

ДЕМОКРАЦИЯ



Протестът
на младите

На стр. 3

БЪЛГАРИНА



Кой създава
първите
университети
в България

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 6

АВТОМОБИЛИ



Изложението
в София
предложи

свободни премиери
и добри отстъпки

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 24 (58), 25 юни - 1 юли 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Журналистката
Люба Кулезич:

Моите битки
са за повече
почтеноост

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“.

MARKET Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 25 ЮНИ ДО 1 ЮЛИ 2013 г.

| | |
|--|--|
| <p>2.3 на 1.1</p> <p>2.3 на 1.1</p> <p>2.3 на 1.1</p> <p>2.3 на 1.1</p> | <p>0.39</p> <p>0.39</p> <p>0.39</p> <p>0.39</p> |
| <p>1.99</p> <p>1.99</p> <p>1.99</p> <p>1.99</p> | <p>3.79</p> <p>3.79</p> <p>3.79</p> <p>3.79</p> |
| <p>0.79</p> <p>0.79</p> <p>0.79</p> <p>0.79</p> | <p>0.99</p> <p>0.99</p> <p>0.99</p> <p>0.99</p> |

МЕБЕЛЕН МАГАЗИН

РУМ КРЕМИКОВЦИ

МЕБЕЛНО ИЗОБИЛИЕ - ДОСТЪПНО ЗА ВСЕКИ

Къде да купим най-изгодно...

стр. 7

www.mebelrum.bg

Тонизиращите напитки под лупа

Началото им е още през 1929 г. в Англия, когато за нуждите на болниците е създаден специален коктейл за "възвръщане на изгубената жизнена енергия". С днешна дата потребителите на енергийни напитки съвсем не са болните хора. Напротив, млади и активни мъже и жени търсят бърз и ефективен способ за удължаване на работния ден или подгряват за нощни веселби. Споровете за ползата и вредата от тази енергия не са от вчера. Какви са обективните факти, четете в статията на доц. Димитър Попов

на стр. 14

Най-интелигентните пътни знаци

След тригодишни изследвания американска компания разработи най-умния пътен знак в света. Той е наречен Points и работи по поръчка на "клиента". Знакът може да показва посоката към съседно здание, улица, станция на метрото, обекти, разположени в другия край на града и дори на света. На нивото на очите е монтиран панел с меню с различните категории на търсения адрес. Points не само показва маршрута, а и дава информация за

разписанието на автобусите, резултата от провеждащия се в момента футболен мач, културните мероприятия и всичко любопитно, което се случва в града. Това става благодарение на най-съвременни технологии и достъп до интернет. Вместо с обикновените метални или пластмасови стрелки Points е снабден с дисплеи от течен кристал, които се въртят на 360 градуса и изписват търсената от ползвателите посока.



Google „черни“ с интернет от балони



Корпорацията Google реализира подготвяния проект за разпространение на глобалната мрежа чрез въздушни балони, които се зареждат от слънчева енергия. Първи печеливши от акцията Project Loon станаха жителите на новозеландско градче. Над него бяха пуснати 30 балона, напълнени с хелий. Мястото не е избрано случайно. За периода 2010 - 2011 г. тук са стана-

ли три разрушителни земетресения, които са причината и до момента да не е уредена инфраструктурата, която може да обезпечи достъп до кабелен интернет, а връзката чрез спътник е прекалено скъпа за местните жители. От Google смятат, че проектът е ефективен не само за регионите, пострадали от стихийни бедствия, а и за страните от Третия свят. Според статистиката днес две трети от населението на Земята, около 4,7 милиарда души, нямат възможност да ползват глобалната мрежа.

Музикални ботуши са хит за сезона



Младежите във Великобритания, които обичат през лятото да посещават музикални фестивали, са се прирастили към музикалните ботуши, изобретени точно за тази цел. Те имат вграден тонколони и в екстрите си включват възможността да се слушат над 150 радиостанции. Ботушите разполагат с водонепроницаем джоб, в който може да се сложи смартфон и чрез Bluetooth музиката да се транслира във вградената аудиосистема. Тя предава звуците чрез неголеми, но достатъчно силни колонки. Ботушите са снабдени и с мини USB кабел, който може да се включи към компютър или адаптер за зареждане, което отнема пет часа.

