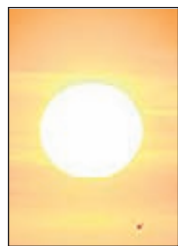


КЛИМАТ



Чака ни топъл юни, но по-хладни юли и август

Прогнозата на НИМХ на стр. 4

АВТОМОБИЛИ



Новият семеен хит - Renault Captur, тръгна в България

На стр. 24

СПОРТ



Тенис турнирът „Амбинор кърп“ започва на 1 юни

Още на стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 20 (54), 28 май - 3 юни 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Койна Русева: Най-важното е да държим на българщината

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр.19



„Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA_{1c} <7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета“.

Още по темата на стр. 11

МЕБЕЛЕН МАГАЗИН
РУМ КРЕМИКОВЦИ
МЕБЕЛНО ИЗОБИЛИЕ - ДОСТЪПНО ЗА ВСЕКИ

Къде да купим
най - изгодно...

предложения на седмицата

стр.18

Революция в храненето

Джейми Оливър е момче от английската провинция, а днес е световноизвестен готвач. Но не толкова сред отбраната клиента на скъпите ресторанти, колкото сред широката публика, която гледа кулинарното му шоу. А самият Оливър си е поставил задачата да разбие съвременните клишета в храненето и да доближи максимален брой хора до естествената, качествена и полезна храна.

Още на стр. 15



Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 28 МАЙ ДО 03 ЮНИ 2013 г.

Домати 1.49 /1.49 лв/кг	Корнишон 4.99 /4.99 лв/кг
Краве сирене "Милки Лайн" Класик 1.00/кг	Сметана "Сметана" 0.84/кг
Кисело мляко "Бор Чоер" 2% 400 гр 1.68	Захар "Милтекс" 1.79/кг
Млечен шоколад "Lacatos" 2.49 /2.49 лв/кг	

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличностите.

Превърнаха депо за отпадъци в резерват

Цели шест района на Лондон в продължение на 50 години бяха заети от сметищата Mucking Marshes Landfill. През 2013-а властите и учените решиха да ги превърнат в резерват за редки видове птици, пчели и влечуги. За да стане мястото достойно убежище на животните, трябваше да бъде покрито с 30-метров капак, а върху него да се направят басейни, да се посадят гори, пасища и тръстици. На бившата силно замърсена територия вече се ражда живот. Общата площ на резервата Thurrock Thameside Nature Park е 485 хил. кв.м, като плановите са в близко бъдеще да се разрасне до 3,5 кв.км. Резерватът беше открит от сър Дейвид Атънбъро, световноизвестен водещ, създател на редица научнопопулярни филми за природата. Всеки желаещ може да разгледа резервата и да наблюдава обитателите му от специален център, който се намира в средата на защитената територия.



Фотоконкурс показва приказното нощно небе



Трябва наистина да си майстор от голяма величина, за да направиш снимки като тези, взели първите места в Международния фотоконкурс The World at Night (TWAN), който се провежда всяка година от група астрофотографи. Тяхната цел е да повишат осведомеността на хората

за чудесата на нощното небе, незамърсено от цивилизацията. Този път темата беше "Земя и Небе 2013". Повече от 700 снимки се състезаваха в конкурса, в който могат да вземат участие фотографии на всякаква възраст от всички точки на планетата. Победителите мериха сили в две категории: "Красота-

та на нощното небе" и "Срещу светлината". Победител в първата категория стана Стефан Велтер от Франция, който показа невероятна снимка на Северното сияние и Млечния път в Исландия. Андреас Бьокл от Австрия спечели журито със съзвездие Орион, сияещо над Залцбург.

Автомобилите полетяха

Компанията Terrafugia демонстрира първия в света летящ автомобил, наречен TF-X. Очаква се пробегът на необичайното возило да бъде около 800 километра. Автомобилът-самолет е снабден с газови турби-

ни, електромотори и хибриден двигател. Според производителите той е бърз и комфортен както на земята, така и във въздуха. Днес TF-X преминава през пътни и летателни изпитания. Компанията Terrafugia смята



в скоро време да пусне на пазара уникалния автомобил срещу цена от 279 хил. долара. За да набере скорост, ще му е не-

обходимо пространство от 30 метра диаметър. TF-X изглежда съвременно, стилно и естествено, фантастично.

ECOPHARM
Allergology

Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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



Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

А63/28.03.2013

НОВ
БЪЛГАРСКИ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРЕДПРИЕМАЧЕСКА
АКАДЕМИЯ

EasyCredit

Обученията в Предприемаческата академия на Изи Кредит и Нов български университет стартират до края на месеца

Създадената наскоро от **Изи Кредит** и Нов български университет (НБУ) **Предприемаческа академия** ще стартира първите обучения за фирмени мениджъри до края на този месец, информираха от финансовата институция. Интересът към курсовете е голям - само за три седмици след старта на **академията** са получени десетки запитвания от цялата страна. Сред желаещите да се включат има както млади хора, които тепърва започват своя професионален път, така и опитни експерти, които търсят израстване в кариерата. Записванията за курсовете продължават. Заявки се приемат в офис 208, Корпус 2 на НБУ и на следните телефони: 02 811 01 08 и 02 980 22 10. Кандидатите могат да ползват още формата за записване на уеб сайта на Центъра за професионално и продължаващо обучение към НБУ - <http://cpro.nbu.bg/index.php?p=III> или да пишат на следните два имейла: cpro@nbu.bg и g.lilova@nbu.bg. Пълна информация може да се получи и на телефон 0700 20 240 (без допълнително оскъпяване), и на имейл academy@easycrredit.bg.

Създателите на академията гарантират качествено обучение, за което ще бъде издаден и легитимен документ. На най-добрите курсисти ще бъде предложен платен стаж и работа в **Изи Кредит**. "**Курсистите в ака-**



демията ще придобият задълбочени професионални умения, лидерски качества и креативно мислене. Чрез **Изи Кредит** те ще разрешават реални проблеми от бизнес практиката", коментира Горан Арсов, директор "Човешки ресурси". "**Предприемаческата академия** е смело начинание за рамките на България, защото реализира иновативен модел на обучение, желан и адмириран от много институции", сподели от своя страна Деканът на Факултета за дистанционно, електронно и продължаващо обучение към НБУ - гл. ас. д-р Венцислав Джамбазов.

Занятията ще се провеждат във Факултета за дистанционно, електронно и продължаващо обучение към НБУ и в офисите на **Изи Кредит**.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Александър Бачев, 18 г.



Матурите са сравнително ново явление в съвременната българска образователна система. Понякога оценката от тях се използва като вход за университет за определени специалности, като най-често се умножава по някакъв коефициент. На мен лично не ми трябват резултатите освен за общия успех. Сега съм абитуриент и мисля, че изкарах изпитите. Минаха горе-долу добре, най-неочаквана беше темата за "Изгубената родина" в стихотворението "Заточеници" на Пейо Яворов на матурата по български език и литература. Бях се готвил за този автор, но не мога да кажа, че тази творба ми беше най-силна. Но съм спокоен, защото вече съм приет да уча в Англия.

МАТУРИТЕ

Христина Касабова, 19 г.



Хубаво е, че вече държавните зрелостни изпити са преди баловете, за да може човек спокойно да отиде и да се наслади на момента. Сега завърших дванадесети клас и държах тези изпити. Не ми се сториха толкова трудни, но това е, защото съм се готвила. Не навсякъде в страната обаче подготовката е на ниво и резултатът е, че от училище излизат полуграмотни хора. По-младите поколения въобще не държат на обучението по родния език. Чух дори идеи за опростяването му (като отпадането на пълния и краткия член), за да бъде по-достъпен за младите. Това са глупости. Не може да се унищожава богатството на българския език с лека ръка. Новите технологии допълнително засилват тази тенденция, знаете, че повечето хора пишат на латиница на компютъра или на телефона.

Антонио Слънчев, 17 г.



Матурите не са чак толкова трудни, ако се готвиш усърдно. Аз съм зрелостник и освен по български език и литература (БЕЛ) държах и държавен изпит по философия. Специално по БЕЛ преподавателката ми е истински цербер и ни подготви на високо ниво. Тя определено си държи на предмета, така че не допусна някой да изостане с материала. Е, всеки си има предпочитания. Аз лично исках на темата за интерпретативно съчинение или есе да ми се паднат Елин Пелин или Йордан Йовков, но... Естествено писах и за текста на Яворов. Иначе философията ми е любим предмет и на пробните матури изкарах високи оценки, така че да се надяваме, че всичко ще е наред.

Зорница Самхат, 15 г.



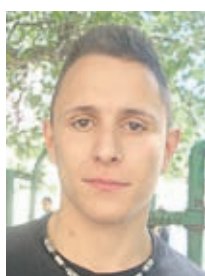
Идеята на държавните зрелостни изпити е да се сравнят знанията по дадени дисциплини в различните населени места в България. В по-големите градове често резултатите са по-добри, защото качеството на преподаване е по-високо. Но това правило винаги е валидно. Аз съм осми клас, но ако бях абитуриентка тази година, сигурно щях да се явя на втора матура по английски език. Знам, че много хора избират тест по език и не е лесно, но със старателна подготовка и спокойствие по време на матурата мисля, че ще се постигнат добри резултати. Друг е въпросът, че много ученици въобще не се готвят за класни, контролни и дори за изпити. Те разчитат на това да препишат или да назубрят даден материал, който след това бързо им излиза от главата.

Гражина Георгиева, 13 г.



Изпитите след 12. клас ми се виждат доста далечни, но съм чувала, че не са толкова трудни. Все пак да се ходи на изпит (в 4. клас имамхте тестове за външно оценяване) си е донякъде страшно и човек се притеснява. Това може да се преодолее с много упражнения и часове над учебниците. Догодина мисля да кандидатствам в английската гимназия и вече усърдно се готвя за изпити по български език, математика и английски. Да си призная, математиката ми е любим предмет и ми се удава решаването на задачи. Пожелавам на всички зрелостници да разчитат на своите знания, а не да преписват, за да продължат с чиста съвест напред. Завършването на училище е едно ново начало на живота като възрастен човек.

Янислав Димитров, 18 г.



Резултатите от матурата често не са определящи за по-нататъшното образование. Много мои съученици вече са приети с кандидатстване само по документи. И аз кандидатствах така във Франция. Втората матура, която държах, е именно по френски, защото този език ми е силен. По български език и литература не ме затрудниха чак толкова въпросите. Граматиката беше горе-долу лесна, имаше въпроси за пунктуацията и за идеологията на дадено произведение. Аз лично отговорих и на всички отворени въпроси - кратко и ясно. Темата според мен беше очаквана, защото отдавна не се беше падал Яворов. Моята подготовка за матурите не е включвала частни уроци. Самостоятелно си се подготвих с решаването на допълнителни книжки с тестове и онлайн матури, така че се надявам и резултатите да са добри.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg и на znaniето@yahoo.com



Преди да направим конете на салами... и след това...



Снимки: Росен ВЕРГИЛОВ, София; Мария АТАНАСОВА, Разград

ПОСОКИ

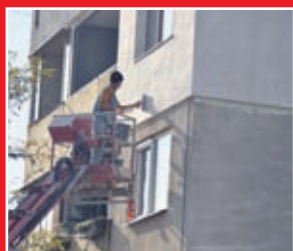
Светлината в тунела



Петър ГАЛЕВ

Няколко български семейства, при това изпаднали в крайно трагична ситуация, доказаха, че има надежда за обществото ни. Показаха, че човек може да съхрани най-благородните пластове от същността си дори във времена на криза, бедност и политически разпри. При цялата дезинтеграция помежду ни и всекидневни прояви на нетърпимост на всички социални равнища има хора, които, губейки син или дъщеря, баща или майка, брат или съпруг, дариха шанса на други, напълно непознати люде да живеят. Представяте ли си как изглеждат, особено пречупени през тази саможертва, всекидневното ни мърморене и заяждане, преливането от пусто в празно и прословутият нашенски скепсис? Парадоксално се окажа, че когато групово сме най-негативно настроени, все повече хора чрез лични жестове и благородни решения казват "стига" и протягат ръка на околните. Това е най-скъпият морален дар, но и своеобразен шамар за всички, които, дори без да са ударени от съдбата, всячески загърбват ближния си. И въпреки всичко нещо се е размразило в гърдите ни, след като дори в скръбта си повече близки на нелепо загинали хора спасяват с органите им безнадеждно болни; кръводарителите се умножават; расте броят на желаещите да отгледат изоставени деца. Точно от такава човешчина ще тръгне първо нравственото ни съзвездие, взаимодействието помежду ни, а след това много по-лесно ще дойде и материалният възход.

ЕНЕРГИЙНА ЕФЕКТИВНОСТ



Санитарното е синоним на икономичност и комфорт

На стр. 6

СЕТИВА

Акад. Пламен Кармалов се справи блестящо с „авантюрата“, наречена Вагнер

На стр. 7

АЛТЕРНАТИВА



Човечеството все по-често залага на соята На стр. 8 и 17

КОМПАС



Черната рокля на Коко Шанел - вечната класика

На стр. 18

МОЯТ ДОМ

Най-здравословни са храните, които сами сме отгледали



На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



И България се включи в инициативата „Ден на хранителната революция“

На стр. 15

Чака ни топъл юни, по-хладни и влажни юли и август

Когато полските мишки събират храна на големи купчинки, ни чака дълга зима; ако в локвите се появяват балончета, докато вали, значи дъждът няма да спре скоро... Подобни народни предсказания за времето отдавна са отстъпили място на детайлните прогнози на синоптиците и глобалните метеорологични центрове, разполагащи с модерна апаратура. Харвардски експерти наскоро предрекоха, че жителите на Северното полукукло трябва да се готвят за най-горещото лято от 600 години насам. Стръскащата прогноза обаче се сблъска с мнението на специалистите от Националния институт по метеорология и хидрология (НИМХ) към БАН.

Мирослава КИРИЛОВА

Според сезонната прогноза за България на НИМХ това лято ни чака топъл и сух юни и по-хладни от миналата година юли и август, с повече валежи.

Можем ли да се доверим именно на това предположение, решихме да попитаме доц. Илиан Господинов, който е изготвил прогнозата на БАН. "Целта на сезонните прогнози е да се провери чрез различни статистически и числени методи дали има повишена вероятност предстоящ сезон да се окаже в някоя от трите категории за съответния фактор (валежи, температура): около нормата, под нормата и над нормата." Експертът е сравнил и синтезирал оценките на Европейския център за средносрочна прогноза на времето, на Британската и Френската метеорологична служба, на център за прогнозиране на климата в САЩ, в Токио и други глобални научни звена, занимаващи се с климата.

"Сезонните прогнози са сравнително отскоро и все още не са достатъчно добре изучени", каза доц. Господинов. "Правят се въз основа на данните от един дълъг период от време, да речем последните 30 години. Определят се средните сезонни температури и средните количества сезонни валежи. В един такъв период се случват и студени, и горещи, и

нормални сезони, както и с малки, големи или средни количества валежи. Така можем да определим модели за нормални, ниски или високи средни сезонни температури и съответно нормално, хладно или топло лято. Количествата валежи пък показват дали ни чака мокър, сух или нормален сезон", уточни Илиан Господинов.

Лято 2012 г. - най-горещо от 52 години насам

Експертът от НИМХ е категоричен, че този тип прогнози са по-точни и успешни за тропиците, където съставът на океанската и земната повърхност е определящ за развитието на атмосферата. "За съжаление в нашите умерени ширини не влияят толкова вариациите в земната и океанската повърхност, където атмосферната циркулация е различна." Все пак въз основа на определени фактори се прави прогноза за два-три месеца напред, която се оказва посполучлива за крайните сезони - зима и лято. "Миналото лято например беше най-горещото от 1950 г. насам" - уточни доц. Господинов.

Специалистът коментира и предположението на харвардските учени, че ни чака най-горещото лято от 600 години насам. Американските експерти са разработили статистически модел на арктическите температури и са заключили, че летните месеци за последните две десетилетия са подобрявали всички



температурни рекорди за последните шест века. Изследователите са направили своите заключения на базата на проби, получени от дървета, лед и седимент в езерата.

От глобалното към конкретното

"Тези заключения не са конкретни, а глобални - за Северното полукукло. Ето защо със сигурност ще има региони, които ще са изключения. Това е така, защото се изчислява средно метеорологичният комплекс от фактори както в екваториалните зони, така и в полярните. Прогнозите се осредняват и се достига до такива заключения, които глобално може и да са валидни, но не винаги и локално", поясни доц. Господинов. Той ни даде пример и с твърдението, че лято 2012 г. е било най-горещото от 52 години насам. "Със сигурност има населени места, където това заключение не е било валидно, дори напротив, температурите са били под нормата, а валежите не са липсвали." Количеството им се определя средно за цялата страна. Нормалното количество може да означава, че на дадени места ще е по-влажно, отколкото на други. Като цяло синоптиците не очакват масови потоци из страната или пък суша.

Температура на усещане

Доста по-прецизни обаче са картите с изчисления на т.нар. температура на усещане. Истина е,

че през зимата, ако температурата е -2 градуса по Целзий, на нас може да ни се струва много по-студено, ако има вятър. Влажността, чистотата на въздуха, температурата на човешкото тяло са сред сложния комплекс от елементи на тези прогнози. "Институтът ни има амбицията да изготвя подобни карти, като първоначално индексът на комфорт ще е изчислен при нормална земна повърхност - трева. В градски условия подобни параметри стават още по-сложни за изчисление, защото асфалтът, сградите допълнително задържат горещината и/или излъчват топлина", уточни Илиан Господинов.

И докато планирате отпуската си или се чудите кога ще бъде най-комфортно за пътуване, не забравяйте, че лятото поставя предизвикателства пред целия организъм. Лекарите съветват да не допускаме тялото ни да усети загуба, гадене, слабост и да бъде уязвимо от опасните слънчеви лъчи. Слънцезащитните кремове, пиенето на много вода и течности, носенето на шапка, слънчеви очила и светли дрехи са сред най-важните препоръки на здравните специалисти. Не забравяйте също, че лятото ще ви се стори още по-слънчево, ако сами си го направите такова - с добро настроение и хубава компания!

Виж, за да научиш! Специално за децата!!!

По случай Международния ден на детето (01.06.2013 г.) всички любозитковци на възраст до 12 години ще могат безплатно да се запознаят с устройството и анатомията на нашия най-верен спътник в живота - човешкото тяло.

За всеки родител, който не се притеснява да отговаря на въпросите на своето дете как сме устроени и какво представляваме отвътре, нашето предложение е 2 лв. отстъпка от цената за възрастни при представяне на рекламен талон.

