства поддържането на здравословно телото и да стимулира неговото намаляване. Тогава подбрахме билки, които е научно доказано, че помагат за различни процеси в тялото, като изхвърляне на извънклетъчната вода, на токсините, регулиране на апетита и зареждане с енергия. Комбинацията от тези билки въздейства на организма така, че в действителност човек да успее да постигне оптимално телото и да го задържи. Ключовото нещо и реално тайната на чайовете е в дозировката на всяка от съставките, така че крайният продукт да е максимално ефективен и безопасен. Естествено, това не е лекарство и само по себе си няма как да помогне, ако човек не полага усилия и не се храни здравословно, допълва Илиян.





Шанс за по-добра почивка - в хотел „Тото Шанс“

Вратите на хотела с уникалното име „Тото шанс“, предлагат за всички свои посетители 31 двойни стаи, 10 тройни стаи и 6 чудесни апартамента. Всяка стая разполага със собствен санитарен възел, телевизор и тераса с невероятен изглед към планината! Подходящ е за конгресен, конферентен и семинарен туризъм. Голямата конферентна зала е с вместимост до 60 места. В непосредствена близост е разположена компактна ВИП зала, особено подходяща за провеждане на официални обеда, бизнес вечери и коктейли.

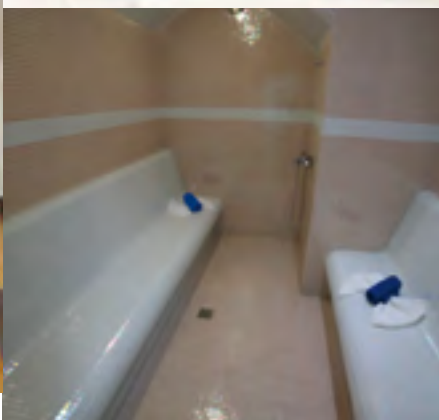
За любителите на кулинарните изкушения, чудесен екип от професионалисти предлагат българска и родопска кухня, приготвена по отдавна изпитани и обичани рецепти. Хотела разполага със СПА- център, който е с минерална вода и включени най-различни процедури: *масажи, хидроджет, нуга*

легло, парна баня, сауна, джакузи, тангентор, басейн, с обособена зона за деца, и зимна градина.

Хотел „Тото Шанс“ - бутиково бижу, предлагащо спокойна обстановка за отдиш и туризъм, подходяща за семейства, фирмен тийм билдинг и за приятелски компании. Идеалното място за истинска отмора и релакс в „СПА- Столицата на Балканите“ – Велинград.

За резервации: + 359 359 5 64 10
+ 359 878 535-649





гр. Велинград, ул. Съединение 46
+359 878 535 649
www.totochance.bg

ХОТЕЛ
TOTO АНС
ЗДРАВЕ И КЪСМЕТ В РОДОПИТЕ

СПЕЦИАЛИСТИТЕ ОТ "ПРОВЕТ": ЛЮБОВТА КЪМ ЖИВОТНИТЕ Е НАЙ-ВАЖНА

Денонощната ветеринарна клиника въвежда единствения в областта скенер за образна диагностика

24 часа, 7 дни в седмицата и на всеки празник екипът на ветеринарна клиника "Провет" в "Тракия" се грижи за болните и пострадали животни. Лечебното заведение е единственото в Пловдив и региона, което разполага със стоматологичен кабинет с рентген, завеждан от специалист по дентална медицина. В момента там се монтира и скенер за образна диагностика, какъвто досега не е имало в областта.



Той обяснява как да се грижим за домашните любимци през лятото. Топлото време е сред основните фактори да се активизират насекомите - кърлежи, комари, бълхи, малки акари.

Това, което правим, за да опазим здравето на пациентите, е така наречената метафилактика - комплекс между лечение и профилактика.

Повечето от клиентите ни мислят, че през зимата насекомите не са активни заради студа, но не е така - те оцеляват, обикновено върху животните. Там намират благоприятна среда - уют, топлина и хранителни вещества. Освен чисто механичните вреди, вътрешните паразити изядат храната на пациента, предизвикват диария. Животните губят доста течности, лесно се дехидратират.