Как пътешестват милиардерите

Най-скъпият дом на колела беше продаден за 3,1 милиона долара. Става въпрос за огромния eleMMent Palazzo, дълъг 12 метра, създаден от австрийската компания Marchi Mobile. Мобилният шедьовър изобилства от съвременни технологии и скъпи материали като злато. Невероятният разкош включва камина, спалня с подово отопление, 40-инчов телевизор, последен вик на технологиите, и каквото още се сетите или по-скоро не би ви минало през ума, като



възможност да увеличи два пъти обема си. Дворецът на колела предлага на собственика си още подвижна тераса на покрива. Той може да се

движи със 150 км/ч. Транспортното средство стана хит сред арабските шейхове, но към него поглеждат и други заможни люде.

Чехите тестват летящ велосипед



Група чешки инженери от компанията Duratec Bicycles направиха в Прага презентация на най-новото си изобретение - летящ велосипед. Той се вдига във въздуха с помощта на шест витла, зарядът на акумulatora стига за петминутен полет. Самите създатели на иновационното превозно средство не посмяха да седнат зад кормилото и презентацията беше направена с манекен и дистанционно управление. Все пак Flying Bike не посрами авторите си и всичко мина благополучно. Чехите се надяват, че в бъдеще велосипедът ще може да лети в продължение на 30 до 50 минути.

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

Абв/28.03.2013

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Виктор Ковачев, 28 г.



Ходя на протестите от тяхното начало. В петък, след като рано сутринта разбрах кого са назначили за шеф на ДАНС, веднага реших, че искам да участвам в протеста. Тогава беше и най-спонтанен. Следващите вечери обаче също се събират млади и интелигентни хора, висшисти, които искат да покажат на политиките, че не може да ни манипулират. Тук са много мои колеги, дори шефът ми, който е висш мениджър и няма финансови или други притеснения. Не е въпросът в това какъв си и откъде си. А какво мечтаеш, дали властта я е грижа за мнението ти. Според мен резултатите от тези стачки трябва да са оставка на правителството и назначаването на ново, по възможност с десни партии.

Силвия Иванова, 28 г.



Не викам шумно по протести, но идвам, за да подкрепя каузата. За това, че сме мислещ народ, че имаме силно и добро гражданско общество и не можем повече да позволяваме да ни тъпчат. Аз съм млад човек и не желая да си представям, че ще бъда принудена един ден да емигрирам. Искам страната ни да е европейска, да се гордеем с напредъка на обществото и икономиката ни, да живеем спокойно. Доста от тези наглед нормални неща обаче ни липсват и това е жалко. Призовавам всички хора - млади и стари, ако имат мнение, да дойдат и да го изразят, защото, ако си седим у дома, как някой ще разбере, че съществуваме?

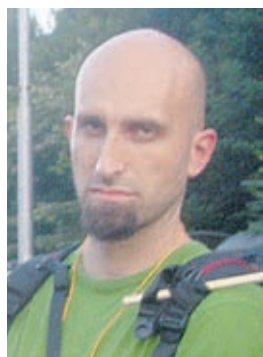
ПРОТЕСТИТЕ

Елеонора Цолова, 41 г.



Не виждам нищо лошо в това, че много хора водят децата си на митингите, включително и аз. В крайна сметка особено тийнейджърите сега формират личността си, много са схватливи и любопитни за света около тях. Нормално е да даваме пример, че щом си част от гражданско общество, трябва да изразяваш мнението си, когато не съответства с политиката и ходовете на управляващите. В интерес на истината имах бегла представа за Делян Пеевски, преди да го назначат за шеф на ДАНС. След това разбрах, че капиталистите му са с неясен произход. А и като се вземе предвид младостта му, съчетана с толкова лицемерие и арогантност, няма как да си доволен от подобен избор.

Васил Иванов, 35 г.