Изложбата се намира на третия етаж в ЦУМ и разкрива тайните на човешкото тяло по много достъпен и интересен начин. В нея са изложени над 200 различни елемента от тялото на човека и информацията, която дават, е много важна и полезна за всеки един от нас.

Работното време ще бъде от 10 ч. до 20 ч. (последно влизане 19 ч.).

ИЗЛОЖБА EXHIBITION
BODIES REVEALED
ЧОВЕШКОТО ТЯЛО РАЗКРИТО И РЕАЛНО
Видяна от милиони хора по света!
www.bodies.bg
-2лв!
Талон за отстъпка
Изрежи и покажи този талон на касата и ще получиш допълнителна отстъпка 2 лв от цената на билета!
София, ЦУМ, етаж 3

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Отношението към пациента е важно колкото знанията на лекаря



Д-р Цветомир Димитров

С г-р Цветомир Димитров, изпълнителен директор на Първа МБАЛ - София, разговаря Камен Здравков

Д-р Димитров, какво от заложеното във вашата програма за развитие на Първа многопрофилна болница в София успяхте да реализирате?

- Всичко е насочено в две основни направления - привличане и задържане в болницата на качествени специалисти и подобряване на материалната база и оборудването. В крайна сметка целта ни е една - да оказваме максимално качествена меди-

цинска помощ на нашите пациенти. През изминалите няколко години успяхме с разбирането и финансирането от Столичната община да получим много нови апарати, съвременни медицински уреди, да ремонтираме значителна част от сградата.

- Какви пациенти искате да привлечете?

- Нямаме за цел при нас да постъпват хора с конкретни диагнози, които биха донесли най-високи приходи на болницата. Приемаме пациентите с реалните им проблеми, без да правим предварителен подбор. Често това са възрастни хора с хронични заболявания, с множество компликации, трудни за лечение. Но политиката ни е за всеки човек да направим възможното за подобряване на здра-

вословното му състояние. Разбира се, бихме желали клиничните пътеки, по които основно работим, да са остойностени по-реално, защото има диспропорции. Те позволяват на някои здравни заведения да извършват само високозаплатени от НЗОК услуги и да избягват пациенти с диагнози, за които средствата не са достатъчни. Въпреки това се справяме, дори и в кризата.

- В кои области сте най-силни?

- По принцип моето разбиране е, че не би трябвало здравните заведения да се стремят да предлагат всички възможни медицински услуги. Ние например стоим много добре в областта на образната диагностика. Общината закупи ново ядрено-магнитен резонанс, нов рентген, дигитална система за съхраняване и предаване на образите. Това ни позволява да правим качествени изследвания не само на лежащо болните пациенти, но и на пациентите от доболничната помощ. С новата техника откриваме и редки заболявания, за които се изисква много висока разделителна способност, както и висококвалифицирани специалисти. Имаме силни екипи в ендоскопската и едноревната хирургия, които правят успешно коремни и урологични операции. Предстои ни закупуване на апарат за ултразвуково разбиване на камъни в урологичния тракт, за което общината ни отпуска 600 хил. лв. В офталмологията предлагаме лазерно и ултразвуково лечение. Невроло-

гичната клиника се развива много добре през последните години, голям брой пациенти с инсулти и със заболявания на периферната нервна система намериха помощ при нас. Във вътрешната клиника прилагат комплексен подход към пациентите и се стремят да подобрят състоянието им не само по отношение на конкретното страдание, за което са постъпили.

- Пациентите често оценяват лекарския труд по малко по-различни критерии, защото нямат специфични медицински познания...

- Те не са длъжни да имат такива познания. Но всеки пациент може да оцени какво е отношението към него от страна на лекуващия екип, дали медиците вла-

гат сърце и душа в работата си, дали се опитват да разберат и личността на болния човек. Затова всеки ден на рапорта говорим за отношението на екипа към пациентите. И мисля, че нашите болни могат да потвърдят, че срещат внимателно и човешко отношение. Това много допринася за лечебния процес, защото създава доверие и позитивна нагласа и в двете страни.

- Стабилна ли е финансово болницата?

- Преди 3 години защитихме антикризисна програма пред Здравната комисия на Столичния общински съвет и това даде своите резултати. Още първата финансова година след това завършихме на печалба. Благодарение на това успяваме да увеличим доходите на лекарите, връщаме старите си задължения, инвестираме в развитието на болницата.

С г-р Костадин Ангелов, изпълнителен директор на университетската болница „Александровска“, разговаря Георги Георгиев

Д-р Ангелов, как приемате идеята за нова професионална платформа на лекарите CredoWeb, която стартира днес?

- Досега в България подобна платформа липсваше. По време на различни световни медицински изложения обаче съм виждал, че комуникацията между лекари и пациенти в рамките на информационна система е застъпена много добре. По този начин се дава възможност за осъществяването на всякакъв вид консултации в реално време, което е особено полезно за местата със затруднен достъп.

Не по-малко важна е възможността за комуникация, която се открива пред самите специалисти. Категорично мога да заявя, че в България разполагаме с много качествени специалисти, но сякаш връзката между отделните елементи в системата на здравеопаз-

CredoWeb ще осигури връзка между специалистите

ването се губи. Именно затова CredoWeb се явява прекрасна възможност тази връзка да бъде възстановена.

- Да поговорим за електронното здравеопазване. Разбрах, че това е сред любимите ви теми.

- Електронното здравеопазване е широко застъпено в моята концепция за модернизиране на болницата. При всички положения проектът ще бъде реализиран, независимо от необходимите средства. Разбира се, сблъскваме се с един отпор от страна на голяма част от персонала на лечебното заведение. Причината е, че електронното здравеопазване ще доведе до по-засилен контрол, който на този етап не се приема положително в държавните структури.

Когато обаче бъде ясно и точно казано, че той ще подобри ефективността на финансовите показатели на болницата, а това ще рефлектира върху възнаграждението на колегите, тогава нещата ще се наместят.

- Вероятно в други държави тези практики вече са дали резултат - ние не откриваме топлата вода. Защо според вас съществува

такъв отпор? "Контрол" лоша дума ли е?

- Не е лоша дума, разбира се. Контролът и ефективността са методи за постигане на по-добър мениджмънт. Но в България явно още не сме дорасли за някакъв особен вид контрол. Не обичаме много правилата. Ще посоча конкретен пример, който по принцип се възприема като справедлив, но когато засегне отделния индивид, се отчита като някаква несправедливост. В спешните отделения на големите болници редовно постъпват пациенти, които реално не са спешни. Те консумират от ресурса на лечебното заведение - изследвания, консултации с лекари, медикаменти. В един момент се оказва, че няма нищо спешно, и човекът си отива вкъщи. Но разходът вече е направен. А държавата плаща определена сума, която е около една пета от реалния разход. На практика се оказва, че държавата плаща за неспешен пациент, а ние го таксуваме като спешен, защото няма откъде да вземем пари.

Аз предлагам пациентите, които не са спешни и правят разход на болницата, да заплащат на касата на болницата

по цена на лечебното заведение. Подобна практика вече е установена на някои места и възнамеряваме да я въведем и при нас. Това е справедливият начин, за да може разходите да бъдат възстановени.

Не бива да забравяме, че ние сме търговски дружества и имаме срокове за изпълнение към фирми - доставчици на медикаменти и на консумативи, които ни притискат. Ако искаме болницата да функционира нормално, не бива да допускаме никакви "течове". Загубите на спешното отделение за миналата година са в размер на стотици хиляди левове. През отделението са минали повече от 10 хил. пациенти, от които само 50% са спешни.

- Електронното пациентско досие вече е факт, но се появиха реакции към изискването за всекидневно отчитане на изпълнителите на медицинска помощ към НЗОК.

- Отново става дума за определен вид контрол. Въвеждането на тази практика в Александровска болница обаче не беше много лесно. От 17 май т.г. започна обучението на лекарите, на медицинските сестри, на техническите съ-



Д-р Костадин Ангелов

рудници, които ще ни обслужват. В най-скоро време онлайн отчитането към НЗОК ще бъде факт. Създаването на единна информационна система в болницата е нещо, което позволява да се следят всички процеси в реално време и да се контролира всичко. Колкото и невероятно да звучи, има изтичане на консумативи от държавните болници.

- Можете ли да посочите някакви конкретни цифри и примери?

- Не бих могъл, защото не сме направили толкова задълбочен анализ. Но въвеждането на единна информационна система би довело до намаляването на разхода за консумативи и контрол върху тяхното изразходване. Хората трябва да разберат, че спирането на всякакви "течове" ще рефлектира и върху тяхното възнаграждение.

Икономично, здраво, модерно - или защо да санираме домовете си

Енергийната ефективност е една от най-важните теми на съвременното заради риска от изчерпване на енергийните запаси и отговорността на днешните поколения към следващите за рационално използване и запазване на тези ресурси. Основна насока на работата в сферата е подобряването на енергийната ефективност на жилищните сгради.

Какво означава това? Отговорът на специалистите на български терен: да рационализираме използването на енергия за дома така, че ако примерно през предишния отоплителен сезон сме плащали сметки за отопление средно 100 лева, за да поддържаме средна температура в жилището 21 градуса, след въвеждането на мерки за енергийна ефективност през следващия отоплителен сезон за същата средна температура да намалим разхода на поне 50-60 лв. (Енергийните одити показват, че разходите се свиват между 40 и 60%).

Въпросът с енергийната ефективност у нас е особено сложен, защото хем се забави с десетилетия, хем става дума за огромен брой (в големите и най-населените градове) панели, строени през втората половина на миналия век. В тези сгради не са внедрени почти никакви мерки за енергийна ефективност, отопляването им е много скъпо и

неефективно и са крайно амортизирани. По данни на националната статистика броят на панелните жилища у нас е близо 700 000.

Според предписанията на специалистите, за да е резултатен процесът за реални икономии, мерките трябва да включват няколко задължителни действия, които са още по-задължителни за панелите:

- Енергиен одит и паспорт на сградата - одитът предписва какво точно трябва да се направи, за да стане сградата енергийно ефективна, а техническият паспорт показва има ли проблеми в конструкцията на сградата.

- Саниране на фасадата на сградата - най-важното е това да се прави цялостно, а не на парче, частичното обновяване дава съответен частичен ефект, а е и опасно, тъй като се създават температурни мостове, които могат да

навредят на бетонните плоскости.

- Подмяна на електроинсталацията и осветителните тела с енергоспестяващи.

- Ремонт на покрива.

- Саниране или подмяна на канализационната система при евентуален проблем.

- Смяна на дограмата.

- Подмяна на хоризонталните и вертикалните водопроводни щрангове и др.

Какво се постига чрез санирането и прилагането на мерките за енергийна ефективност и защо да даваме тези пари за ремонт, са най-честите въпроси на собствениците. Експертите доказват, че ползите са много:

- Удължава се безопасният срок на обитаване на жилищната сграда, което е особено важно за панелите - те са със среден срок на безопасна експлоатация от 50 години и тя е изтекла или изтича.

- Силно се намаляват сметките за битови разходи.

- Повишава се пазарната цена на жилището.

- Подобрява се обитаваната жилищна среда.

Специално за задачите на саниране на панелите вече има изработени типови проекти, по които ще може да се работи от началото на идната година и които ще поевтинят решително реализацията.

Освен по-популярните мерки се планира цялостна подмяна на топлинните инсталации. С това специалистите гарантират падане на такса мощност, отпадане на много неясноти по сметките, като може лесно да се премине и към индивидуални договори (когато се мери на всеки абонат отделно реално консумираната енергия на входа на жилището, той ще може да плаща не прогнозни и надутти сметки, а толкова, колкото е потребил).

Обмислят се и варианти за даване

на възможност на блоковете за надстрояване с един етаж, с което може да се облекчи финансирането на санирането, за обособяване на помещения за събиране на граждани. Още - опция за поставянето върху покривите на солари или фотоволтаици или за разгръщане на зелени площи и градини.

Ако се използват пълноценно възможностите за европейското финансиране по оперативна програма "Регионално развитие" за енергийно обновяване на сградите, следващите години дават шанс и за нов икономически изгоден модел: собствениците да могат да получат 80% от средствата за ремонт. Сега те получават не повече от 50%. (ЖД)

MULTIPOR – ЕФЕКТИВНАТА ВЪТРЕШНА ТОПЛОИЗОЛАЦИЯ

multipor®

Живеете в сграда паметник на културата или такава, на която поради друга причина не може да бъде нарушена външната фасада, а в същото време разходите ви за отопление и охлаждане непрекъснато растат. В тези случаи единственото решение, за да подобрите енергийната ефективност на сградата е поставянето на вътрешна топлоизолация. Качественото саниране води не само до намаляване на разходите и подобряване на микроклимата в помещенията, но и значително повишава стойността на недвижимия имот.

На пазара за строителни материали се предлагат многобройни видове и марки топлоизолационни материали. Как да изберете между всички тях? При изолирането на стените от вътрешната страна е много важно изборът на материал да бъде направен правилно, така че да се избегнат неприятните последици като задържането на влага в стенната конструкция и в последствие появата на мухъл.

През 2012 г. **КСЕЛА България ЕООД** започна производството на напълно нов, уникален за българския пазар изолационен продукт – минерални топлоизолационни плочи **MULTIPOR**. Новият материал се отличава едновременно с няколко съществени качества – твърда повърхност, пожароустойчивост и паропропускливост, комбинация непостигната от никой друг изолационен материал.

Избирайки вътрешната топлоизолация с новите минерални плочи MULTIPOR Вие постигате в дома си:

Сигурност – **MULTIPOR** притежава най-високия клас по негоримост А1. Основно тяхно предимство е, че в случай на пожар, за разлика от други топлоизолационни материали, не се възпламеняват и не отделят вредни за човека и околната среда газове.

Здравословен микроклимат – добрите топлоизолационни възможности на материала, съчетани с неговата поробозна структура намаляват до голяма степен вероятността от появата на мухъл в помещенията. Вътрешната топлоизолация с **MULTIPOR** регулира влагата в помещението чрез способността си да абсорбира влажните изпарения по време на техните пикове и да ги пропуска бавно обратно, когато относителната влажност в помещенията намалее. По този начин се създава здравословен микроклимат в помещенията.



Енергийна ефективност – топлоизолационни плочи **MULTIPOR** притежават коефициент на топлопроводност $\lambda=0,045 \text{ W/mK}$. Изолирането с тях води не само до намаляване на месечните сметки, но и до увеличаване живота и повишаване стойността на имота.

Дълготрайност – минералните плочи **MULTIPOR** не стареят, т.е. не се наблюдават съществени изменения в качествата и структурата на материала през годините. За разлика от други изолационни материали, изолираната стена с **MULTIPOR** не се нуждае от често последващо саниране.

До **17.06.2013 г.** имате възможност да се включите в **изграмата на Multipor и да спечелите топлоизолация за вашия дом**. Повече информация на www.изолация.bg.

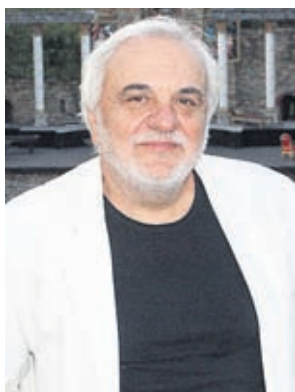
"Материалът е подготвен със съдействието на Ксела България".

Вагнер: И все пак има надежда!

Лъч светлина преодолява мрака насколо и осветява мъничък кръг от сцената. След свършека на света, в който героят Зигфрид е загинал, а боговете залязват един след друг, този лъч надежда преди спускането на завесата внася успокоение и оптимизъм. Публиката, силно впечатлена от видяното, ръкопляска в захлас след края на "Залезът на боговете", четвъртата част от цикъла "Пръстенът на нибелунга". Режисьорската визия на Пламен Карталов действително е завладяваща, спираща дъха!

Съвсем няма да е преисплено да се каже, че в Софийската опера и балет тези дни се пише история. Премиерата на четвъртата част от Вагнеровата тетралогия е събитие със значимост не само в оперните анали на България, но и на Балканите. За първи път на полуострова, успоредно с "Ла Скала", "Щатсопера" и други световни театри, у нас се изпълнява заключителната творба от един мащабен труд, отнел на Вагнер цели 30 години.

Започнато през 2010 г., делото на режисьора, постановчика и вдъхно-



Акад. Пламен Карталов вителя на това колосално начинание (едно от многото в кариерата му) Пламен Карталов достига естествената си кулминация. Само инициаторът на тази гигантска "авантюра" и екипът му знаят какво им е коствало поставянето на "Рейнско злато" (2010), "Валкюра" (2011), "Зигфрид" (2012) и "Залезът на боговете" (2013). И то по начин, който спечели възхищението и възторзите на оперната критика в Германия, Италия, Великобритания, Русия! 53 солисти (само българци, за разлика от останалите театри с мултинационални състави!), над 200 други певци и музиканти и още толкова хора от техническите служби на Софийската опера и балет участват в



Сцена от „Залезът на боговете“

постановката.

Вагнер не се шегува с мащабите, биха казали запознатите! А на тези, които автоматично, по-скоро по навик биха възкликнали "Какво пък толкова?", е добре да напомним, че в световната оперна литература няма друг пример на обединяване на три епоса - римския, древногръцкия и германския. Тях Вагнер събира в едно в епохалната си тетралогия.

Германският композитор е удостоен с честта

цял оперен театър да е изграден специално за него. В света не е известен друг театър, за попадането в който да са нужни понякога до 10 години! Съвсем не става въпрос за суета, както лековато биха заключили някои. Не би могло да е и мода,

Снимка Виктор ВИКТОРОВ

защото няма течение, което да предизвиква интерес повече от 150 години след появата си. Какво тогава, биха попитали скептиците. Отговорът се съдържа в музиката на тетралогията, чиято последна и най-възвуща част, "Залезът на богове-

те", звучи в Софийската опера и балет до 2 юни и като финал на целия "Пръстен на нибелунга" - отново на 29 юни. Отговорът е и в спектаклите, които артистите, хорът и оркестърът на първия ни оперен театър под диригентството на Ерих Вехтер и Велизар Генчев предлагат както на изкушената публика, така и на всеки, осмелил се за първи и надали за последен път да се докосне до феномена Рихард Вагнер. "Като режисьор на първата българска Вагнерова продукция на тетралогията с гордост ви уверявам: срещата ще е с най-добрите български оперни изпълнители и с внушителни, емоционално въздействащи и мощни сценични послания. Гаранция са силно впечатляващите резултати от работата ни с досега поставените "Рейнско злато", "Валкюра" и "Зигфрид", категоричен е режисьорът Пламен Карталов. (ЖД)

Топфотографи възродиха клуба си с уникална изложба

Столичният клуб-галерия на фоторепортерите, който се намира в подлез пред Министерския съвет, отново отвори врати. Близо двегодишната му "почивка" бе наложена заради големите подземни реконструкции, свързани с разширяването на метростанцията "Сердика". Рестартът на галерията започна с необикновена изложба - 20 топфоторепортери от различни вестници, електронни медии и агенции са представили свои творби, като сами са решили с какво да участват. Това е важен момент от спецификата на тази експозиция, тъй като повечето от тези фотографии за първи път виждат бял свят. Представени са изключително удачно уловени мигове от фотожурналистите, които, както знаем, благодарение на високата си професионализъм са винаги готови светкавично да реагират и да

заснемат уникални състояния, случки или визии.