В зависимост от вида си, препаратите против външни паразити, могат да действат до 30 дни, до 90 дни и с удължено действие до 7 месеца от момента на поставянето им. Няма и такива, които да работят на 100 процента - винаги има насекоми, които остават незасегнати, косвено се изгражда някаква резистентност. Затова препоръчваме

освен външното обезпаразитяване да се направи и вътрешно,

като е желателно процедурите да се повтарят всеки месец, независимо от сезона. Хубаво е не да се правят на точна дата, а да се застъпват един-два дни, защото концентрацията на веществата спада.

За да се преодолеят по-лесно летните жеги, д-р Стоев предлага на стопаните да водят домашните любимци повече на река и на планина

Това е най-добрият вариант. Кучетата и котките нямат потни жлези и се охлаждат чрез дишането. Когато им е горещо, се изпъват, лягат и дишат по-учестено.

Изключително важно е животното да приема храна, пригодена за него,

съветва д-р Стоев. Не е от съществено значение с какъв вкус ще е тя, нито с каква форма. Единственото предназначение на формата е да накара животното да я дъвче. Идват доста млади пациенти със страшно много зъбен камък поради факта, че похапват човешка и мека храна, казва специалистът от "Провет". Той обяснява, че няма меню, което да е предназначено за зима или за лято, има ориентировъчни указания, по които да храним животното. Колко да му даваме, зависи от индивидуалните му данни - пол, възраст, здравословно състояние, активност. През зимата



д-р Стойо Стоев

В двете клинки "Провет" - в "Тракия" и в "Кършияка", работят 30 специалисти, приятели на животните. Всеки от тях има собствен подход към животните. Макар че за да спечелят доверието им изисква време, ветеринарите често изграждат силна връзка с пациентите, приемат ги като свои и трудно се разделят с тях. Винаги трябва да има любов, защото тя е двигател на всичко - любов към себе си, към професията, към животните - това е в основата на нещата, казва д-р Стойо Стоев, един от младите специалисти в екипа.

животните се нуждаят от малко повече мазнини - те са бавен източник на енергия, необходима през студентите месеци. Лялото даваме една идея по-малко от храната, за да поддържа идеалното тегло.

Освен кучета и котки, в клиниката се лекуват доста други животни. От гризачите идват морски свинчета, чинчили, зайчета, хамстери, от влечугите - костенурки, змии, едни от най-редовните клиенти са и птиците.

Много често хората носят блъснати край пътя животни, разказва г-р Стоев. Извършваме рутинни манипулации - много често птиците имат проблем с израстването на клончетата, на ноктите, с оперението, лекуваме заболявания. А с пернатите пациенти се заема г-р Димитров, който е специалист по орнитология.

Професионалното обучение на лекарите

Фирма "Провет" е основана през 2001 г., като днес разполага с две собствени клиники - в "Кършияка" и в "Тракия", където на площ от 601 кв. м е основната ѝ дейност. В момента тя е в процес на разширяване с нов корпус от 120 квадрата, в който ще се въведе скенерна образна диагностика.

В последните 10 г. фирмата инвестира в професионалното обучение на ветеринарните лекари.

Това позволява в момента "Провет" да разполага със специалисти в различни области, които осъществяват специализациите си в западноевропейски клиники и поддържат и разширяват познанията си с участия в световни и европейски конгреси, симпозиуми и в последната година - онлайн обучения. В наличната лекционна и практическа зала се провеждат и обучителни курсо-

ве на ветеринари по редица специалности.

Големи инвестиции фирмата прави и за закупуване на

нова и модерна техника за диагностика, анестезия, ехографски и рентгенови изследвания.

Това, което отличава клиниката от другите ветеринарни практики, е модерната и високотехнологична образна диагностика. За доброто обслужване на клиентите е въведена софтуерна организация за приемни часове за прегледи и лечение.



ЖК. „ТРАКИЯ“

📍 срещу блок № 83
☎ 032 207 209 📠 0879 285 209
clinic@provetclinic.com

provetclinic.com

КВ. „КЪРШИЯКА“

📍 бул. „Марица“ 27
(кръстовището на ул. „Порто Лагос“ и ул. „Тимок“)
☎ 032 576 397 📠 0879 284 720



ресторанти
Central park

ПРАВИМ ВАШИТЕ ПРАЗНИЦИ НЕЗАБРАВИМИ

Градска градина ☎ 0888 298623, Младежки хълм ☎ 0888 298615

🌐 centralpark-bg.com, 📌 centralparkrestaurant