За поредна вечер съм със семейството си по средата на бул. Руски, на Орлов мост и към Ларгото до Министерски съвет. Въпреки че синът ми е малък, мисля, че правилното ни място е тук, защото искаме по-добро бъдеще именно за него. Не разбирам хората, които не са съпричастни и си остават въкъщи, това е безразличие. Надявам се тези протести да доведат до нещо - до смяна на изборния кодекс, а оттам и до промяна във всички сфери на живота - социалната, образованието, здравеопазването. Къде ли не... Наглостта на сегашните управляващи преля само няколко седмици след изборите и това беше очаквано. Народът е по улиците, младите хора не се прибират, искат да изразят недоволството си, дано това се разбере ясно от властта.

Деница Чолакова, 35 г.



Пълна подигравка с хората беше назначаването на Делян Пеевски. Как да не изляза на протест! Смятам, че с малки стъпки, когато сме единни, можем да постигнем много. Нека има гласност и обществото, а не корумпирани хора в кулоарите да решават как да живеем. Това, за което хората са на улицата, вие го чувате - иска се оставка на правителството. След това може би ще се назначи нов служебен кабинет и ще последват нови избори. Трябва да се промени изборният кодекс. При нормален, ясен и открит вот за личности нещата ще потръгнат. Също така от промени силно се нуждае съдебната власт. Защото колкото и работа да върши изпълнителната, когато пускат престъпници безнаказано, омагьосаният кръг се затваря.

Цанко Цолов, 13 г.



Аз не съм пълнолетен и нямам право да протестирам сам, но тази вечер съм тук, пред Министерски съвет, с майка ми. Не си спомням времето на социализма, но съм чел и са ми разказвали какви трудни времена са били, как не е била зачитана човешката воля за свободен избор. Това е жалко, можем да имаме повече. Не се страхувам да викам, да подкачам, да съм сред хората. Тук всички са по-големи от мен, но много рядко срещаме някой с бира, подпийнал или твърде гласовит. Много обичам да викам "Оставка!". Дано управляващите политици ни чуят!

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Когато
духът
излезе...



Петър ГАЛЕВ

Независимо как в краткосрочен план ще се развие гражданският протест, за всички трябва да е ясно, че се намираме в нов етап от неписания обществен договор. Колкото и управляващите да не чуват гласовете от площадите или да им се привиждат възможности за запазване на статуквото, това няма как да стане. Хората вече изграждат - все още виртуално, в разговори помежду си и в социалните мрежи - новите правила, по които искат България не само да съществува физически, но и да се развива духовно, морално и материално. И докато тези принципи не залегнат в реалното законодателство, едва ли ще има уталожване на енергията. Моделът, при който партиите предлагат захаросана действителност преди изборите, а след това 4 години разпределят порции на тъмно и без особено да бъдат обезпокоявани, безвъзвратно си отиде. Народът не е съгласен да има право на оценка едва на следващите редовни избори. Абонираните за определена политическа сила, които не се интересуват от реалните й действия и винаги гласуват за нея, стават все по-малко. Прагът на търпимост падна драстично и всяко действие на властта, за което няма легитимно и логично обяснение, ще предизвиква мощен отпор. А той ще се разпростира върху решенията на все по-ниско равнище, когато зад тях хората разпознават корупция, незаинтересованост или откровена глупост. И с устни извинения няма да може да се минава, както нито една институция не опрошчава санкцията на събрал гражданин, ако каже, че съжалява и няма вече да прави така.

СТОП КАДЪР



Когато задуха вятърът на промяната, знамената напускат уюта на властта и повеждат шествието на гнева