Изложбата откри доц. Георги Лозанов, чиято първа любов е художествената фотография, а почетен гост на събитието бе проф. Георги Чапкънов - Чапа. Между изложените фотоси се открояват ярките попадения на Ани Петрова от в. "Новинар", Боби Тошев от Агенция БГНЕС, Александър Петров от в. "Монитор", Васил Донеф от ЕПА, Антон Чалъков от в. "Стандарт", както и двете силни творби на Юлиана Николова от "Дарик нюз".

Тази първа акция на столичните топфотографи става точно навреме, защото от 1 юни тръгва традиционният Месец на фотографията. Първото фотоизложение ще е в зала "Индустриална", а след него са запланувани още 40 различни изяви на водещи майстори на обектива. (ЖД)



Нова книга на лекаря-писател Златимир Коларов



Проф. д-р Златимир Коларов

"Прах във вятъра" е шестата художествена книга на Златимир Коларов. Съдържа 15 истории за стаеното в душите, което предопределя живота ни до края, за изживяното, но неосъзнато, за пропуснатото и пропиляното, за радостта от загубата и болката от радостта, за изначалните въпроси "Какво?", "Защо?" и "Как?", чиито отговори тъкат съдбите ни, но трудно ги намираме, за хармонията на видимия и невидимия свят, за силата, която ни вее из Вселената като прах във вятъра... Предговорът е от Деян Енев, а издателството е "Сиела". (ЖД)



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

НАЧАЛО: 19:30

28 Май, Вторник	ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ	по Рей Куни
30 Май, Четвъртък	ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ	от Франсис Вебер
31 Май, Петък	ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД	от Майкъл Фрейн
4 Юни, Вторник	АРТ	от Ясмينا Реза
5 Юни, Сряда	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин Красногоров
6 Юни, Четвъртък	ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ	по Станислав Стратиев

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Смята се, че соята, която е представител на многочисленото семейство Бобови, е едно от най-древните културни растения, съпътстващи човечеството. Многобройни източници указват, че нейното отглеждане е започнало в Китай преди повече от 6000 години. Източните народи високо са ценели нейните качества като пълноценна и питателна храна. Особената почит към соята била демонстрирана от китайските императори, които по традиция лично посявали първите семена при пролетната сеитба. Високата ѝ урожайност, както и превъзходните ѝ хранителни качества били оценени по достойнство и от останалите азиатски страни - Япония, Корея, Виетнам, Индонезия, Индия и др. С огромен ентусиазъм соята била посрещната в Япония, чиито жители и до днес са нейни най-запалени фенове.

Благодарение на отличните си качества соята попада в знаменития древен самурайски Кодекс на честта, заемайки почетното второ място след самурайския меч на необходимите за поход вещи.

В Китай, където млечното животновъдство не било познато и развито, великолепните майстори превръщат соята в разнообразни питателни

продукти, наподобяващи и заместващи млечните - соево мляко, различни видове соево сирене (тофу), юба и др. Тези забележителни продукти предизвикват изключителен интерес у първите европейци, посетили тази екзотична и изпълнена с толкова тайни страна. Широко приложение намират и редица други продукти като соево брашно и соево масло, както и такива, получава-

ни по ферментативен път - соев сос, нато, мисо, темпе и др. В частност соевият сос, изобретен в Китай преди повече от 2500 години, е един от соевите продукти, който на практика превзе всички световни кухни. В забележителния древен трактат от 2738 г. преди н.е. на Втория китайски император и Божествен целител Шен Нун - първооткривател на зеления чай и женшена, са описа-

Соята: раст



Обичайният заподозрян

Световната реколта на соята, която през миналата година достигна своя апогей, се оценява на повече от 280 млн. тона. Най-големи производители са САЩ, Бразилия, Аржентина и Китай, съответно с 35%, 26%, 20% и 6% от световния добив. Особеният интерес към соята се дължи на нейния забележителен състав. Тя е единственото растение в природата с толкова високо съдържание както на белтъчни вещества (38-50% - над два пъти повече от месото!), така и на липиди (18-22%).

Соевите протеини съдържат на практика всички незаменими аминокиселини,

а соевото масло е изключително богато на моно- и полиненаситени мастни киселини. В соевото масло се съдържа значително количество лецитин, който играе важна роля във възстановяването на мозъчните и нервните клетки, в метаболизма на мазнините и в регулирането на нивото на холестерола в организма. През последните години соевите продукти намират все по-широко приложение в хранителната индустрия, животновъдството, както и в химическата промишленост. Независимо от превъзходните на пръв поглед качества на соята в наши дни едва ли има растение, което да е обект на толкова разгорещени спорове и задръжбени научни изследвания. Що се отнася до приложенията ѝ в химическата промишленост - за производство на бои, лакове, както и на биодизел, спорове няма. Неотдавна известната фирма Goodyear съобщи, че през 2015 г. ще пусне в производство

автомобилни гуми, направени от... соево масло.

Освен удължаване живота на протектора с около 10% тази иновация ще доведе до огромна икономия на петролни продукти. Основните възражения са свързани с приложението на соевите продукти (или поне на по-голямата част от тях) за хранителни цели. Причина за упоритата съпротива на редица авторитетни специалисти срещу масовото внедряване на растението в хранителната индустрия е наличието на значителни количества антихранителни вещества - ензимни инхибитори, лектини, изофлавонови, несмилаеми въглехидрати, фитинова киселина и пр. Т.нар. протеазни инхибитори са белтъчни вещества, които съставляват 5-10% от общото количество протеини на соята. Последните пречат на ензимите трипсин и химотрипсин да разграждат белтъчните вещества в храносмилателния тракт, в резултат на което тяхното усвояване е непълно. В стремежа си да постигне нужната степен на тяхното разграждане организмът стимулира допълнително производство на тези ензими от задстомашната жлеза, което води до нейната хипертрофия. Смята се, че при високотемпературната обработка основната част от тези инхибитори се разрушава. За съжаление това изисква по-сложни съоръжения и повече енергийни и други разходи за производителите. В каква степен те са направили компромис между цената на продукта и неговата безвредност остава загадка за обикновения потребител.



Лошата новина е, че високотемпературната обработка предизвиква денатурация на полезните соеви протеини

и чувствително понижава тяхната усвояемост и биологична стойност. А междувременно соевите продукти заеха почти целия спектър на хранителната индустрия.

Соята съдържа значителни количества изофлавонови (фитоестрогени), чиято структура е сходна с тази на женските полови хормони. Смята се, че соевото растение синтезира тези вещества в качеството на защитно средство - като орален контрацептив, предизвикващ намаление на репродуктивната способност и растежа на животните, които го консумират. Има убедителни данни, че соевите фитоестрогени водят до прекалено ранно поло-

во съзряване на момичетата и до нарушения във физическото развитие на момчетата. В този смисъл консумирането на соеви продукти от бременни, както и от жени, планиращи бъдеща бременност, е повече от нежелателно. С особено внимание и в минимални количества те следва да се консумират и от деца в ранна възраст.

Установено е, че **изофлавоните пренятстват синтеза на изключително важните хормони на щитовидната жлеза.**

Несмилаемите от организма въглехидрати рафиноза и стахиоза, които соята съдържа, се разграждат от бактериите на дебелото черво, което е свързано с метеоризъм и стомашно-чревен дискомфорт. Това е една от причините под-

готовката и консумирането на соята да се различават съществено от тези при останалите бобови култури. Фитиновата киселина, съдържаща се в значителни количества в соевите зърна, свързва редица важни метални йони - цинкови, желязни, калциеви, медни и др., и пречатства тяхното усвояване от организма. Същата не се разрушава при температурната обработка. В соята се съдържат оксалати, които са предразполагащ фактор за образуване на бъбречни конкременти.

Ориентирането на редовия гражданин в противоречивата информация за безвредността както на соевите продукти, така и за редица други хранителни добавки, използвани в съвременната хранителна промишленост (оцветители, консерванти, антиоксиданти, стабилизатори, емулгатори и т.н., и т.н.), е на практика мисия невъзможна. Една от причините за подобен сериозен разбой в научните оценки са... фикийските знаци. Колкото повече заинтересованият поръчител на желаната теза заплаща, толкова "по-убедителни" и подплатени със "сериозна" научна обосновка и терминология резултати ще получи. Защото времето на безкористните и неподкупни учени, отдадени единствено на науката и научната истина, безнадеждно отминава... Трябва да преглътнем и тази тъжна истина, сервирана ни от съвременността, както и поредната доза соев продукт - в колбас, шоколадово или хлябно изделие, сладкиш, маргарин и какво ли още не. Любопитно е, че надписът "не съдържа соя" на етикета на даден продукт се превърна едва ли не в негова положителна реклама и знак за натуралност, високо качество и безвредност. По такъв начин соята се превърна в обичайния заподозрян.

ението чудо

ни подробно рецептите за производство на десетки соеви продукти, повечето от които в неизменен вид се прилагат и до днес.

Соята, растението чудо, достига Европа едва в началото на XVIII век, а САЩ - в неговия край. Но докато на Стария континент условията за нейното отглеждане се оказали твърде неблагоприятни и добивите - ниски,

в Америка тя намерила своята нова родина.

През 30-те години на миналия век съветското правителство потърсило решение за преодоляване на глада и ширещата се в огромната страна мизерия чрез масово производство и консумацията на соя. Отсъствието на технологии и опит по преработката и употребата ѝ обаче провалило инициативата.

Защото по ред причини, на които ще се спрем малко по-нататък, соята не може да се консумира по начина, който се прилага при останалите бобови растения. Това обаче било добре известно на източните народи, които използвали изключително преработени по съответен начин (най-често чрез различни видове ферментация) продукти.



Универсалният продукт тофу



отлично "попива" съпътстващи го аромати. Това е един наистина универсален продукт, подходящ за всички видове кулинарна обработка - варене (в т.ч. и на пара), пържене и печене. Овкусено с подходящи подправки (кетчуп, зехтин, черен или червен пипер, босилек, мащерка и т.н.), то може да се консумира и без кулинарна обработка.

За получаване на тофу в домашни условия соевото мляко се вари на тих огън в продължение на 5 минути и се оставя малко да се поохлади. В половин чаша вода се поставят 1-2 лъжици лимонен сок или оцет (като правило набавянето на нигари е свързано с определени трудности) и полученият разтвор на тънка струйка при постоянно бъркане се излива в съда с топлото соево мляко. След около 20-25 минути подсирената смес се изсипва в сито, на дъното на което е поставен двоен слой тензук. Отгоре се поставят други два слоя тензук и чинийка, върху която се поставя тежест - буталка с 1 литър вода. След около половин час се получава т.нар. меко тофу, което се използва за приготвяне на сосове, супи и десерти. За получаване на по-плътен продукт (твърдо тофу) се използва по-голяма тежест и отцеждането продължава по-дълго.

По консистенция твърдото тофу наподобява известната моцарела. Съхранява се в хладилник в продължение на около седмица в плътно затворен съд, покрито с вода, която се сменя всеки ден.

gropov_bg@yahoo.com

Темата подготви
доц. д-р Димитър ПОПОВ

Наименованието на този продукт е съчетание от две японски думи - то (соя) и фу (сирене). Неговото китайско име е „да-фу“. Технологиите за получаването му обаче определено е създадена зад Великата китайска стена и според легендата е открита случайно от разсеян готвач, който по грешка към соевото мляко добавил нигари. Последният се получава чрез изпарение на дълбоководна морска вода и отделяне на натриевия хлорид - готварската сол. Съдържа основно магнезиев хлорид и други минерални соли. След "откритието" нигари се превръща в задължителен елемент при приготвянето на традиционното тофу. По аминокиселинен състав този богат на протеини продукт е твърде близък до месото, но не съдържа холестерол и е с ниско съдържание на мазнини. На практика тофуто няма собствен мирис и вкус, но

Склад на незаменими аминокиселини

Корените на този продукт, получил широка популярност в Китай, се губят далеч в древността. Смята се, че технологията за неговото получаване е създадена по време на династията Хан (206 г. преди н.е. - 220 г.). В наши дни освен в Източна Азия (Китай, Япония, Корея) тази напитка има много почитатели в Северна и Южна Америка, Южна Европа и Южна Африка. Белтъкът на соевото мляко (3,7%) е лесноусвояем и с висока биологична стойност - в него се съдържат всички осем незаменими аминокиселини. В соевото мляко има 24% по-малко мазнини и 16% по-малко въглехидрати от кравето. Неговият липиден състав включва редица ненаситени мастни киселини, които имат благоприятно въздействие върху човешкия организъм. Основният въглехидрат на соевото мляко е захарозата, която в организма се разпада на лесноусвояемите прости захари глюкоза и фруктоза. То не съдържа холестерол, както и лактоза, към която много хора имат непоносимост. Соевото мляко е богат източник на лецитин, на витамин Е и на редица ценни минерали - калий, магнезий, желязо, цинк, фосфор и др. По съдържание на желязо то превъзхожда цели 15 пъти кравето мляко. В него не се съдържат хормони, а селскостопанските препарати присъстват в много по-малко количество. Калоричността му (34 ккал/100 г) също е чувствително по-ниска от тази на кравето мляко (58 ккал/100 г). При коректно изпълнена технология се отстранява основната част от антинутриентите, съдържащи се в соевото зърно, с изключение на фитиновата киселина. Последната, както е известно, пречатства усвояването на някои метални йони (железни, цинкови и др.), което е повод за въздържание от употреба на значителни количества от този продукт, особено от деца.

Поради относително ниското съдържание на калций соевото мляко се обогатява с този минерал. Ако към чаша соево

мляко се добавят 1-2 лъжици сусамов тахан, който е богат източник на калций, се получава много вкусна и полезна напитка, която е подходяща и за деца. Смята се, че соевото мляко въздейства благоприятно върху работата на вътрешните органи, подобрява дишането и хармонизира дейността на стомаха и далака. Установено е, че то спомага за по-бързото възстановяване на организма при махмурлук.

Без особени усилия соево мляко може да се приготви и в домашни условия. Предлаганата рецепта позволява да се отстрани основната част от антинутриентите, съдържащи се в соята, в резултат на което се получава вкусен и здравословен продукт.

Претегленото количество соя (най-добре прясна или едногодишна) се накисва с около троен обем вода със стайна температура в продължение на 13-14 часа, след което водата се излива и соята отново се залива с вода в съотношение една част суха соя - три части вода. Температурата се довежда до 60 °C, водата се излива, а соята отново се залива със същото количество вода. Сместа се загрява до 70 °C, водата се излива и операцията се извършва още веднъж, но вече при 90 °C. Водата отново се излива, соята се промива с вода и се разтрива на пюре с дървена лъжица (още по-добре е да се използва блендер). Към получената кремобразна маса се добавя вода в съотношение суха соя:вода - 1:4. Сместа се хомогенизира и прецежда през сито, на дъното на което е поставен два пласта тензук (или марля). За по-добро отцеждане се притиска с чинийка. Полученият продукт може да се овкуси със захар, мед или подсладител. Останалата върху цедката плътна маса (окара) се използва за приготвяне на вегетариански блюда.

Соевото мляко е изходна суровина за получаване на други хранителни продукти - соево кисело мляко и соево сирене - тофу.

Елегантно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

За поръчки
0897 72 10 10 Глобул
0889 72 10 20 Мтел
0877 72 10 40 Виваком

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА
49 ЛВ

WWW.MEGASMARK-BG.COM

ПОДПОМАГА ЛИБЕДОТО

MEGASMARK

Всяка гривна пристига при вас с подарък още една гривна за нервно успокоение



Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

Биогривна MEGASMARK с 5 вградени активни елемента - вече и в България!

Болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец. Ако ви мъчат мигрена, главоболие, неспокоен сън, стави, високо кръвно, има спасение.

Биогривна MEGASMARK има вградени 5 активни елемента, които оказват влияние върху различни заболявания.

1. Вулканична лава в минерална форма - забавя процесите на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага ли-

бидото и потентността;

2. Органичен германий - при високо кръвно налягане, остеопороза, високи нива на холестерол;

3. Неодимов магнит - подходящ при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби;

4. Отрицателни йони - при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система;

5. Дълги инфрачервени лъчи - при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет.

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".

Черната рокля - най-добрата инвестиция в гардероба



Тина БОГОМИЛОВА

Черната рокля май е единственият тоалет, в който всяка жена се чувства стилно, неза-

Малката черна рокля трябва да присъства в гардероба на всяка жена. Казала го е Коко Шанел, която превръща траурната дреха във вечна класика. Роклята, измислена от прочутата дизайнерка, е съчетание на удобство, класа, простота и фантазия.

висимо от фигура, възраст и социален статус. Това е подходящата дреха и в делник, и в празник. Винаги е на място - коктейл, парти, семейни тържества, официални събития.

Твърди се, че е и най-добрата инвестиция в женския гардероб, тъй като се облича многократно и не излиза от мода. Изчислено е, че черната рокля се носи около 140 пъти за десетина години. Малко са дамите, които я нямат сред тоалетите си и това са най-често тези, които изобщо не носят рокли.

Коко създава черната рокля по тялото, а дължината ѝ стига малко под коляното през 1926 година. Веднага американският Vogue я обявява за класика. Успехът бил толкова голям, че модната библия ѝ дава името "Ford-dress", тъй като роклята на Коко и автомобилът модел „Т“ на Хенри Форд са били най-продаваните стоки и

се предлагали само в черно. Дрехата обърнала представата за елегантен тоалет, тъй като преди това са я обличали само овдовели жени.

Едва ли има холивудска актриса, която не е блестяла пред камерите в черна рокля. Но може би най-известната е на Одри Хепбърн във филма "Закуска в Тифани" през 60-те години на миналия век. Роклята е дело на Живанши и след десетилетия се продава на търг за близо един милион долара.

Без значение от модни тенденции дамите почти век се доверяват на този вечен гарант за безупречен стил. Като цяло черната рокля следва естествените линии на тялото и е до коляното. Дизайнерите се опитват да надскочат творението на Коко и налагат своя стил и екцентричност. Предлага се в безброй вариации, различни форми и дизайн. Обвита в дан-

Дрехата е символ на изисканост и стил

тела или шифон, с асиметрична кройка или високо деколте, украсена с панделки, колани, пайети, камъни, пера и кожа.

Класическата малка черна рокля има проста, по-скоро консервативна форма и обло деколте. Носи се с обувки на висок ток, а модни експерти твърдят, че така тя е най-ефективна. Лесно се съчетава с чанта и обувки, а и с всякакви бижута и аксесоари.

Както при всяка дреха, по-важни са особеностите на тялото, а не модните тенденции. Черното скрива недостатъците и прави дамите по-слаби и по-високи. Пасва на всякакви фигури - на по-дребни и по-високи жени, на много слаби или позакръглени дами. При по-широк ханш и талия е добре роклята да не е по тялото. Слабичките да заложат на обем като воали, набори и къдрички, а на дебеличките им трябва висока талия. Класическата черна рокля стои идеално при малък бюст, а при голям е необходимо V-образно деколте.

Класическите изчистени форми винаги ще бъдат актуални независимо от модата. Идеалната дължина на роклята е малко над или малко под коляното. За по-младичките над, за по-зрелите - под. Суперкъсите модели в съчетание с дълбоко деколте не прибавят сексапил, а по-скоро евтин вид. За вечерни партита и коктейли роклята е от тъкани като дантела, кадифе и сатен.

Малката черна рокля може да предава различно внушение в зависимост от модела и аксесоарите - сексапилно, сериозно, делово, игриво... Според Шанел обаче бижутата не бива да са огромни.

Черната рокля продължава да бъде символ на изисканост и стил и до днес. Според модни гурута самата дреха е замислена така, че да отстъпи на заден план и да изведе на преден излъчването на жената.

МЕБЕЛЕН МАГАЗИН

РУМ КРЕМИКОВЦИ

МЕБЕЛНО ИЗОБИЛИЕ - ДОСТЪПНО ЗА ВСЕКИ



450
ЛЕВА

КУХНЯ



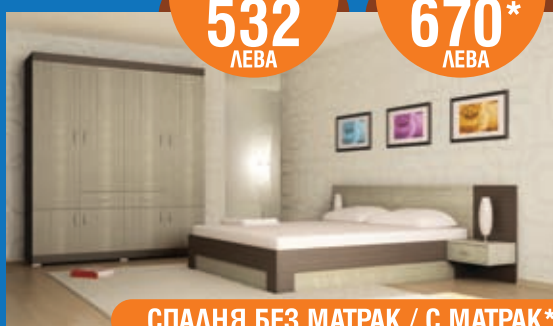
341
ЛЕВА

КУХНЯ



275
ЛЕВА

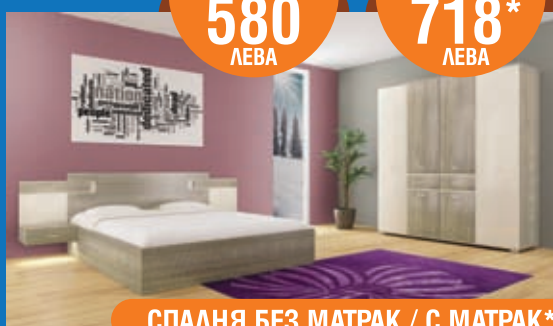
КУХНЯ



532
ЛЕВА

670*
ЛЕВА

СПАЛНЯ БЕЗ МАТРАК / С МАТРАК*



580
ЛЕВА

718*
ЛЕВА

СПАЛНЯ БЕЗ МАТРАК / С МАТРАК*



588
ЛЕВА

726*
ЛЕВА

СПАЛНЯ БЕЗ МАТРАК / С МАТРАК*



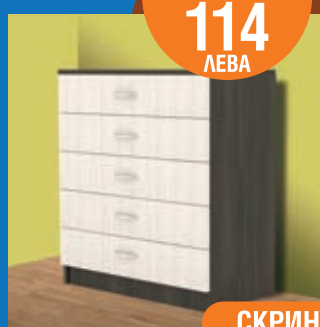
125
ЛЕВА

СКРИН



79
ЛЕВА

СКРИН



114
ЛЕВА

СКРИН

КАЧЕСТВЕНИ БЪЛГАРСКИ МЕБЕЛИ

- и на изплащане
- гаранция
- транспорт
- професионален монтаж
- индивидуални проекти
- плащане с дебитни и кредитни карти
- безплатен паркинг
- работим без почивен ден

Всички цени са с включен ДДС.

Койна Русева завършва актьорско майсторство през 1993 г. в НАТФИЗ "Кръстьо Сарафов". Учи при проф. Крикор Азарян и Тодор Колев. В момента е актриса в Младежкия театър. Играла е в театър "Сълза и смях", където е участвала в "Чайка" и "Платонов", в театър "София" - в "Животът - това са две жени", както и в Театър 199 - в "Другият човек" и "Невинните". Последната ѝ филмова роля е в телевизионния сериал "Дървото на живота" (2013), където играе ролята на Бела. Преди това впечатли с изявите си в "Още една мечта" (2012), "Под прикритие" (2011), LOVE.NET (2011) и др.

Публиката и критиката са рядко еднородни - Койна Русева е една от най-харесваните и най-търсените съвременни български актриси.

От кого си наследила името Койна?

- Това е старо българско име. При мене идва от баба ми. Майка ми твърди, че означава "ценна мома, работна". Преди години ми се обади непозната жена, която ми каза, че синът ѝ открил значението на името "Койна", което било "нещо скъпоценно, скъпо, съкровище", но лично не съм проверявала, знам само, че ми харесва, защото е силно име. Името ми и аз сме едно цяло, само това знам. И не позволявам да го преиначат в стремежа да се обръщат погледом към мен... С изключение на най-най-близките ми.

- Откъде идва твоят характер...

- Бях много диво дете. Направо си бях момче. Щуро детство имах, както и много белези от тогава. Абсолютен дивак. С времето обаче женското в мен измести дивака.

- Как стана това?

- Аз съм микс от здрав селски род и старозагорски интелектуалци. Баба ми и дядо ми бяха много готини, велики селяни, гледаха животни, с планината бяха на "ти" и аз съм им помагала, жънала съм лавандула. От друга страна е старозагорският ми род - те са артисти, писатели, музиканти, творчески натура... И от тяхната кръстоска се е родило това, което драгит зрители вижда... Здравосъщо стъпила на земята и в същото време мога да мечтая като ученичка. Съчетавам много добре тези две крайности. Засега.

- Най-известното име сред твоите роднини...

- Ами леля ми Иванка Антонова, сестра на баба ми, е видна актриса, доайен на старозагорския театър, почетен гражданин на Стара Загора, с нея много се гордея. Тя е на 80 и кусур години, да е

жива и здрава, и все още ми прави професионални забележки, така и трябва, и винаги внимателно я слушам. Когато играем в Стара Загора, непременно е в залата, а докато беше по-млада, идваше и до Хасково, и до София, за да ме гледа.

- Ти си майка на три деца... Вярно ли е, че се гледат едно друго?

- Това е такъв мит, който се разбива за три секунди. Може едно време така да е било, когато челядта основно е била предназначена да работи на полето. Днес децата учат по цял ден, това им е професията, и на моите непрекъснато им обяснявам, че трябва да възприемат ученето като работа. И че нямат право да не го правят. Защото и аз мога да откажа да ходя на работа, както и баща им, и ще стане страшно...

- Не се сещам за друг българска актриса с три деца...

- Няма. Имат по едно-две, но три май идва в повечето... Една колежка казва: "За всяка актриса и едно дете е достатъчно, за да се почувства като многодетна майка...". Сама не бих се оправила, ако няхах моята Елза, жена като слънце, без нея сме загубени, имам си и майка като слънце, тя е есоес гледачка, винаги при напечени ситуации пристига... Понякога водя децата на снимки, като придружители. Както и без помощта на мъжа ми - абсурд е да се оправя. Да не си мислиш, че съм някаква майка героиня, която сам-сама отглежда децата си...

- Какво още освен талант изисква актьорската професия? Може би железен ред?

- Би трябвало професията ни да иска от нас железен характер и желазна организация. За съжаление ние, артистите, сме малко хаотични и се оправдаваме с това, че

Телевизията е грешка на човечеството

С Койна Русева разговаря Румен Леонидов



сме артистични натура... Системата съвсем скоро може да ни изхвърли, ако продължаваме да се правим на много арт. Трябва здраво да се работи, колкото по-скоро погледнем на работата си като на бизнес, толкова по-далеч ще стигнем с материала. И толкова по-пълни ще бъдат салоните.

- Бизнес?

- Да, бизнесът и т.нар. естетически критерии са съвсем различни неща, но те нямат никакъв проблем да вървят ръка за ръка... Ама никакъв. За мен това е животът, така го разбирам, не мога по друг начин... Може би тази самодисциплина идва от това, че съм спортувала, че баща ми е треньор по плуване... Но си обичам професията.

- В момента в колко пиеси играеш?

- В 13 представления, по-голяма част от тях са в Младежкия театър, но останалите роли играя другаде...

- Всяка роля ли приемиш?

- Не, не приемам всяка роля. Има такива, които са ми скучни още на ниво четене.

- Авторът ли ти е скучен или характерът на героинята?

- Ако авторът е скучен, няма как и героите му да

не са скучни. Едното води до другото. Но това рядко ми се е случвало, не съм имала предложения за някакви уникални типове.

- Какви характери са ти най-интересни?

- Не е задължително да са само силни и правилни, например да изиграеш злодей също е много интересно за бродира...

- А ако е някоя невинна, мекушава жена...

- Пак ми е интересно, чисто актьорски ми е вкусно да се опитам да вляза в кожата на такъв персонаж. Имам подобни роли на не много силни жени, които са раними, дори склонни към самоунищожителни полети. Например Маша в "Три сестри" е много объркано същество, което вижда в лицето на един празнодумец въображаем принц, а то какъв

за любов я тласка към нещо, което и тя не знае какво е точно. Въобще Чеховите герои са ми много на сърце, всички са крайно объркани хора, никой от тях не е здраво стъпил на земята и затова се получават тези велики Чехови конфликти...

- Какъв тип режисьори предпочиташ - които налагат своето решение, или които оставят на

актьорите повече свобода?

- Истинска свобода има тогава, когато режисьорът е като Коко Азарян, Бог да го прости, който ти задава железни параметри на ролята. В нея си най-свободен, защото имаш вече установени рамки, в които можеш спокойно да избухнеш, докато другото избухване е въобще - превръща се в слободия, както много често се случва в милата ни татковина... Затова предпочитам режисьори, които знаят какво искат от представлението и ти позволяват да живееш в него както намериш за добре...

- Остава ли ти време да четеш, освен пиесите, в които играеш...

- Много обичам да чета, обичам да далдисвам в книгите, обичам да се оставям да ме води авторът, може би защото съм актриса, но предпочитам да се спускам доверчиво след него. Но ако попадна на някой задръстеняк, жестоко се изнервям, питам се защо е нужно толкова елементарно да е казал всичко, така мога и аз да го напиша... И обратно - наскоро пътнах в Херман Хесе, страшно пише, уникален е... Неотдавна имах рожден ден и ми подариха биографията на Юнг, уплаших се, че много малко знам за този човек, че мога да се изгубя някъде из неговите дебери, но ако се загубя, ще си призная и толкоз.

- Караш ли децата си да четат книги?

- Продължавам да упорствам и ги карам да четат. Тази телевизия бих я забранила, тя е грешка на човечеството. Няма какво друго по-добре да ти разработи фантазията от написаното. Но всяко нещо, което е направено въз основа на написаното и ти го гледаш, това е вече мнението на някой друг, теб там вече те няма. Аз, книжката и тишината. Много интересен е романът "Възвишение" на колежата ти Милена Русков...

- Нещо повече да ни разкажеш за семейната сага "Дървото на живота", която върви по TV7?

Той май остана в сянка-та на мутренските сериали...

- Прекрасно е, че някой се осмели да направи българска историческа семейна сага. Има доста голям зрителски интерес. Може би не е така истеричен като "Под прикритие", където също имах роля, но се радвам на нормалния, човешки зрителски интерес към "Дървото на живота".

- С какво те привлече този филм?

- Първо, от актьорска гледна точка той ми предложи да играя нещо ново - една много прибрана, силна жена, която стои стабилно до мъжа си, като основа, но не е на първа линия. Тя съзнателно пусна напред онзи, който трябва да бъде там. Това е една особена сила, като се има предвид, че всички се стремим винаги да сме най-отпред, а няма нужда. Понякога е по-добре да останеш по-назад, но да бъдеш по-стабилен. И да запазиш начина си на мислене. Тези неща много ми харесват в моята героиня. Понякога я тълкуват като някаква мънкаща, слаба жена - не съм съгласна. Тя просто е по-мека, но това не означава, че е слаб характер. Напротив, тя е умна и това ми харесва в нея.

- С какво друго те спечели сагата?

- Че авторите се осмеляват да ни върнат в една епоха, където българинът е бил българин, това изключително много ми допада. Кефя се. Става дума за всичко онова, което загубихме през последните години и заради чиято липса можем да се затрим като нация, а не бива... Сериалът разказва как българинът държи на българщината и това в днешния исторически момент е най-важното според мен...

- Предлагали ли са ти да играеш мъж?

- Не, но много искам.

- Какъв тип мъж?

- Не съм мислила. Харесват ми мъжките образи, особено в киното.

- Пожелай си нещо, което да ти се сбъдне...

- Пожелавам си нещата в България да потръгнат най-после, ако потръгнат, значи пожеланието ми се е сбъднало...

В парка "Заимов" в София скоро щели да откриват фермерски пазар с гарантирана продукция от производители. Дотогава всички, които искаме да знаем с какво е подхранван зеленчукът или що е хапвало пилето, от което правим супата, се справяме поединично: обикаляме да търсим доставчици, просим от приятели с "врзки" на село или просто си затваряме очите и купуваме това, което ни предлагат по сергиите. Имаме обаче и друг вариант: да си произведем всичко самички, нищо, че отдавна сме скъсали със земята и крайният резултат от усилията ни поне в началото ще е неизвестен.

Как да си създадем „кухненска градинка“

Първите стъпки поставят на изпитание не само волята, но и информираността ни

Питанките не спират дотук. За да успеем, трябва да имаме сили и постоянство, парче земя, подходящо за зеленчукова градина, посевен и посадъчен материал, чието значение е водещо за количеството и качеството на продукцията. Под "посевен материал" се разбират семената, плодотелите и съплодията на някои култивирани растения. Разсадът (домати, чушки, тиквички), клубените (картофи), луковичите (лук, чесън), коренищата (мента), издънките (малина), розетките (ягода) и други са посадъчен материал и служат за вегетативно размножаване на растенията, обясняват в селскостопанската социална мрежа agronet.bg. От качествата на изходния материал зависят процентът на вкореняването, растежът и развитието на нашите растения. Когато избираме, трябва да знаем, че висококачественият разсад е здрав и свеж, нисък, с добре развита коренова система, с дебело стъбло с тъмнозелени листа.

Други обстоятелства, на които трябва да обърнем внимание, когато се снабдяваме със семена или разсад, са произходът (местен или пренесен), чистотата (масата на годното да покълне в проценти), кълняемостта и високата кълняема енергия при оптимални условия. Върху комплекс от фактори влияят също абсолютната маса (на 1000 въздушно сухи семе-

на, изразена в грамове, която дава представа за едрината и масата), разрезността на семената с болести и неприятели, цветът, блясъкът, вкусът и миризмата на семената.

Важно е предварително да сме осведомени, че със семената се пренасят голям брой болести и неприятели по културните растения. Не трябва да се засяват необеззаразени семена, защото могат да унищожат целия посев. В такива случаи се получават ниски и некачествени добиви.

Привържениците на идеята, че най-добрата храна е тази, която сам си отгледаш, вече стават все повече и средата отговаря на търсенето: има десетки сайтове, които дават полезни съвети, а истински ферми събират доброволци за помощна работа. Някои организират и специални събития, за да пропагандират биоземеделнието и качествено отглежданите си животни. Гостите сами доят кравите и заквасват мляко, плевят зеленчука и участват в правенето на вълшебно вкусни сладка. Все пак, преди да поемем към нашата "кухненска градинка", полезно е да научим как съжителстват и изграждат взаимоотношения различните растения.

Кои се водят, кои се карат

Емпиричните опити на много поколения преди нас ни дават проверени знания за правилното редуване на културите в



едно хармонично съжителство. Така изтощаването на почвата настъпва по-бавно и се препятства насищането ѝ с вредители, което води до по-малко пръскане с пестициди и по-оскъдно торене.

И така, ето особено благоприятните съобщества: картофи и домати до лук; домати до магданоз; салата до репички; картофи до зеле; грах до целина.

- Краставиците съжителстват добре с лука, граха, целината, червеното цвекло, магданоза, марулките, алабаша, зелето, нискостеблени фасул.
- Салатите могат да се развиват в съседство с морковите.
- Картофите се понасят със спанака, фасула, алабаша, копъра, чесъна и хряна.
- Целината харесва да е редом с граха, спанака, лука, зеления фасул, домати, лука, алабаша, зелето, краставиците.
- Копърът се погажда с домати, лука, репичките, краставиците.
- Марулята се разбира с лука, домати, зеления фасул, репичките, ряпата, копъра, граха, краставиците, ягодите, морковите, зелето, лука, чесъна.
- Доматите имат запазено място до спанака, лука, магданоза, зелето, алабаша, марулките, нискостеблени фасул, морковите. Излъчвания от корените на домати стимулират растежа и развитието на целината.
- Фасулът расте добре



Прословутите "кухненски градинки" имат няколковековна традиция в страната на гурманите - Франция. Тази в замък Виландри е дизайнерски образец на съвършеното съжителство при отглеждането на пресни зеленчуци, подправки и плодове.

заедно с морковите, цветното зеле и чубрицата.

- Спанакът вирее бодро в съчетание с домати, зелен фасул, ягоди, алабаш, моркови, картофи, зеле.
- Ягодите се развиват добре близо до моркови, лук, зеле, ряпа, репички, салата, спанак, лук.

Особено неблагоприятните съобщества са фасул, зеле и картофи до лук (чесън); червено зеле, алабаш и резене до домати; магданоз до салата; червено цвекло до домати; домати до грах; грах до фасул, главесто бяло зеле до майорана. Лоша е комбинацията на всички зеленчукови култури в съседство с орехи или пелин.