Снимки Рада ПЕТКОВА, Росен ВЕРГИЛОВ

БЪЛГАРЩИНА

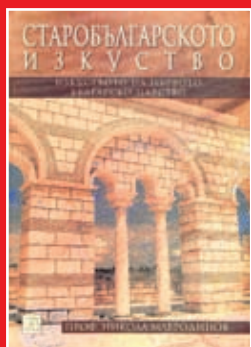


Още за просветната дейност на св. Климент и св. Наум

На стр. 6

СЕТИВА

Нова книга за старобългарското изкуство



На стр. 7

КОМПАС



„Диетата 5:2“ завладя света

На стр. 8 и 17

МОДА



Целите бански дефилират по плажа

На стр. 18

НАВИГАТОР

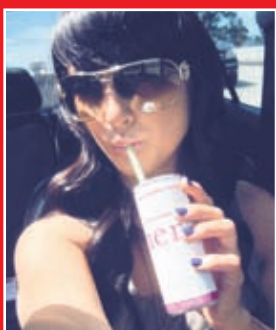
Дивата природа на Галапагос



На стр. 20

ПРЕЗАРЕЖДАНЕ

Енергийните напитки са нож с две остриета



На стр. 14

Този месец се състоя двудневен семинар за превенция на пътно-транспортните произшествия. Основна тема бе обучението и възпитанието на подрастващите за безопасно участие в движението, ролята на семейството, пътната полиция и средствата за масово осведомяване, взаимодействието между училището и местната власт. Освен началници на "Пътна полиция" при СДВР и областни дирекции при МВР участие взеха и лектори от различни неправителствени и образователни организации. Всички обединени в една кауза - да променим черната статистика.

Кристина ПЕШИНА

Всяка година хиляди хора загиват в пътно-транспортни произшествия. В мирно време по пътищата се води една жестока война, а най-безпомощните и невинни жертви на цялата тази нелепица са децата и ние всички като общество сме длъжни да ги опазим.

Над 2000 детски градини и училища до осми клас провеждат занимания по безопасно движение по пътищата (БДП). За да се въведе такъв час, учебното заведение трябва да оборудва материална база, да осигури подготвен преподавател, да се включи не само теоретична, а и практическа подготовка. Над 40 са учебните помагала, одобрени от Министерството на образованието. За момента най-зле е положението с полигоните. Предвидени са 6 часа годишно за учениците до осми клас. От 2012 г. са възстановени петте часа годишно за по-големите класове, както е било до 2006 г. Новото е, че се въвежда обучение за категория А и М, като на 16-годишна възраст може да се сдобиеш със свидетелство за управление. Разисква

Да опазим най-невинните жертви - децата



гл. инспектор Красимир Костов, отдел "Пътна полиция" - ГДНП. Въпреки това той подчертава колко важни са ролята на семейството и най-вече личният пример.

Галина Хайдар, директорка на столична детска градина, разкри някои особено обезпокояващи резултати от направена анкета сред 131 родители на деца в предучилищна възраст за отношението им към безопасното движение по пътищата. 13 процента от запитаните са признали, че децата им бъркат при разпознаването на светофара. Пътните знаци пък са мистерия за повечето малчугани. Голяма част от родителите признават, че отдавна не са се опитвали да образоват наследниците си относно по-важните знаци, пряко свързани с безопасността им. 87 процента смятат, че освен учителите голяма роля има и семейството.

Съществена грешка на шофьорите е, че възприемат детето като малък възрастен. Само че реакциите на децата не са толкова лесно предвидими.

Нова система спасява живот

При анализ на смъртните случаи у нас се стигна до един много тревожен извод. Около 60-80 души всяка година загиват поради липса на важна медицинска информация, необходима за спешни манипулации или реанимация. "Спешно здравно досие" е нов продукт, разработен съвместно от Българската асоциация на пострадали при катастрофа и Министерството на здравеопазването, който има за цел да информира медицинския екип при една тежка ситуация, в която всяка минута е ценна. Досието е пластика, подобна на личната карта, и представлява виртуален пациентски профил с 12 медицински показателя като кръвна група, алергии, прием на лекарства, сърдечни и други хронични заболявания, диабет и т.н. Съдържа и информация за лицето, телефон на близък, както и на личния лекар. Също така съгласие или не за донорство. За да се сдобие с подобно Спешно здравно досие, е необходимо само да попълните електронно или хартиено заявление. Годишната такса, която се заплаща, е 20 лева.

се възможността, подобно на практиката в Ирландия, заедно с дипломата за средно образование младежите да получават и сертификат, че са преминали теоретично обучение по безопасно движение по пътищата.

Въвеждането на часове по БДП среща известни спънки, но не от страна на учениците, половината от които признават, че им е било интересно в часовете. Проблемите идват от липсата на база или по-скоро от недостига на средства за оборудването й. "Предоставяме финансови средства на всяка образователна или неправителствена организация, която представи добра методика", увери Ирена Димитрова, директор на "Превенция, интеграция, спорт и туризъм" и зам.-председател на Съвета по

безопасност на движението на децата в София при Столична община. Всяка институция, която има ефективни предложения относно протичането на часа по БДП, за различен и интерактивен метод на поднасяне на информацията, може да кандидатства за отпускане на финансиране.