Как да ги сеем

Основният принцип е редуването на надземните и подземните зеленчукови култури на едно и също място. Трябва да се има предвид също, че различните видове зеле не се засажда след кръстоцветни култури - алабаш, репички, ряпа, защото са от едно семейство. Праз може да се се след всички зеленчуци, но не и след кромид. Салата се посява след всички зеленчуци. Спанакът се развива най-добре след ранни картофи, грах или фасул. Кромидът се набучква след различните видове зеле, краставици или моркови. Морковите е най-добре да растат след различните видове зеле и след житни култури. Червеното цвекло се

развива хубаво след алабаша и разните видове салати, но не и след спанак. Целината се се след спанак и карфиол, но не и след целина, моркови и магданоз. Зеленият фасул може да се редува със себе си или със зеле. Грахът не трябва да е след лук или праз - необходимо е да минат поне три години. Краставиците понасят всички зеленчуци и могат да растат след тях, а домати не трябва да се сеят след картофите.

В края на лехите можете да засадите билки и зарзавати, които излъчват силен аромат, летливи вещества, фитонциди и подобни. Те могат да се използват и като подправка, и за лечебни цели. Освен това стимулират растежа на културите. Така при картофите се препоръчва чесън, а при домати - магданоз. Хрянът, засаден в края на картофените площи, оказва благоприятно въздействие върху развитието на клубените.

Още полезни съвети

- Растенията няма да страдат от инвазията на земни бълхи, ако засеете репички и ряпа в съседство с главеста салата, алабаш и домати.
- Ще принудите морковената, луковата муха и луковия молец да избягат от вашата кухненска градинка, ако засеете смесено моркови с лук и праз.
- Бялата зелева пеперуда не обича и не напада лехи, в които зелето се отглежда смесено с домати и целина.
- Ако в близост до ягодите засадите кромид лук или праз, то тогава няма да имате проблем със сивата плесен по тях.
- Когато в лехите с домати посееете магданоз, ще си решите проблема с появата на кафяво гниене по тях и ще си имате подправка за салатата.

Тор - изкуствен или естествен?

Какви и колко подхранващи вещества са използвани в зарзавата и зелените, които слагаме на масата, е тема, която много ни вълнува, но трудно можем да се доверим на думите на продавача. Като начинаещи дребни производители с опитно поле обаче можем да контролираме какво избираме.

Единичните торове представляват соли, в които единият йон е баласт, влошаващ качеството на почвата. Сложните и комбинирани торове се получават по промишлен начин. Те съдържат два или повече хранителни елемента, а понякога и микроеlementи. Те са висококонцентрирани и не съдържат баласт. Затова за транспортирането им се правят четири пъти по-големи разходи, а за съхраняване в складовете до момента на употребата им е необходима четири пъти по-голяма площ. Със сложните и комбинирани торове едновременно в почвата се внасят няколко хранителни вещества и на еднаква дълбочина. Така се пестят труд и време за разхвърлянето им поотделно или за предварителното им смесване.

Торовете както подхранват, така и замърсяват почвата и не са желани в опитите ни в малката градинка. Те могат да бъдат заместени от оборски тор (който задължително трябва да е прегорял и добре смесен с пръст, иначе ще унищожи посевите) или компост, който произвеждаме от собствените ни растителни отпадъци в някое кътче в градината.

Темата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
Снимки авторката

iTour
culture tours in bulgaria

Златна Португалия

Едноседмична почивка в хотел 4 звезди, полупансион, самолетен билет, трансфери, екскурзовод, обиколка на Лисабон.

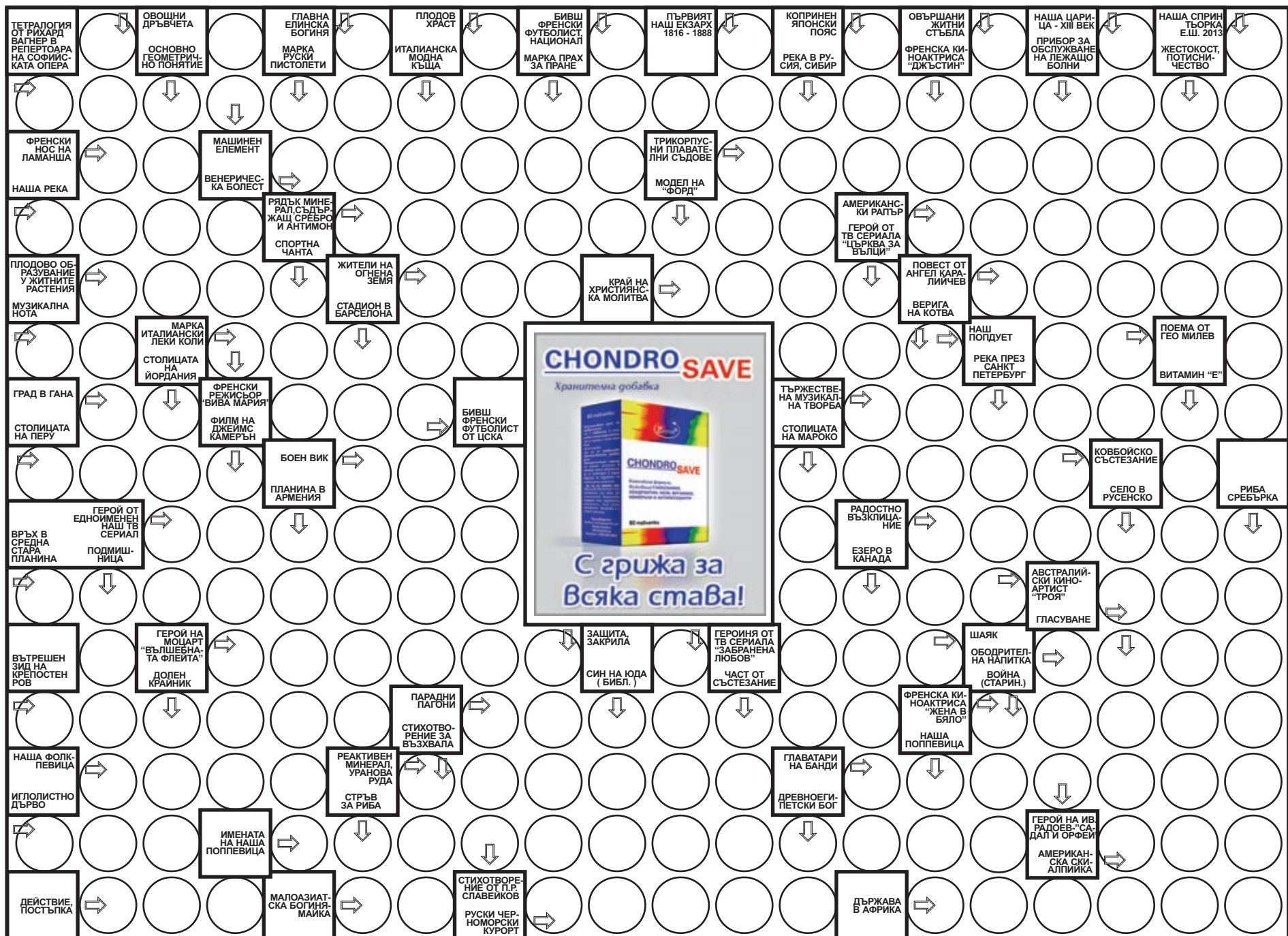
Само за 1160 лв.

Тръгване на 06.06.2013

Тел. 02/9891555

1160 лв.





РЕЧНИК: АБИТО, АНИМИКИТ, АКСИЛА, АНРИ, БАНА, БОНЕР, ЕСКАРП, КОЕ, МАЛ, ОТЕНИТ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 19:

ВОДОРАВНО: "Върви, народе възродени". Карта. Ивана. ТЕО. Тим. Линеали. Емелика. Кака. Ни. ИКОН. Вазелин. ОН. Лин. Азот. Ар. Биели. ЛАДА. АН. "Иванко". "Тя". Охрид. Стар (Ринго). Иво. МАРЕА. Воал. Бук. КЕН. Валс. Зебу. Нор. Вад. Никел. Датив. "Голата Маха". Илика (Луиджи). Ено. "Мама". "А сега накъде?". "Ел". Медали. Ерато. Аревало (Хуан). Цар. Канара. Ина. Рима.

ОТВЕШО: Лъки. Иля Муромец. Ранина. Аколада. Аврен. Род. Раман (Чандрасекхара). Ати (Бартоломео). Аахен. Лат. Анализ. Раева (Александра). Ик. Икони. Кама. Бри. "От ада". Дасен (Жо). Овен. Хера. Адам. Нагар. Енев (Тодор). "Ата". Авала. Кино. "Иза". Алек. Озокерит. Еликан (Лари). "Реал". Валс. Къри. Пот. Араби. Ваде. Книн. Ози. Ева. Пета. "Ековете". "Ам". Николов (Иван). Банели. Лимани. Ибудолор.

ΛΕCHO

								5
			7			2		4
4	2	8	3				1	7
2			9		8	6	5	3
5		1		4		8		9
9	8		5					2
8	9		4			7	2	
	1			9	7	5		8
3	7	2		5	1			

СРЕДНО

	8	3		1				4
2		6						
	9		8		4		6	
	6	1	4			2	9	
		8		7				
	7			9	6		3	5
			9		3			2
7		4						1
6	2				1		4	8

ТРУДНО

				6		8		9
			7			3	1	6
		9		8	1			
		4	9		6			7
		1				5	8	
					4		2	1
8		5						
	9	2		7				8



Лято, подчинено на европейското първенство

Множество контузии доведоха до осем дебютанти в националния ни отбор за Световната лига



Ани КОЛЕВА

След триседмична първоначална подготовка мъжкият национален отбор на България по волейбол започна серия от проверки за моментното си състояние преди началото на Световната лига 2013. Първите контроли бяха в Белград. Там Лъвовете загубиха от Сърбия с 1:3 (22:25, 25:17, 23:25, 30:32) и 2:3 (2:3 (35:33, 17:25, 20:25, 25:18, 10:15). В края на миналата седмица съперник бе Португалия (б.р., мачовете бяха след редакционното приключване на броя). До началото на официалните двубои от Лигата предстоят и три контроли с Иран в началото на юни.

Със сигурност родните национали ги очаква напрегнато и дълго лято, в което ще имат мачове освен от Световната лига и ев-



ропейското първенство. Сезонът стартира на 7 юни с първите двубои от най-комерсиалната надпревара в този спорт. Шампионатът на Стария континент е в Дания и Полша и е чак от 20 септември.

За времето от началото на подготовката старши треньорът Камило Плачи повика голям брой състезатели от родното първенство и чужбина, включително младежки национали. Първоначално бе изготвен списък от 32 имена, за които селекционерът прецени, че

изпъкват най-много и заслужават шанс за изява в националния. Плачи поиска да види волейболистите в тренировъчна среда, като желанието му бе да се запознае нагледно с възможностите им и да отсее най-добрите, които ще участват в предстоящите мачове от Световната лига.

През този сезон тежките клубни първенства и натрупаната умора доведоха до редица контузии на основни състезатели, част от които ще пропуснат първата надпревара, а другияма да могат да вземат пълноценно участие в него. Поради здравословни проблеми съставът ни се лиши от трима опитни играчи - Теодор Тодоров, Николай Николов и Методи Ананиев, към които добавяме и игралия в родното първенство Кос-

тадин Гаджанов, който също е с травма. Основното ни либеро Теодор Салпаров все още се възстановява след операция. Второто либеро Владислав Иванов пропуска пък целия летен сезон. Болежки има и капитанът Тодор Алексиев. Така на практика за разлика от миналата година, когато имаше недостиг на посрещачи, сега ситуацията е същата, но при централните блокировачи. Най-накрая възможност за изява като титуляр ще има и либерото Мартин Божилов, който досега бе трети избор на този пост.

Травмите и промените в състава станаха причина в списъка за Световната лига да бъдат включени осем дебютанти. Това естествено усложнява изключително много задачата на родните национали

Програма на мъжкия национален отбор:

СВЕТОВНА ЛИГА 2013

7 юни (петък)	
21:30 часа:	Франция - БЪЛГАРИЯ (Монтбелиар, Франция)
9 юни (неделя)	
18:00 часа:	Франция - БЪЛГАРИЯ (Метц, Франция)
22 юни (събота)	
20:00 часа:	БЪЛГАРИЯ - Аржентина (Арена Армеец в София)
23 юни (неделя)	
20:00 часа:	БЪЛГАРИЯ - Аржентина (Арена Армеец в София)
29 юни (събота)	
04:30 часа:	САЩ - БЪЛГАРИЯ (Рино, Невада, САЩ)
30 юни (неделя)	
04:30 часа:	САЩ - БЪЛГАРИЯ (Рино, Невада, САЩ)
5 юли (петък)	
16:00 часа:	Бразилия - БЪЛГАРИЯ (Бразилия, Бразилия)
6 юли (събота)	
16:00 часа:	Бразилия - БЪЛГАРИЯ (Бразилия, Бразилия)
13 юли (събота)	
20:00 часа:	БЪЛГАРИЯ - Полша (ДКС във Варна)
14 юли (неделя)	
20:00 часа:	БЪЛГАРИЯ - Полша (ДКС във Варна)

ЕВРОПЕЙСКО ПЪРВЕНСТВО ДАНИЯ И ПОЛША

Предварителна група D, Гдиня (Полша)

20 септември (петък)	
Чехия - БЪЛГАРИЯ	
21 септември (събота)	
Германия - БЪЛГАРИЯ	
22 септември (неделя)	
БЪЛГАРИЯ - Русия	

за излизане от груповата фаза на турнира. Българите са в компанията на отборите от САЩ, Франция, Полша, Аржентина и Бразилия. Треньорският щаб на националния ни тим е наясно с трудността за достигане до финалите и затова всички усилия са насочени към втората половина на сезона, когато ще се работи за европейското първенство. Основната задача е медал от Евроволей 2013.

Според регламента на

еврошампионата отборите са разделени в четири групи по четири отбора, два потока в Дания и два в Полша. България попада в предварителна група D в полския град Гдиня, заедно с отборите на Русия, Германия и Чехия. Първият от всяка група се класира директно за четвъртфинали. Вторият и третият играят мачове на плейофи за класиране на четвъртфинал. Последният отпада от по-нататъшна борба.

BGvolleyball.com

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 28 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
22:00 ч. Футбол (Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

Сряда, 29 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
21:30 ч. Еквадор - Германия (футбол, приятелски мач) по ZDF
22:00 ч. Англия - Ейре (футбол, приятелски мач) по Диема

Четвъртък, 30 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
13:20 ч. Япония - България

(футбол, приятелски мач) по БНТ 1

Петък, 31 май

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
22:00 ч. Худ. гимнастика (ЕП, индивидуално и отборно) по БНТ 1

Събота, 1 юни

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
21:50 ч. Худ. гимнастика (ЕП, индивидуално и отборно) по БНТ 1
21:00 ч. Байерн - Щутгарт (футбол, Купа на Германия) по Нова спорт

Неделя, 2 юни

11:00 ч. Кану-каяк (СК спринт, Полша) по Евроспорт
12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2
15:55 ч. Худ. гимнастика (ЕП, шампионат на уредите) по БНТ 1
21:30 ч. САЩ - Германия (футбол, приятелски мач) по ZDF

Понеделник, 3 юни

12:00 ч. Тенис (Ролан Гарос) по Евроспорт и Евроспорт 2

Забележка: В. "Животът днес" не носи отговорност за настъпили промени в програмата.

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

Станко ДИМОВ

За трета поредна година българските посланици на "Ролан Гарос" са Цветана Пиронкова и Григор Димитров. Като кавалери ще дадем път на дамата и първо ще кажем няколко думи за пловдивската прима Пиронкова.

Цвети започва авантюрата си в Париж през 2006 година, като оттогава насам неизменно намира място в основната схема. Въпреки постоянното й присъствие в турнира никога не е достигала до III кръг (4 загуби във II кръг, 3 в I кръг). Самото присъствие в турнира, при това в толкова поредни години, говори достатъчно за постоянството й във WTA. Предвид колебливата форма през сезон 2013 грандиозен пробив в Париж тази година изглежда невъзможен. Все пак в спорта чудеса стават, особено в женския, така че никога не трябва да казваме "хоп", преди да скочим.

Голямата новина в Париж обаче е свързана с другия ни представител - Григор Димитров. Талантът от Хасково отдавна счупи всички родни тенис рекорди, но особено важен е този, постигнат именно в Париж. За първи път в историята на България страната ни има представител, който е поставен в основната схема! Силните игри на Димитров му гарантираха №28 в ранглистата, от която позиция той започна и във френската столица (бел. ав., позицията в основната схема на турнирите от Големия шлем се изчислява на база на ранкинга на тенисиста седмица преди турнира. Т.е. Григор бе под №28 на 20 май, с който номер той влезе в турнира).

Защо е важно да си поставен в основната схема? Отговорът е елементарен - това дава възможност за по-добър

Българската следа



жребий. Колкото по-напред си в схемата, толкова на по-късен етап в турнира ще срещнеш топирачите.

За Григор Димитров през последните седмици се изписа много. Победата му над най-добрия играч на планетата Новак Джокович в Мадрид даде тази забравена глътка надежда не само в родния спорт, а на нацията ни като цяло. Това обаче

е друга тема на разговор. Макар категорично да твърди, че не се чувства най-добре на клей, именно на червени кортове са болшинството от най-значимите постижения на Димитров. Този сезон го доказва - четвъртфинал в Монте Карло (загуба от Рафаел Надал) и победа над Новак Джокович в Мадрид!

Освен с качествата си на корта Димитров бе

очакван с интерес в столицата на любовта и по друга причина. След дълги месеци на мълчание българинът най-сетне бе изловен от папарацци в прегръдките на Мария Шарапова. Така освен с приза "Най-добър тенисист на България за всички времена" Гришо може да се похвали и като половинка от една от най-обичаните спортни двойки в света като цяло!