Родителите също не бива да пренебрегват проблема, имайки предвид, че 43% от загиналите деца са возени от шофьори родители. Да им се обясни колко важно е правилното обезопасяване на детето в колата. Мястото на столчето не е на предната седалка! Поставяне на коланите и на задните седалки е животоспасяващо.

"Добре поднесената информация и достигането й до хората ще намали черната статистика", убеден е

Според Световната здравна организация две трети от всички фатални инциденти с деца в училищна възраст са в резултат на пътно-транспортни произшествия. Всяка година по пътищата ни загиват около 60 деца и юноши под 17-годишна възраст и повече от 1100 са ранените. Шестима от всеки 10 пострадали са се возили на автомобил, мотоциклет или велосипед и по-голямата част от тях са останали с трайни физически и психически увреждания. От началото на годината до м. юни 12 деца са пострадали като пътници и 3 като пешеходци.

ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ" гр. БУРГАС

www.collegelevski.org / тел: 056/827962 ; 0888/151957

ПО:

Предприемачество
и
Мениджмънт



ПО:

Организация и
управление на
хотел

Партньори: Нов български университет
Бургаски свободен университет
Варненски свободен университет
Едланта – за обучение в чужбина



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

ЧЕТЕТЕ В CREDOWEB.BG

400 000 българи получават покана безплатен преглед за рак

150 000 българи вече са получили покана да се явят на скринингов преглед за рака на маточната шийка, на гърдата или на дебелото черво. Общо 400 000 писма ще бъдат разпратени до края на юли. Това съобщава CredoWeb.BG, като цитира Юлия Панайотова от екипа за управление на проекта "Спри и се прегледай", финансиран с европейски пари. Тя призова хората да не се плашат, а да се възползват от поканата. Писмото не означава, че тези граждани са по-рискови от останалите или пък че вече има нещо подозрително в изследванията им, поясни Панайотова.

Терминът *скрининг* не е много популярен у нас, защото това е пър-



вата национална програма, която стартира. Подобен подход обаче се прилага отдавна в развитите страни. Скрининг означава, че хората са избрани на произволен принцип от гражданските регистри. Те нямат никаква фамилна обремененост, а просто попадат в определени възра-

тови групи. Например за рака на маточната шийка са подбрани жени от 25 до 60 г., за рака на гърдата - жени от 50 до 69 г., а за дебелото черво - лица от двата пола над 50 г. Преди това от списъците са извадени всички онези, които наскоро са си правили същите профилактични прегледи или

пък вече са развили болестта.

С писмото хората могат да отидат в най-близкия за тях кабинет, посочен в списък. При прегледа за рака на маточната шийка се взема цитонамазка, при гърдата се прави мамография, а за дебелото черво - анализ за скрита кръв във фекалиите. В третия случай пациентът получава инструктаж на първата среща с лекаря за диетата, която изключва червени меса, за да няма фалшивоположителни резултати. Тези, които не са се отзовали след първата покана, през август ще получат и втора.

Проектът обаче трябва да се справи с няколко сериозни проблема. Основният е

липсата на интерес сред лечебните заведения заради ниските цени на прегледите. Към 15 юни регистрираните бяха 87, като в София единствената възможност е да се отиде в Онкологията. Срокът за усвояването на европейските пари обаче е 21 декември 2013 г. Мобилни кабинети не са предвидени, а хората от малките населени места едва ли ще са готови да пътуват на 20 или 50 км, за да се прегледат.

За вземането на цитонамазка цената е 9 лв., а за гледането на резултата - още толкова. Заради нагласите на хората е решено у нас вземането на пробата да се прави от лекар, въпреки че на Запад ангажират сестри

или акушерки, коментира доц. Никола Василев, началник на гинекологичната клиника във ВМА. Много жени, които ще отидат на скрининг, обаче са неосигурени и вероятно от години не са стъпвали в АГ кабинет. Гинекологите се опасяват, че освен цитонамазка те ще настояват за пълен преглед и консултация, за които по проекта пари не са предвидени.

Друг сериозен проблем, който се признава от всички, е липсата на достатъчно на брой цитолози. Въпреки декларираната готовност не е ясно дали те ще успеят да се справят в толкова кратки срокове - само за 5-6 месеца, с предвидените 250 000 цитонамазки.

ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ СЪВЕТВАТ ВЪВ ФОРУМА НА CREDOWEB.BG

Д-р Емил Милушев:

Фитнесът бъдва осакатени

"Фитнес залите бъдват осакатени млади хора, решили да станат като Арнолд Шварценегер за 5 дни", твърди д-р Емил Милушев, началник на отделението за неврореабилитация в болница "Св. Наум". Все по-често при него идвали младежи с поразени кръстове, с дискови хернии. Особено фатално се оказвало упражнението "мъртва тяга", което натоварва гръбнака, предизвиква често инсертонити - възпаления на златното място на мускулите към костта, причинени от пренапрягане. Това обикновено е голям проблем при спортистите, които за 2-3 месеца излизат от строя при рязко дърпане, но все по-често се получава и при аматьори, отишли да демонстрират мощ и суперформа на фитнес тренировки.

Ако човек, който страда от някаква деформация на гръбначния стълб - сколиоза (гръбначно изкривяване), спондилит (възпаление на гръбначните прешлени), се пренатовари във фитнес залата неадекватно, има опасност от задълбочаване на деформацията, предупреждава специалистът. По думите му непремереното вдигане на тежести е рисково за гръбнака.

"Ако човек вдигне 5-килограмова тежест в ръката си, натоварването в областта на кръста ниско долу върху прешлените е равносилно на 300 кг. Това е биомеханика и се компенсира от тази паравертебрална мускулатура отзад на принципа на въжетата на крановете. Прешленът е около 4,5 кв. см, а поема цялата тежест. Затова всяко неадекватно натоварване води до дискови пролапси и може да създаде много сериозни проблеми." Задължително според д-р Милушев е натоварването във фитнеса да е умерено.

"Да опитваме да спрем модата на бицепсите е все едно да откажем заклет пушач от цигарите, но все пак хората трябва да са наясно с рисковете", казва специалистът. Дори калатетиката, която изглежда най-безобидна и спокойна, трябва да бъде консултирана, защото ротационните движения например не били за всички.



Д-р Диана Малчева:

Колики мъчат повечето бебета, можем да ги облекчим

Майчинството е истинско щастие за повечето жени. Първите дни с новороденото са особено вълнуващи и необикновени като преживяване.

Като насън минават първата среща с бебето, първото кърмене, първото люшкане за приспиване... В родилния дом майката е спокойна, че може да разчита на медицинския персонал - винаги има кого да попита и да получи компетентен отговор. Много бързо обаче остава сама с малкото човече у дома и тогава ситуацията се променя напълно. Разбира, че всекидневните грижи са по-различни от това, което е чула и прочела.

Храненето, коликите, жълтеницата, грижата за пълчето, кърменето се оказват истинско изпитание, особено когато детето е първото в семейството. Трябва да се има предвид и това, че в първите месеци след раждането жената още не се е възстановила емоционално и физически. Каква е правилната грижа за деликатната бебешка кожа? Може ли да се овладеят коликите и как? Трябва ли да се прави масаж и каква да бъде гимнастиката на бебето? Защо е важно да се кърми? Кой състояния изискват незабавна лекарска помощ? Отговорите на тези и други въпроси можете да получите от д-р Диана Малчева, началник на Отделението по педиатрия при МБАЛ-Балчик.



Проф. Вихра Миланова

Психоболните заслужават шанс

Пациентите с психични заболявания не са опасни - на тях трябва да им се даде шанс, твърди проф. Вихра Миланова, ръководител на Клиника по психиатрия в Александровска болница. Според нея това не го разбира нито политиките, нито обществото в България. По думите ѝ хората с такива проблеми не извършват повече престъпления, отколкото всички останали, но страхът от тях е насаден с годините. Те винаги са били дагосвани поради своята странност и различие.