Техническите качест-

ва и ударите Димитров ги има отдавна. Неслучайно световните медии го определиха като "Бейби Федерер". Проблемът на "Ролан Гарос" е физическата издръжливост. Играта на клей предполага повече дълги разигравания, които изискват максимална концентрация и натоварване в продължение на часове. Миналата година в мач от втори кръг срещу Ришар Гаске Димитров получи схва-

щане. Когато говорим за момче на 22 години, е налудничаво дори да мислим за завършен играч. Важното при Григор обаче е, че основата е положена, при това повече от обещаващо. Победа, две, дай боже три ще са страхотно постижение за българина на "най-трудния" му турнир. Другото е въпрос на време и труд.

tennis24.bg

ЕКОФАРМ
организира:

Ambinor 2013
тенис турнир за лекари

1-2 юни
София

Тенис клуб Левски

Медицински партньори:

Вестник ЖИВОТЪТ ДНЕС Credolife Health

Ambinor NeOx Chondrosave

Традиционният турнир за лекари стартира с новото име „Амбинор кърп“

На 1 и 2 юни т.г. ще се проведе първият тенис турнир за лекари под името "Амбинор кърп". Но за всеки българин, който от години се вълнува от играта на червените кортове, е напълно достатъчно да споменем кои са организаторите на този турнир, за да разбере, че иде реч за състезание с традиции, което претърпя шест предишни издания, но под друго име. "Амбинор кърп" тръгва под егидата на генералния си спонсор "Екофарм" ЕООД и със съдействието на Тенис клуб

"Левски - София", на чиито кортове в Борисовата градина ще се проведат двубоите поединично и на двойки.

Турнирният директор Димитър Войнов припомни регламента: срещите ще се провеждат до 9 гейма, а финалът - 2 от 3 тайбрек сета. Призьорите ще получат купи и специални награди от управителя на "Екофарм" д-р Петър Велев.

Миналата година в любителския турнир за лекари се състезаваха 25 участници на сингъл и 14 на двойки. До полуфиналите на поединич-

но достигнаха медиците Андрей Кендеров, Иво Дойчинов, Емануил Йорданов и Иво Мильошев. След чудесна игра по-подготвени за финала се оказаха Андрей Кендеров от София и Емануил Йорданов от Пловдив. На края триумфира Кендеров, който се наложи в два сета - 6:3 6:4.

Иновативният продукт на "Екофарм" AMBINOR, който дава и името на този тенис турнир, засилва и активира обмяната на веществата, подобрява концентрацията, физическата

издръжливост и либидото. Затова специалистите го определят като "аминокиселината на силата, енергията и антиейджинга". Или казано с други думи, това е: "Еликсир на издръжливостта", с който се преодоляват умората и отпадналостта, стресът и отслабнала памет, липсата на настроение и недостигът на енергия. AMBINOR намира приложение в спорта, във всекидневното и в ученето, но използването му не предизвиква никакви странични или вредни ефекти.

Космическият Mercedes S-Class

Лимузината Mercedes-Benz S-Class е призвана да съживи компанията от Щутгарт във времето на всеобща криза. Германците отиват дори още по-далеч. Този автомобил е задължен да отговори като технологии и лукс на претенциите на клиентите, които до неотдавна залагаха на Maybach. Новият модел се предлага в пет различни версии: три дължини на междуосието, както и във варианти Coupe и кабриолет. Автомобилът със заводско обозначение W222 е еволюция както по критерия дизайн, така и по отношение на тех-

нологии и сигурност. Ръководителят на дизайнерския екип Гордън Вагенер и екипът му налагат стилна спортна визия, която обаче по никакъв начин не бяга от идентичността на предшествениците.

Моделът е първият автомобил в света, в който няма нито една крушка с нажежаема жичка, а само LED. Коефициентът на въздушно съпротивление е най-добрият за класа - 0,23. Лимузината в сравнение с предшественичката си е станала с 21 мм по-дълга, с 29 мм по-широка и с 11 мм по-висока. Багажното пространство е намалено с 30 л - до

530 л, но този обем щедро е подарен за пътниците на втория ред седалки. Обикновено собствениците на Mercedes S-Class разполагат с личен шофьор. Новите задни седалки се предлагат със силно наклонящи се назад облегалки и се превръщат в удобни легла. Затова луксозните решения са ориентирани към втората половина на кокапита.

Световна новост е функцията за масаж ENERGIZING на принципа на разтриването с вулканични камъни. Глезотия е и активната вентилация на седалките с реверсиращи вентилатори. Въп-



реки че колата е олекотена с около 20 кг, усукването на шасито и купето е увеличено с 50%, шумоизолирането е достигнало по-високи нива. Промееното окачване и подобреното самоносещо шаси намаляват до минимум вибрациите и това се усеща най-вече на дълъг път. Технологичните иновации включват системата Magic Body Control (MBC), която автоматично сканира пътя за дупки и настройва окачването според пътната обстановка. Се-

рийно новата S-Class-a е оборудвана с непрекъснато функционираща адаптивна система за намаляване на вибрациите ADS PLUS и доусвършенствано пълно въздушно окачване AIRMATIC. На арматурното табло двата TFT цветни дисплея с висока резолюция във формат 8:3 и с диагонал на дисплея 30,7 см оформят новата информационна централа на лимузината. Системата за безопасност на Mercedes PRE-SAFE PLUS дава още по-голяма сигурност на водача и спътниците му. Тя е мащабна разработка, която стартира с въздушни-



те възглавници, интегрирани в предпазните колани, минава през еърбеците в задните седалки, за да се стигне до новите асистирани системи, обединени под името Intelligent Drive. Те използват система от нова стереокамера и многостепенни радарни датчици, свързани в мрежа, и така лимузината има очи не само отпред, а вижда на 360 градуса.

БГ ПРЕМИЕРА



Renault Captur - свежо решение за семейни хора

онален фотоапарат. Наличието на затварящо се отделение над арматурното табло е удобно за съхранение на документи. Чарът на колата е в отлично усвоеното вътрешно пространство и възможността за избор на вътрешна декорация - както на таблото, така и на дамските. Най-актуалните двигатели на Renault са налични в модела и всички са с турбо. Припомняме, че Renault ползва своите достижения в серийното производство, след като е експериментирал с надеждността и възможностите на двигателите си в болидите от Формула 1. Дизеловата версия е с добре познатия 1,5-литров Energy dCi 90 пето поколение двигател с мощност 90 к.с. и среден разход на гориво 3,6 л/100 км. Имаме и съвършено нов 1,2-литров мотор на Renault - TCe 120 EDC, с

мощност 120 к.с. и среден разход 5,4 л/100 км. 3-цилиндровият агрегат е с директно впръскване на горивото под 200 бара налягане. В гамата е познатият от Clio 1,2-литров Energy TCe 90 с мощност 90 к.с. и среден разход 4,5 л/100 км. Всички модели без тези с 6-степенната EDC автоматична скоростна кутия имат системата Stop&Start. За отбелязване е, че в Captur са налични всички системи за сигурност. Любопитно е, че 17% от пластмасата в колата е от рециклирани отпадъци. Пътното поведение е като на типичен френски автомобил - плавен ход, мек демараж и увереност при атака на завои. Няма как обаче да кажем "аудио" на Clio, защото въпреки допирните точки Captur е съвсем друга категория кола. А Clio ще си остане господарят на града.

Малцина доскоро предполагаха, че моделите тип Crossover бързо ще завладеят сърцата на прагматичните купувачи. Но фактът си е факт и вече този сегмент, който е съвкупност от SUV, MPV и хечбек, има много осезаемо пазарно присъствие. Новият Renault Captur е точно този модел, който се изправя срещу конкурентите Peugeot 2008, Nissan Juke, Opel Mokka и др. Разположен между A и B сегмента, автомобилът дори няма никаква визуална препратка към предшествениците Renault RX4 и Renault Koleos. Уникалното предложение е сполучлив ин-

женерен ход на френските производители. Captur е свежо решение за семейни млади хора с две малки деца, изградено на базата на Clio 4. Но пък Crossoverът е по-голям, демонстрира идентичност и чар, прагматизъм и икономичност. Става както за движение в града, така и за пътешествия през свободното време. Обемът на багажника е 377 л, а със свалени задни седалки става 1235 л. Под долния му капак откриваме още едно товарно пространство. Много интересна е 11-литровата магическа жабка, която по механичен път се издърпва. Тя спокойно побира лаптоп или професи-

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Приятел ли е климатикът

Азбучна истина е, че по време на жегите климатикът трябва да е изправен - полиновият филтър да не е замърсен и да се провери на първо време достатъчно ли е количеството на фреона и оцветителя. Не е задължително да ползвате климатик, ако здравословно не се чувствате добре. Въпрос на избор е дали ще пътувате на отворен прозорец, макар че вероятността да настинете пак е голяма. Така не пестите гориво. При включен климатик на 100 км пробег харчите литър повече. Ако натискате здраво педала на газта и сте засилили перката на вентилатора, може да стигнете и до 1,5-2 литра. Не забравяйте, че разликата между температурата в купето и тази отвън не трябва да е много по-голяма от 5-10 градуса по Целзий. Ако навън е 32-36 градуса, вътре трябва да е около 22-24 градуса. Такава е препоръчителната скала и на производителите на автомобили - 22 градуса през лятото и 25 градуса през зимата.

Какво да направите, когато колата ви е била паркирана на слънце и в купето температурите са близо до 40 градуса? Отворете всички врати да излезе топлият въздух, затворете ги и пуснете климатика да върти намясто. След това отворете прозорците отпред и стартирайте по-рязко в продължение на 200-300 метра, за да изгоните горещината. После, като усетите охлаждането, насочете духалките към краката, а не в лицето и гърдите. След достигането на желаната температура сами преценете накъде да регулирате въздушния поток.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

Всички продукти в елегантна чантичка

ECOPHARM
WWW.ECOPHARM.BG

Комплект **NeOx** капсули и олио,
+ **погарък - крем!**

**Комплексна грижа
за стави и мускули!**

Търсете в аптеките!

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

28 МАЙ - 3 ЮНИ 2013

Хипертонията се контролира успешно с комбинирана терапия

По повод световния ден на хипертонията една от водещите фармацевтични компании Boehringer Ingelheim организира научен симпозиум за съвременното лечение и предотвратяването на усложненията при пациентите с високо кръвно налягане. Във форума участваха проф. Нина Гочева от Националната

кардиологична болница, проф. Стефан Денчев, проф. Здравко Каменов и доц. Реджина Джераси от УМБАЛ "Александровска", доц. Арман Постаджиян от УМБАЛ "Св. Анна". Специално за симпозиума в България пристигна и проф. Маргус Виигимаа от Естония.

Всички специалисти - кардиолози, нефролози и ендокринолози, се обединиха около съвременното разбиране в световната кардиологична практика, че ранната комбинирана терапия при хипертония с два до три медикамента води до по-добър и по-продължителен контрол на налягането, както и

до по-успешна превенция на усложненията. По-старото разбиране в науката беше да се започва с един медикамент, след това дозата му да се увеличава и едва при неуспех в контрола на налягането да се добавя втори медикамент. Проф. Виигимаа подчерта, че комбинираното лечение от самото начало на терапията има редица предимства, особено когато две активни вещества са съчетани в една таблетка с еднократен дневен прием. Така пациентът много по-стриктно спазва предписанието на лекаря, а кръвното налягане се понижава по-успешно в сравнение с тера-

пията само с едно активно вещество. Проф. Виигимаа даде пример с препарат, който съдържа активните съставки телмисартан и амлодипин и освен понижаването на кръвното налягане води до допълнителни ползи по отношение на овладяването на сърдечносъдовия риск.

Като основен рисков фактор за сърдечносъдовата смъртност, артериалната хипертония е сериозен и задълбочаващ се здравен проблем в световен мащаб. Тя е смятана за глобална епидемия, която засяга 1,5 млрд. души по света и около 2 млн. българи, а едва около 30% от пациентите, страдащи от хипертония в Европа, са с контролирано артериално налягане. (ЖД)



Проф. Маргус Виигимаа

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



Употребата на алкохол в периода на половото съзряване увеличава риска от пристрастяване към спиртните напитки в по-зряла възраст, установиха немски учени от Централния институт за психическо здраве в Манхайм.

* * *



Упражненията по йога може да понижат кръвното налягане. Такива са резултатите от изследване, което беше представено на научна конференция в САЩ.

* * *



Британски учени съобщиха, че идеалната обиколка на женската талия е 80-85 см. Според тях препоръчваните до момента пропорции 90-60-90 са вредни за здравето.

7-минутни тренировки са достатъчни за добра фигура

Специалисти от американския Колеж по спортна медицина доказва, че за поддържане на идеална фигура е достатъчен 7-минутен микс от 12 упражнения, на всяко се падат по 30-60 секунди. Единственото изискване е тренировките да бъдат интензивни. Те започват с подскоци (загряване), следват приклякания с гръб, опрян до стената, лицеви опори, коремни преси от легнало положение, качване и слизане по стъпало или стол, бягане на място с високо повдигнати колени и др. Само две седмици такива тренировки се сравняват с 6-8 седмици тренировки за издръжливост. Друг специалист



от Мичиганския университет установил, че непродуктивното, но интензивно физическо натоварване помага на хората по-добре да се концентрират. Неговото предложение са тренировки по 20 минути.

Има ли полезни пици?

Прието е да се смята, че пицата се нарежда сред най-нездоровите храни. Професорът по диетология обаче Майк Лин наскоро обяви, че е направил пица, която не само не вреди на организма, а е и полезна от салатите. Тя е наречена Eat Balanced pizzas, представена е в три варианта и съдържа витамини, минерални вещества, а количеството на солта е сведено до минимум. Само преди дни продажбите на пицата стартираха във Великобритания. При приготвянето на тестото се използват водорасли, които са източник на много полезни вещества - желязо, цинк, витамин В₁₂ и йод. В крайния продукт специално се добавят червени чушки, за да се повиши съдържанието на витамин С.

Целулит?
Без паника, моля!

Asam[®] 50
от 1963 г.
Произведено в Германия!

Комплексна програма Кройтерхоф

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ
ЕКСФОЛИАНТ 200 мл



Стимулира микроциркулацията и съдейства за по-гладка и стегната кожа. Идеално подготвя кожата за следващите стъпки от антицелулитната терапия.

АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл
Интензивна 10-дневна терапия



срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен - съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загряващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.

АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл

Познатият продукт с висока ефективност срещу „портокаловата“ кожа вече е част от Кройтерхоф - най-популярната козметична серия на ASAM. Карнитин, кофеин и екстракт от розмарин, подкрепени от мощно термоактивно действие, ускоряват разграждането на целулитните депа и водят до осезаеми, категорични резултати.



Немско качество
и повече от достъпни цени.

Търсете в аптеките и
на www.bionat.bg!



Производител: Asam GmbH, Германия; Официален представител за България: БИОНАТ ЕООД
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: office@bionat.bg; www.bionat.bg

С г-р Росица Шейтанова,
физиотерапевт от МЦ
„Здраве за всеки“, София,
разговаря Галина Спасова



Д-р Росица Шейтанова

Д-р Шейтанова, от древността та до днес масажът си остава незаменим с нищо друго грижа за здравето и за самочувствието. Как се обяснява благотворното му въздействие?

- В древността масажът е бил средство за лечение на много телесни заболявания - например ставно-мускулни болки, болки в гърба, кръста и врата. В наши дни ма-

сажът е и незаменимо средство за релакс и отпускане след преумора, стрес, за преодоляването на последиците от продължителното бездвижване в офисите, от климатиците. Масажът моментално, безболезнено и приятно отпуска мускулите на гърба, на краката, на ръцете, подобрява кръвооросването, вследствие на което регулира обменните и нервните процеси. Балансира се

Масажът мобилизира собствените сили на организма

отделянето на хормоните и действието е комплексно, биоактивно. Масажът стимулира естествената защита на организма, помага му да се върне към балансираното си състояние. Тоест, ако е болка, намалява и се успокоява трайно. Ако е някакво уплътнение на мускул, то се разнася вследствие на по-доброто кръвообращение.

- Всъщност при болка първата инстинктивна реакция винаги е да разтрием, да пипнем мястото...

- Да, веднага се погалаваме, докосваме, това е и масажът. Като се разплаче бебето, го галим, докосваме го и то се успокоява. Дори е доказано, че бебетата се приспиват по-лесно с масаж, отколкото с люлеене на ръце. Тогава те спят по-дълго,

ко, не се събуждат веднага щом мама излезе от стаята. Масажът е лечение. То е природно, най-естественото нещо.

- Големите световни култури са разработили в продължение на дълги исторически периоди свои разновидности на масажи. Подходящо ли е например да използвате установените далеч от нашите земи техники?

- Ефектът от масажа се базира основно на психичната нагласа - и на масажиста, и на клиента трябва да вярва на масажа, трябва да го разбира и да гледа сериозно на него. Тогава ефектът е стопроцентов. Няма значение къде е измислен масажът - в Тайланд, Индия, Пакистан, в Америка,

- когато пациентът има доверие в него, тогава и ефектът е огромен. Защото твърде голяма част от масажа е релаксът, отпускането, вярата. Така че масажи има измислени хиляди, всички народи според своята култура практикуват различни и с какво ли не - с ориз, шоколад, мед и т.н. Има тайландски масаж, който е повече с докосване, йога масаж, сайонджи масаж. Японските техники целят балансиране на енергиите в тялото и се масажират определени места. Примерно насочват се върху таза. Тазът се смята като основа на цялото тяло, ветрило, към което е "закачено" всичко. И когато там има дисбаланс, лекувайки таза с масажи, се лекува цялото тяло. Масажът няма националност. Важно е човек да си намери добрия масажист и да открие своя масаж - този, който му помага за определено нещо.

- В България допреди години масажът се използваше като чай - когато си болен. Промени ли се тази нагласа?

- Да. Все повече хора се насочват към масажа като средство за лечение, особено на опорно-двигателни проблеми, защото лекарствата са нещо, което помага за момента, ограничава, премахва болката, но след месец сме пак с болки в гърба - от седене в офиса, от стрес, от преумора. А масажът, дори веднъж в месеца, отпуска гърба и освен че ефектът е мигновен, той е

и траен, няколко седмици. И човек си спестява приемането на медикаменти, които са със странични действия. Два пъти или един път в месеца, но ако се прави редовно, масажът е чудесна добавка към здравословния начин на живот (заедно с балансираното хранене и движението). Човекът усеща радостта от живота повече след един добър масаж, защото се отделя хормонът серотонин. Той отговаря за балансиране на обменните процеси, за приповдигнатото настроение. Така масажът действа и на духа, не само на тялото. Има стотици видове масажи, които се предлагат и в интернет, но човек трябва много внимателно да си подбере сред тях. Защото има и масаж, който може да бъде вреден при дадени обстоятелства. Най-добре е човек да каже ясно на масажиста или терапевта какъв му е здравословният проблем. Или ако няма здравословен проблем, просто да каже "уморен съм, боли ме гърбът от седене, от климатик" и тогава да се прецени всичко, включително с какво масажно масло или медикамент да бъде направен масажът.

- Какво значение има подборът на тези средства?