В действителност това са хора с проблем, който може да бъде лекуван както всеки друг, твърди проф. Миланова. "Това, което ги прави различни, е спад във вниманието, който не им позволява бърза реакция и анализ на информацията. Заради нарушеното внимание психичноболните трудно могат да работят, тъй като бързо се изморяват и изчерпват."

По думите на специалиста съвременната медицина разполага с достатъчно добри медикаменти и много специализирани рехабилитационни програми. Благодарение на тях пациенти с шизофрения, афективни разстройства и тревожност могат да водят пълноценен живот. Много е важно обаче те да бъдат подпомогнати от професионалист.



Св. Климент и св. Наум са наши сънародници от Мизия

Двамата създават книжовните школи в Охрид и в Преслав, които са първите университети в България

Акад. Велев, известно е, че след смъртта на Методий учениците на двамата първоучители са подложени на преследване. Какво още трябва да знаем за тяхната участ?

- Малко известен факт е, че учениците на Кирил и Методий са били затваряни в затвори или продавани на пазари за роби във Венеция. Трима от тях - Климент, Наум и Ангеларий, се отправят към България. Минават през Белград, където българският управител ги посреща с думите "Борис жадува за такива мъже!" и ги изпраща в Плиска. Там тримата ученици са приети с уважение от българския княз Борис I и дворцовата аристокрация.

- И дворцовата аристокрация... Нещо по-конкретно?

- Например Климент и Наум са настанени в дома на боярина Есхач, а Ангеларий - в дома на боярина Чеслав. По време на пребиваването им в Плиска княз Борис има редица срещи с тези гости, на които обсъжда с тях планове си за провеждане на широка просветителска дейност в България. Тогава той взема решение да създаде две книжовни школи, които на практика са първите университети на България. Това са книжовните школи в гр. Плиска и гр. Охрид.

- Кога княз Борис изпраща Климент в областта Македония?

- Това става през 886 г., когато Климент напус-

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов



Акад. Григор Велев

ка Плиска, за да стане свещенослужител и книжовник в Кутмичевица, където трябва да открие своя книжовен център в Македония.

- Какъв е Климент по произход, има ли исторически извори, които да доказват, че е българин?

- Климент е българин от Мизия. В неговото "Кратко житие" е казано: "Този велик наш отец и светилник на България бил по род от европейските мизи, които обикновено народът знае и като българи".

- Когато пристига в Македония, къде се установява?

- Климент отсяда в Девол, но живее и работи още в Охрид и Главиница. Там пребивава в продължение на седем години - от 886 до 893. Климент развива изключителна просветна дейност. В откритата от него Охридска книжовна школа са обучени около 3500 ученици. Те разпространяват старобългарската писменост и книжнина, проповядват на старобългарски език, ут-

върждават българското национално самосъзнание в югозападните български земи. С името на Климент е свързано създаването на кирилицата, която е усъвършенстваният вариант на глаголицата.

- Може ли да се приеме, че по този начин тази част от Македония става "третата част" от българската държава?

- Точно така. Нещо повече - по време на Преславския църковен народен събор през 893 г. на Климент му е отдадена специална почит и е ръкоположен за "пръв епископ на български език". На него е възложено в областта Драгумития и Велика с център Струмица "да надзирава и третия дял от българското царство, т.е. от Солун до Йерихо и Канина или Тасипият". Тук той организира строителството на църкви и параклиси, създава църковната организация и йерархия. Наред с това продължава да развива огромна книжовна дейност. Самият той написва редица проповеди, похвални слова и различни съчинения на старобългарски език.

- Защо през 915 г. Климент отива в Преслав и се явява пред цар Симеон с молба да го освободи от епископските му задължения?

- Молбата му е свързана с напредналата му възраст. Но цар Симеон категорично отхвърля искането му, като заявява,



Светите Седмочисленици



Св. Климент Охридски

че от него по-достоеен духовник няма, и му предлага да продължи свято-то си дело.

- Кога умира Климент?

- За съжаление това става само една година по-късно, на 27 юли 916 г.

Умира след 30-годишна неуморна работа на българската национална нива. Погребан е в Охридската църква на манастира "Св. Пантелеймон". В началото на XV в. мощите му са пренесени в Охридската църква "Св. Богородица Перивплета", по-късно преименувана на "Св. Климент".