- Ние препоръчваме и работим основно с билкови масла, които съдържат естествени природни продукти, какъвто е "Неокс", други препарати с ананас, гроздово семе и т.н. Всички те са абсолютно безвредни, не причиняват алергия, в същото време имат мощно обезболяващо действие, особено в областта на гърба, кръста и врата. Нашият дългогодишен опит с масажите показва голям ефект при аромомасажа, но не с ароматни масла, а с билки. Правим едни топчета в тензух, вътре има естествени билки в определена комбинация и с тези топчета се масажират гърбът или мястото около ставите. Ефектът е мигновен и е много дълготраен. Така че средството за масаж трябва да се избира внимателно. Има вибромасажи, има масажи с парафин, с които страшно много трябва да се внимава. Те в 80 процента от случаите са вредни. В 20 процента помагат, но е много тънка разликата. Лекар или опитен масажист трябва да прецени дали тези масажи са подходящи при конкретния проблем.

За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите



NeOx

Масленият разтвор NeOx е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.



ECOPHARM

Бул. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

www.ecopharm.bg

съдържа микронизиран диосмин

Венотоник, капиляропротектор

- Облекчава симптоми на венозно-съдови нарушения (отекли крака, болка, изморени крака)
- Облекчава симптоми свързани с остри хемороидални кризи

лекота и комфорт с

ВЕНОЛЕКС
60 таблетки

на атрактивна цена

Natstim
Investor in health

Натстим ЕООД
1407 София
бул. Черни връх 47, ет. 4
тел.: 02 962 39 52
www.natstim.eu

Своя диабетен екип изработихте своя план за управление на диабета, който включва индивидуални цели за гликемичен контрол и необходимите условия за тяхното постигане: лечение и самоконтрол, хранителен режим и физическа активност.

Постигането на цели за гликемичен контрол е залог за добро качество на живот и отлагане на диабетните усложнения.

Понижаването на гликиран хемоглобин (HbA1c) с 1% е свързано с намаляване на риска от:

- бъбречни и очни усложнения - с 37%;
- ампутации и периферни съдови усложнения - с 43%;
- смъртност, свързана с диабета - с 31%;
- инфаркти - с 14%.

Целта за повечето хора с диабет е да постигнат HbA1c < 7%.

Хранителният режим заема важно място в своя план за управление на диабета.

Хранителният режим:

- Трябва да включва широко разнообразие от храни, така че организмът ти да получава необходимите храни-

Диабетът и ти

Или как да живееш по-добре, ако имаш захарен диабет

телни вещества (нутриенти).

- Трябва да включва повече от любимите ти храни, за да изпитваш удоволствие от храненето.

- Трябва да бъде лесен за спазване.

Целта на своя хранителен режим е да ти помогне:

- да поддържаш стойностите на кръвната си захар в рамките на цели за гликемичен контрол;
- да регулираш телесното си тегло;
- да намалиш риска от развитие на диабетни усложнения.

Пътеводител в здравословното хранене

Основните принципи на здравословното хранене за хората със и без диабет са едни и същи. Заедно с своя диабетен екип (лекар, диетолог, диабетна медицинска сестра) ще изработите своя хранителен план.

Избери храни от всяка хранителна група, като включиш:

- фибри (избирай пълнозърнестите продукти и зеленчуците, съдържащи фибри);

- зеленчуци.

- плодове;

- млечни продукти;

- месо или заместители на месото;

- ограничени количества мазнини и сладкиши.

Промяната на своя хранителен режим ще отнеме известно време, но резултатите ще възнаградят усилията ти. Ето някои съвети, които ще ти помогнат:

- Започни с малки стъпки. Промени едно или две неща в своя хранителен режим. След това включи друга промяна.
- Търси подкрепа. Твоят хранителен режим е здравословният начин на хранене за всеки. Опитай се да присъединиш към него и други хора от семейството си.
- Не пропускай 3-те регулярни основни приема



на храна дневно.

- Включи фибри във всяко хранене.
- Бъди умерен в приема на алкохол.
- Не се изкушавай от "диабетични" храни и напитки.

Да познаваш хранителните вещества и тяхното въглехидратно съдържание

Храната, която приемаш, осигурява необ-

Намали	Увеличи
Мазнините	Плодовете и зеленчуците
Захарта и сладкарските изделия	Храните от бобови култури
Солта: <6 грама на ден	Мазните риби: поне 2 порции седмично

ходимите на организма ти хранителни вещества.

Всеки вид хранителни вещества (въглехидрати, протеини и мазнини) има определена роля в твоя организъм.

Въглехидратите са хранителните вещества, които най-съществено повлияват нивата на кръвната ти захар. Ето защо е важно да знаеш какви са количествата на въглехидратите в храната, която приемаш. Въглехидратите се съдържат в:

- плодовете и някои зеленчуци, съдържащи фибри (напр. картофи);
- хляб, тестени изделия и зърнени храни;
- бобови растения (боб, леща, грах);
- макаронени изделия, ориз;
- мляко и млечни продукти;
- сладкарски произведения.

Познавайки въглехидратното съдържание на храните и принципите на здравословното хранене, заедно с твоя диабетен екип можеш да изработиш разнообразен хранителен режим, който да ти доставя удоволствие и да подпомага контрола на нивата на кръвната ти захар.

Ogestan®



Точно
най-необходимото
при бременност
и кърмене



Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

ESOPHARM

бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



СИЛАТА НА НАТУРАЛНИЯ КАЛЦИЙ!

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин), представляват естествен мултиминерален комплекс от 74 биоактивни микроелементи и минерали. Произведени от Червени водорасли (Lithothamnion calcareum), продуктите са едни от най-изследваните минерални комплекси на пазара. 14 научни институции по света са доказали по-добрата усвояемост и биефективност на калция от Червени водорасли, а оттам и ненадминатия ефект относно въздействието му върху костната система на човека.

Благодарение на естествено богатия минерален състав, както и добавените Витамин Д и Магнезий в някои от видовете, добавките от серията COXAMIN (Коксамин) са особено подходящи за:

- * поддържане на оптимална костна структура, особено при жени над 50 г.;
- * оптималното функциониране на мускулите;
- * нормалната подвижност на ставите и костите;
- * бременност и кърмене;
- * благоприятно повлиява състоянието на кожата, косата и ноктите;
- * при болки в ставите и костите по време на растежа при деца.

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин) са изцяло от растителен източник и не съдържат пестициди, консерванти, овкусителители и оцветители.

Продуктите от серията COXAMIN (Коксамин) са произведени от стандартизиран продукт (Lithothamnion calcareum), притежаващ сертификация за качество от Kosher, Halal, USA FDA, "GRAS", EU Health, Non GMO, ISO и HACCP.

Произведено от MARIGOT LTD - Ирландия за "Хербамедика" ЕООД
гр. София, ул. "Иван Сусангин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70



18+



up
Ultimate
Performance™

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт
от Horny Goat Weed,
(Раззonen козел)
30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизиран екстракт на SABINSA CORPORATION, за
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

Неизползваните възможности на диализното лечение



Проф. Емил Паскалев

Проф. Паскалев, какво представлява хроничната бъбречна недостатъчност и защо терминът вече не се използва?

- Новото понятие "хронично бъбречно заболяване (ХБЗ)" бе възприето от световната нефрологична общност с основната цел тези заболявания да бъдат откривани рано. Разделянето на ХБЗ на пет стадия включва първи и втори стадий, когато е възможно пълно излекуване или спиране на процеса. При трети, четвърти и пети стадий увреждането на бъбречната функция не може да се излекува или преустанови, а само да се забави. И е въпрос на време кога ще

С проф. Емил Паскалев, началник на Клиниката по нефрология и трансплантация в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова

се стигне до пети стадий. Новата терминология позволява, когато един нефролог в България установи например ХБЗ III степен, всеки колега по света да знае какво се има предвид. Преди говорехме за хроничната бъбречна недостатъчност изключително като резултат от основно бъбречно заболяване. Това на практика не е така. В две трети от случаите причина са заболявания извън бъбреците - диабет, хипертония.

- Хемодиализа звучи доста страшно, като обремененост на непълноценен живот...

- Страшна е бъбречната недостатъчност, най-тежкото увреждане, петата степен на ХБЗ. Тя изисква да бъде заместена бъбречната функция - или чрез диализа, или чрез трансплантация. Най-добрият метод е бъбречната трансплантация, защото осигурява несравнимо по-добро

качество на живот. Диализното лечение е алтернативата. То може да бъде разделено на два вида - хемодиализа и перитонеална диализа.

- Какви са разликите между тези два вида? Повечето хора не са чували за перитонеална диализа.

- При диализното лечение по принцип се очисти кръвта от отпадни продукти. При хемодиализата кръвта се извежда от тялото и минава през машина с хемофилтър. Той пропуска отпадните продукти, които бъбреците поради загубена функция не могат да очистят. При перитонеалната диализа очистването става, като чрез имплантиран катетър в корема се вкарват около два - два и половина, три литра специална течност. Тя престоява най-често шест часа, след което се източва. Веднага се вливат

нови два-три литра. На базата на физико-химични процеси токсичните продукти, които са във висока концентрация в кръвта, в капиллярите на коремната стена, преминават към разтвора. Пациентът влива и излива на всеки шест часа, не ходи в болница и не използва машина. Той привива с тази течност в корема, която не го затруднява.

- Какви са медицинските предимства на този метод, защото очевидно практически дава по-голяма свобода на пациента?

- Има и разновидност на метода - нощна диализа. Същият процес, който описах, се извършва през нощта, осем часа или толкова, колкото пациентът спи. Разтворът преминава бавно през корема с участието на една малка машина, която го вкарва и изтегля. Докато пациентът спи, на нощното му шкафче ма-

шинката с размери на лаптоп работи, вкарва и изтегля. Това не пречи на съня на пациента. Ляга си в десет, в шест сутринта машината е приключила и той отива на работа, на забавления... Прибира се, в единадесет часа си ляга и отново прави процедурата, която е доста улеснена, може да бъде правена навсякъде без проблем. Целият му ден е свободен. С перитонеалната диализа човек може да пътува, като си носи само разтворите.

- Те нуждаят ли се от специално съхранение?

- Не. Съхраняват се при обикновени стайни условия.

- Защо е толкова слабо застъпен у нас този метод?

- Причините са много комплексни. Първо, пациентите не са достатъчно осведомявани, не им се разяснява подробно тази възможност. Защото идеята да се вкара и изкара теч-

ност в корема на пръв поглед малко стряска. Но не е така и пациентите, като започнат, виждат предимствата. Специалистите нефролози трябва да работят по-настойчиво. И ние с колегите в нашата клиника и клиниката по диализа правим усилия за развитието на перитонеалната диализа в България. Сега от 3000 души на диализно лечение само около двеста използват този метод. В развитите страни двата метода са застъпени почти едно към едно. Перитонеалната диализа щади сърцето, което силно се натоварва при хемодиализата. Също проблемите с хипертонията и вторичната анемия не са така тежки. Трябва да кажа, че перитонеалната диализа при един пациент може да върши много повече работа, отколкото хемодиализата и обратно. Показанията са много стриктно определени.

НОВО

Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик

Кансули X 15

Четворна сила

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ЕКОФАРМ

Lacto4VIP

15 капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

VIP
Vitality Internal Protection

VIP - Специална формула, запазваща жизнестойкостта на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел.: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

диализен център
ДИАЛМЕД

„Диализен център Диалмед“ е новооткрит извънболничен диализен център. Оборудван е с нова, съвременна апаратура и ползва висококачествени материали.

В центъра работят високо квалифицирани специалисти с дългогодишен опит в областта на диализното лечение. Подходът към всеки пациент е индивидуализиран и съобразен с неговите нужди.

За пациентите на перитонеална диализа е подсигурена безплатна доставка на необходимите лекарства и консумативи до дома им, както и патронажни посещения от лекар и медицинска сестра.

В изискана и приятна обстановка на пациентите е осигурен комфорт и спокойствие. Всеки един от тях има достъп до телевизионни предавания и безжичен интернет.

„Диализен център Диалмед“ приема пациенти с ХБН, при които предстои започване на диализно лечение, пациенти започнали диализно лечение и желаещи да се диализират в нашият център, както и пациенти на други диализни центрове в страната, посещаващи София по различни причини (след предварителна уговорка за датите и смените).

София 1618, ул. „Голям Братан“ 8, партер
тел.: 02/ 491 68 74; 0882/ 21 81 27

www.dialmedbg.com
e-mail: dialmed@dialmedbg.com

Как да изберем добрата защита срещу комари и кърлежи

Д-р Енев, как можем да се предпазим от ухапване на комари и кърлежи?

- Носенето на дрехи с дълги ръкави и крачоли помага, но използването на репеленти за кожата, когато сме на открито, дава наистина добрата защита.

- Как работят репелентите?

- Всички кръвосмучещи насекоми ни откриват чрез температурата на тялото, ароматите на кожата ни и издишвания въглероден диоксид. Ароматният облак около кожата, върху която е нанесен репелент, блокира нерворецепторите на насекомото и то престава да ни различава като източник на храна, сякаш ставаме невидими.



Д-р Енчо Енев

Възможно е дори да кацне върху нас, но няма да има ухапване.

- Как да изберем точния продукт за защита?

- Трябва да се има предвид имунната система на човека - възрастен или дете. Затова има специални репеленти. Важно е да се помни и другото - че част от химическите вещества попиват в кожата и чрез кръвоносната система се разнасят в цялото тяло. При здрави организми с висока степен на имунна защита това не е проблем, но за деца, хронично болни и



възрастни, които са с намалени имунни сили, е необходимо да се използват продукти с натурални съставки, щадящи организма. Продуктите можете да откриете в аптекната мрежа, магазините „Мистър Бриколаж“, „Баухаус“, „Баумакс“.

Национален безплатен телефон:
0800 188 11
(само от стационарни телефони)
032 62 34 95
www.skph.eu



МАСЛОТО ОТ КРИЛ е с уникално въздействие върху МОЗЪКА

Редица изследвания, проведени през последните 10 години, доказват по-ефективно въздействие на маслото от Крил върху паметта и концентрацията спрямо масово ползваните за целта добавки на основа Гинко Билоба. Проучване, проведено през 2007 г., установява, че прием на само 500 мг на ден на крилово масло е довел до следните впечатляващи резултати:

- 60,2% подобряване на концентрацията и работоспособността
- 39,0% подобряване на способността за съсредоточаване
- 48,8% подобряване на уменията за общуване
- 50,0% подобряване на уменията за планиране
- 34,5% подобряване на уменията за шофиране

Нептун Крил Ойл се препоръчва за хора от всички възрасти. Доказано една капсула дневно намалява риска от инсулт и помага на мозъка да възстанови увреждания чрез растежа на неврони. Препоръчва се при умствен труд, стрес, необходимост от запаметяване и натоварен учебен процес, при пациенти с инсулт като част от възстановителната терапия, аутизъм, дислексия, при хиперактивни деца, за които се предлага и детска формула.

Neptune Krill Oil

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!



- имунна система
- концентрация
- очно зрение
- дефицит на вниманието
- хиперактивност



„Хербамедика“ ЕООД е официален представител на NKO®, произведен от „Neptune Technologies & Bioresources“ Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. „Иван Сусанин“ №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

НЕВЕРОЯТНА ПРОМОЦИЯ! Капсули за отслабване с клинично доказан френски екстракт

При клинични тестове във Франция жени отслабнаха средно с по 5.2 кг., намалиха мазнините си с по 14,35% и загубиха общо 14.95 см от обиколките на талията, бедрата и ханша.

„I LOVE FASHION“® е нов революционен продукт за отслабване, разработен благодарение на най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията. В него са включени два уникални компонента, произведени във Франция – патентован екстракт от цитрусови плодове (SINETROL) в капсули за трайно отслабване и подарък парфюм със специално подобрени аромати за контрол на апетита.

Именно с екстракта SINETROL са направени две клинични изпитания във Франция с участието на над 100 жени, които за 12 седмици са получили фантастични и трайни резултати в борбата си за постигане на идеална фигура (- 5.2 кг. тегло, - 14, 35% мазнини, - 14.95 см. обиколка на талия, бедра и ханш). При това без никакви специални ограничения и гладуване и с най-препоръчаната от световните специалисти по диетология стъпка от 2 кг. месечно за здравословно и трайно отслабване (драстичното отслабване с 5-10 кг. месечно е доказано вредно за здравето и води в следствие до повторно напълняване).

Само с 2 капсули „I LOVE FASHION“® дневно Вие ще приемете абсолютно същото количество цитрусов екстракт SINETROL – 900 мг., с което са проведени клиничните тестове с жените във Франция и е напълно логично в рамките на 3 месеца да получите същите или още по-добри резултати, за което ще ви помогне и специалният подарък – парфюмът „I LOVE FASHION“®. Неговите специално подобрени аромати на шоколад, ванилия, малина, цитруси, карамел и др. снижават силно стреса и безпокойството, а от там и неконтролируемия вълчи апетит. Освен че спомага за контрола на апетита, парфюмът има прекрасен и траен аромат!

И така само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно, вие ще получите фигурата, за която винаги сте си мечтали! Идва лято, погрижете се за външния си вид и бъдете неотразими на плажа! Изберете „I LOVE FASHION“® и кажете сбогом на килограмите, които ви съспиват!

На препоръчителна цена без конкуренция от 18.90 лв. (капсули + парфюм)!

Но това не е всичко!

Само сега „I LOVE FASHION“® ви предлага невероятна промоция с още фантастични подаръци.

При закупуване на две опаковки „I LOVE FASHION“® на цена от 37.80лв. (с включен парфюм), които са достатъчни за цял месец, получавате **БЕЗПЛАТНО „Моделиращ**

4D серум за стягане на бюст“ или **„Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект“**. Предложенията са оформени като пакети съдържащи две опаковки „I LOVE FASHION“® и един от двата вида подаръци.

Моделиращ 4D серум за стягане на бюст с магнолия и кашмир, 200ml



Иновативна формула, разработена специално за оформяне и стягане на бюста. Комбинацията от добре подбрани растителни екстракти, пряко въздейства върху съединителната тъкан, като премахва основните фактори, които са причина

за загуба на еластичността на кожата. Природният бетаин предпазва клетъчните мембрани и стимулира синтеза на колаген, който е пряко свързан с еластичността на кожата. Кашмирните протеини, гарантират по-дълбоко овлажняване, изключителна здравина и идеална гладкост на кожата.

Антицелулитен 4D крем концентрат с лазерен ефект с кофеин и кашмир, 200ml



Иновативна формула, която позволява бързо и ефективно оформяне на тялото и значителното намаляване на телесните мазнини.

Специално подобрените активни съставки, включително кофеинът и комбинацията

от растителни екстракти, значително намаляват телесните мазнини. Екстрактът от магнолия успешно премахва целулита, има релаксиращ, успокояващ и анти-стрес ефект.



„I LOVE FASHION“® можете да намерите в аптеките.

За информация: 0886 73 63 63,
www.ilovefashion.bg, www.vitagold.bg

Стомашният дискомфорт може да е сигнал за заболяване

Д-р Генова, какво означава терминът диспепсия - това заболяване ли е?

- Диспепсията е симптом на редица заболявания на гастроинтестиналния тракт и може да се изразява с киселини, гадене, повръщане, уригване. Другият симптом е т.нар. горнодиспептичен синдром и той е характерен за стомашните заболявания - гастрити, гастроезофагеална рефлуксна болест, язвена болест. Споменах какви са оплакванията, към тях се добавят още парене зад гръдната кост, стомашен дискомфорт, изразяващ се в тежест след нахранване. Горнодиспептичният синдром може да се дължи също така и на хеликобактер пилори инфекция. Тя е много разпространена в България - всеки трети човек има инфекция. Затова е необходимо скринингово изследване. При оплакванията, които изредих, е задължително да се прави тест за хеликобактер пилори.

- Защо се налага този тест, опасна ли е инфекцията?

- Хеликобактер пилори е една бактерия, която се поселява в стомаха и причинява тези диспептични оплаквания. Понякога наличието ѝ е безсимптомно и затова контактните с даден болен, който е положителен за тази бактерия, също трябва да се изследват и да се лекуват. Хеликобактер пилори бе открита през 2005 година от австралийски учени, които получиха Нобелова награда - те се самозаразиха и се излекуваха с определена комбинация от лекарства, в които се включват и антибиотици, и химиотерапевтици. Тази

С д-р Алма Генова, гастроентеролог в МБАЛ „Люлин“, София, разговаря Галина Спасова



Д-р Алма Генова

бактерия причинява язва, гастрит, гастроезофагеална рефлуксна болест и - ако не се лекува - онкозаболявания на стомаха. Откритието вече позволява на гастроентеролозите да работят целенасочено и по терапевтичен алгоритъм, който е утвърден от гастроентерологичната асоциация и се прилага еднакво в цяла Европа.

- А когато проблемът е в червата?

- Тогава говорим за долнодиспептичен синдром - подуване, "разпъване" на корема, газове, болки, или като цяло - усещане за чревен дискомфорт. Той е част от много заболявания на червата - синдром на раздразнено черво (много често срещан, особено при жените), колит - катарален, спастичен, - може да е причина за язвен колит и т.н. Освен това долнодиспептичният синдром може да се срещне и при възпалителни заболявания на червата като улцерозен колит, при болестта на Крон, но най-често се наблюдава синдромът на раздразненото черво, катаралният колит.

- Може ли например само едно от изброените неприятни усещания да е симптом на заболяване?

- Може да има непълно

наличие на всички признаци, които споменах. Примерно само чувство за подуване на корема и газове или пък само газове. Ако пък е само горнодиспептичен синдром - оплакванията може да са тежест, парене или само парене зад гръдната кост, или само уригване, или пък болка в горната част на корема... Гастроентерологът ще прецени и ще реши какво да се предприеме. Прави се изследване на дебелото черво, гастроскопия, за да се изясни състоянието.

- Колко дълго човек може да смята, че смущаващите симптоми са преходни - понеже от немарливост обикновено закъсняваме да се обърнем към лекар?

- В рамките на седмица може да се допусне, че дискомфортът е примерно заради някаква лоша храна или неразположение. Но ако след този срок оплакванията не преминат, трябва да се потърси специалист гастроентеролог.

- Междувременно с какво може да се контролират неприятните усещания, които впрочем в някаква степен всеки е изпитвал?

- При газове е добър билковият препарат "Комфортекс", също така и спазмолитик, за да се регулират спазмите в стомашно-чревния тракт, средство срещу киселините. Но специалистът трябва да прецени кой точно препарат да се препоръча на дадения пациент - в зависимост от придружаващите заболявания. Защото примерно при глаукома не е подходящо да се приемат определени видове спаз-

молитици. Нарушенията в сърдечния ритъм също трябва да се имат предвид и да се подходи индивидуално. "Комфортекс" се предписва широко в нашата практика, защото е подходящ не само при диспеп-

тични оплаквания, но се прилага и преди ехографско или друго образно изследване, при което газовете може да затруднят видимостта. Той е ензимен препарат, може да се взима много дълго време без

привикване, без странични действия, заедно с други лекарства. Пациентите се повлияват добре - и то не само при раздразнено черво, колит и други подобни състояния, но и при дискомфорт, предизвикан от преяждане.

За контакт с д-р Генова: 0888 936421

5 булки за добро храносмилане

Хранителна добавка

Comfortex®

Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

Ефективно решение за проблемите на менопаузата



В топ форма с Изофлафон



За комфорт преди и по време на менопаузата

Изофлавоите са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Те имат още антиканцерогенно действие, укрепват имунната система, работят като антиоксиданти.

Едни от най-богатите източници на изофлавои са соевите зърна. Соевият изофлафон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главобо-

лие, нервност, неспокойство, промени в настроението, раздразнителност. Редовната консумация на изофлафон ефективно премахва описаните симптоми на менопаузата, заздравява костите и предотвратява остеопорозата.

В университета Урбана, Илинойс, САЩ, клинично изследвали жени в менопауза, които в продължение на 6 месеца всеки ден консумирали соеви добавки. Резултатът бил значително увеличаване съдържанието на костни минерали и по-добра плътност на прешлените на гръбначния стълб и на други кости.

Редовният прием на соев изофлафон може да се използва и като профилактика на рак на гърдата. Съществуват доказателства, че това има предпазващ ефект и при сърдечносъдови проблеми, при рак на простатата и дебелото черво.

Тази година нашата страна за първи път се включи към световната благотворителна инициатива "Ден на хранителната революция". Тя е факт благодарение на "министъра на здравословното хранене" Джейми Оливър, а българското място беше известното сред ценителите на вкусната и качествена храна Sage bistro на площада в с. Бистрица край София.

Готвачът-визионер, който разфасова статуквото

Бойка ВЕЛИНОВА

Кой е Джейми Оливър?



Повечето световноизвестни шеф готвачи се представят пред отбрана клиентела в ресторанти със звезди на "Мишлен", обикалят екзотични места, самопрехласват се от таланта и егото си в собствените си телевизии, поредици, издават кулинарни бестселъри и... стигат дотук.

Един от най-младите сред тях, Джейми Оливър, обикновено момче от английската провинция, е малко по-различен: той трудно се справя в училище, защото има дислексия. Започва да помага на баща си в семейния пуб и още като тийнейджър открива, че готвенето е неговото призвание. Любовта към натуралните, истински продукти от местни производители и страстта да ги комбинира скоро го правят един от най-харесваните готвачи на Острова. Първият му ресторант Fifteen е абсолютен хит. След суперуспешните ТВ серии и книги и спечелените купища пари обаче Джейми започва да изпитва чувство на вина, че не прави нищо по-съществено и полезно за хората. Тогава решава да обучава бедни младежи, отхвърляни от системата, за персонал в ресторантския бизнес. Докарва нещата дотам, че неговите подопечни готвят на официален обяд за гостите на премиера Тони Блеър! Снежната топка се завърта и следват и други социални проекти, насочени към здравословния порцион като залог за дълъг и качествен живот. Сред тях е за детското хранене в столовете на училищата на Острова, където един от най-голе-

мите му успехи е официалното изхвърляне на вредните подсладени безалкохолни напитки и боклучавите храни от менюто. Оливър печели наградата на TED (неправителствено сдружение, където визионери и милиардери споделят нестандартните си идеи за бъдещето) за реч, в която изразява дълбокото си убеждение, че трябва да просвещава всяко дете в постулатите на правилното хранене в битката срещу затлъстяването, сърдечно-съдовите болести, диабета, рака. Той ни кара да осъзнаем, че все по-често умираме преждевременно заради некачествено меню и лоши хранителни навици.

"Целта на моята благотворителна дейност е да вдъхновя хората да възстановят загубения контакт с истинската храна. Нека да повишим осведомеността и индивидуалната отговорност, да реанимираме умиращата култура на храненето по целия свят и да поддържаме живи готварските умения."

Джейми Оливър

Какво е Food Revolution Day?

Джейми употребява цялата си харизма, контакти и човешка загриженост, за да променя статуквото: не само в родната му Англия, но и в САЩ и Австралия. С обявяването на образователната инициатива "Ден на хранителната революция" на 17 май той вече покорява гладните за качествена храна от всички възрасти по целия свят. (Називането произлиза от кулинарната му поредица Food Revolution.) Посланици на неговата фондация осъществяват разнообразни акции, свързани с промените на мисленето и действията по отношение на храненето: само миналата година имаше повече от 1000 събития в 62 държави. Целта е отърсване от клишетата на индустриализацията и градския живот и ориентиране към домашно приготвена храна от достъпни, местни и качествени

Революция в храненето



Организаторите на българското издание на Food Revolution Day 2013 Диана Шингарова, Гертана Вълва и собствениците на Sage bistro Ники и Иво Димитрови позират с логото и девиза на събитието "СГОТВИ! СПОДЕЛИ! ИЗЖИВЕЙ!".

продукти, за да бъдем енергични и да поддържаме добра форма. По-високата хранителна култура на деца и възрастни ще подобри здравето и бъдещето на милиони хора по света, уверен е Джейми и продължава напред.

Малките стъпки за голямата революция на истинската храна можем да започнем, смята той, като научим трима души (деца, колеги, приятели) да готвят любимото ни ястие със зеленчуци, като занесем пресни плодове и зеленчуци в офиса, като изровим стара семейна рецепта, която да сготвим и споделим с приятели, като посадим билки и зеленчуци на балкона или купуваме повече продукти от местни производители. (Бел.ред. На 27 май по 24 kitchen започва новата поредица на неуморния Джейми "Моето меню за 15 минути".)

Българското участие

До нашата страна инициативата стига благодарение на известния фитнес експерт и консултант по хранене Галина Дензел. Организацията на събитието бе поверена на Диана Шингарова, фотограф и съавтор на колекцията рецепти "Изкуството на истинската храна" (заедно с Галя), и Гертана Вълва от Fine Line.

Поканата на собствениците на Sage bistro Ники и Иво Димитрови за благотворителния обяд на 19 май включваше вкусни изкушения като: салата от прясно сирене, белени домати и магданозено песто; чушка бюрек с коприва и сирене, запечена със зрял балкански кашкавал; прословутото агнешко печено на шеф готвача Иво Димитров с билки и задушени пресни картофи и спанак; домаш-

но кисело мляко със сладко от диви горски плодове, а вечерята бе на свободна консумация. "Събитието предизвика интерес и без сериозна реклама освен оповестяването чрез Фейсбук. Гостите останаха много доволни от храната, от книжката с колекцията рецепти и от де-

густацията на домашния сироп от бяз", сподели Ники Димитров, съсобственик на бистрото, за "Животът днес". Събраните средства, процент от куверта, засега са скромни, но световната благотворителна инициатива "Ден на хранителната революция" вече е стъпила и

у нас. Всеки събран долар в световен мащаб ще помогне на едно дете в САЩ, Австралия или Великобритания да се включи в училищната програма Food Education Box, за която организаторите се надяват до няколко години да достигне и България.

НЕ на болката в ставите!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти

Търсете в аптеките и дрогерите на „Лечител“



НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Смаях се! Нали знаете, по онзи начин, когато изненадата е толкова приятно неочаквана, че целия ставаш усмивка. Отивам на гости у г-н и г-жа Лютакови и къде мислите попадам? Светъл, блестящ от чистота, празнично подреден дом на централна софийска улица. Двамата общо са на 180 години, но това изобщо не му идва наум на човек, защото не възрастта е особенният белег на дългогодишната двойка, а хармонията, спокойствието и удовлетворението, което излъчват. Възрастта не ги притеснява. С гордост и закачлива усмивка, която тълкувам като "не ѝ се даваме", ми доверяват, че са окръглили деветдесетте. Преливат от жизненост и енергия. Елегантни, като от кутийка! Г-жа Милка Лютакова в красив кафяв ансамбъл и изящна брошка, а г-н Тодор с безупречно изглед-

Семейство Лютакови - една хармония от 66 г.

на риза в екрю и елегантно фишу в същата гама. Изискани и гостоприемни, със свежи спомени и непосредствени, топли отношения. Говорят си с внимание и деликатност, която по-голяма част от двойките в близкото ми обкръжение отдавна са изгубили. Последните два-сет години са работили в Германия. Били на гурбет, както казва г-н Лютаков. Кариерите им в България са забележителни, но контактите им с чужбина им дават възможност да се реализират и в Германия.



В нейно лице винаги съм имал един много добър слушател, аз и тогава, в младините ни, както и сега, си бях приказлив." "Това ли е тайната?", питам двамата симпатични и преливащи от енергия съпрузи. "А, не! - не се съгласява фината като статуетка и излъчваща завиден аристократизъм Милка. -

Всеки трябва да взема думата, когато има какво да каже."

Милка е изключително уважаван специалист в Германия. Децата от цялата област с радост посещавали кабинета ѝ. "С всеки един трябва да поговоря, да го подготвя, да разбера психиката на човека, седнал на стола. С мълчание това не става. Може би затова съм и помълчалива у дома" - усмихва се деликатната Милка. Тодор е преживял много перипетии със здравето си, но нищо не го е белязало. Изпитанията са идвали ненадейно и са си отивали, защото духът му винаги е бил на висота.

Желание за разбирателство и въздържание от експерименти

е може би рецептата на дълголетния брак. Стават раздори за дребни неща. Не си говорят младите достатъчно, това са предположенията на семейството за изобилието от нетрайни връзки и тлеността на браковете в наши дни. А дали те си говорят? И още как! "Понякога аз с по-висок тон", шегува се Милка. Тодор се смее на шегата. Такава изящна и красива въпреки годините дама е тази негова крехка съпруга, че как да не те досмее, като си приписва войнствени черти? Тя приготвя вегетариански гозби, а той обича фините колбаси и добре приготвените диетични меса. Сервират красиво и винаги се хранят заедно.

Кодът на дълголетния брак е умереността в действие,

не само на приказки. Умереност в отношенията, в храненето, в емоциите. "В Германия хората се поздравяват и по улицата, когато се разминаваш с някого или ако го видиш в затворено помещение." Тук дори съседите не ни поздравяват - все едно се виждаме за първи път, учудва се г-н Лютаков на българската забързаност и нехайство към ближния. "Едно време, когато живеехме бедно, дори примитивно - казва г-н Лютаков, - бяхме по-човечни, по-усмихнати, а сега... Нямахме хладилник, майка ми гладеше с чугуна ютия с въглища, а когато баща ми донесе за първи път радио, изкомандва - ръцете отзад! и двамата с брат ми само гледяхме чудото на техниката.

Не ми се тръгва от дома на семейство Лютакови. Чак не мога да повярвам, че в светлия, приветлив апартамент в центъра на София е възможно да живеят по законите на безусловната взаимност, смятайки себе си за съвсем обикновени, тези сияещи хора, свидетели на толкова събития, промени и превратности. Защо ли се учудвам? Катедралите нямат възраст, само достойнството им расте и благоговението, което даряват на неспокойните ни сърца.

Соня МОМЧИЛОВА

Всяка година семейството се качва на колата, която г-н Лютаков собственооръчно управлява, и си идва в София за поне шест месеца. С автомобил се придвижват и до испанското крайбрежие, където имат малко апартаментче. Нямат жена, която да им помага в

домакинството. Просто силите да се грижат за себе си им стигат, а от проблеми със здравето не се оплакват. Такъв подарък ми беше срещата с тези прекрасни двама души! Такъв стимул в момент на обрати, в който често се молим случаят да ни прати знак, че има смисъл и взаимност.

Приготвили са ми папка с поздравителни адре-

си от най-високо ниво в немските административни служби. Първото писмо е от кмета на селището, в което живеят, следващото е от областния управител, има от министър-председателя на Бавария и накрая от самия президент. В Германия, представете си, се знае кога някой съвсем редови гражданин има годишна или тържествен

повод и това се удостоверява с мил жест на внимание.

Всичко започва преди повече от седемдесет години,

когато на една междуучилищна забава (преди войната гимназиите бивали мъжки и женски) си срещнали погледите. Тя танцувала с един по-голям батко, но Тошко, куражлия от малък, се оказал по-интересен за девойчето, израснало без майка и отгледано от гувернантка. После се наложило да се разделят, защото Милка заминала да учи стоматология в Германия, но когато се върнала и една вечер отново се видели случайно в музикалния театър, решението било взето. Тодор завършил Царското военно училище и се оказал изключително обещаващ пилот. От снимките в семейния албум гледа едно красиво решително момче с униформа на военновъздушните сили на царска България.

Оженили се. От самото начало си довършвали изреченията и си четели мислите. Появила се и дъщерята. Тодор започнал работа към голямо застрахователно предприятие, а уменията на Милка я превърнали в един от най-търсените стоматолози. Контактите с международни партньори им отворили вратите към Германия. Годините минавали, децата растели. Дъщерята се задомила, внуците пораснали, сега е ред на правнуци. Очакват ги.

Тайната на 66-годишния им брак

се крие в уменията да се слушат и да се чуват един друг.

"Цял живот не сме пушили - казва Тодор Лютаков, - а колкото до алкохола, нея изобщо не я броят, никога не е пила и глътка. Цигара съм опитвал

NATROL

Малинови кетони –

световният хит за постигане на перфектна фигура

Tropical Thin на Natrol предлага иновативно решение, с което можете да извадете своята желана фигура. Комбиниран с правилен хранителен режим и физическа активност, продуктът гарантира ефективно топене на излишните и така досадни килограми.

Формулата подпомага изгарянето на мазнините благодарение на съставки, като малинови кетони, екстракт от зелен чай и африканско манго. Включва още извлек от канела, от кокосова вода и от кафе Копа Ред, както и хром. Комбинацията има силен антиоксидантен ефект, не позволява задържането на вода в организма.

Малиновите кетони са вече втора година световният хит сред продуктите за отслабване. Именно това естествено химично съединение дава неповторимия аромат на плода малина и има силата да "изгаря" ефективно излишните мазнини. Тайната е в способността му да стимулира секрецията на естествения хормон адипонектин - мощен регулатор и ускорител на обмяната на вещества в организма.

А всички диетолози и бюти консултанти са категорични: това да сте във форма и красиви, независимо от възрастта, зависи най-вече от добрия метаболизъм.

Търсете в аптеките и в интернет на www.natrol-bg.com