- А какво става с Охридската школа?

- След Климент в Охридската книжовна школа е изпратен Наум. Той ръководи в продължение на 7 години. След това се оттегля в манастир, наречен на негово име след смъртта му.

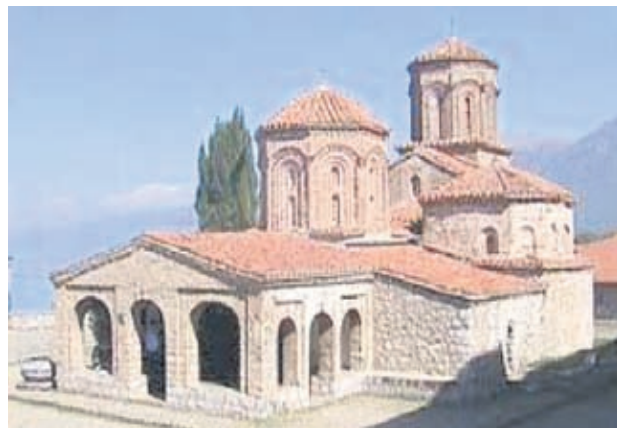
- Твърди се, че Наум също е българин от Мизия...

- Не само се твърди, но е и безспорен факт. Св. Наум е средновековен български учен, книжовник и светец.

Православната църква го тачи като един от светите Седмочисленици.

През 886 г. е изгонен от Великоморавия, откъдето побягва поради преследванията на немския клир и пристига в България заедно с Климент Охридски, Сава, Ангеларий и може би Горазд. През 893 г. Наум взема участие в църковния събор, на който

чен за епископ в Дрембича и е натоварен да оглави Охридската книжовна школа. Както вече споменах, 7 години той продължава делото на Климент. След това се оттегля в построяния "със средства на благочестивия български цар Михаил - Борис I и неговия син Симеон" и под негово ръководство манастир на южния бряг на Охридското езеро, наречен "Св. Архангел Михаил", преименуван по-късно на "Св. Наум". В манастира са изографисани ктиторий



Манастирът "Св. Наум Преславско-Охридски"

Симеон Велики е провъзгласен за цар и се взема решение за преместване на столицата от Плиска в Преслав.

- Какво прави Наум в България, преди да бъде изпратен в Охрид?

- В България Наум основава Преславската книжовна школа първоначално в Плиска. Той я оглавява от 886 до 893 г. Тук обучава десетки ученици, преписва и превежда редица богословски книги на старобългарски език. В "Житието" за него пише, че е "светилник на цялото мизийско (българско) население". През 893 г. е назна-

княз Борис I и св. Наум като кръстител на неговата дъщеря. В този манастир Наум преживява 10 години. Умира на 23 декември 910 г.

- И накрая - каква ще бъде темата на следващия ни разговор?

- Предлагам ви да поговорим за това кога се е формирала българската нация на територията на областта Македония... Тъй като скопският професор археолог Иван Микучич в резултат на почти десетгодишни изследвания доказва, че след VII в. на територията на днешна Македония не е имало славяни.



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

25 Юни, Вторник
26 Юни, Сряда

ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ
ЕДНО МАЛКО РАДИО

по Рей Куни
от Мая Новоселска,
Тегу Москов и Борислав Стоилов

27 Юни, Четвъртък
29 Юни, Събота
30 Юни, Неделя

СПАНАК С КАРТОФИ
АРТ
ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ

от Золтан Егреш
от Ясмина Реза
от Франсис Вебер

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

27 Юни, Четвъртък

КОЕТО Е БИЛО

по Владо Даверов

Възкресиха фундаментален труд за старобългарското изкуство

Изследванията на покойния проф. Никола Мавродинов върху изкуството от периода на Първото българско царство (681-1018) са представени в колосалния му труд "Старобългарското изкуство", който издателство "Изток-Запад" пусна на книжния пазар в навечерието на най-българския празник - 24 май. В книгата "Старобългарското изкуство" (с подзаглавие "Изкуството на Първото българско царство") са разгледани сведения за живота, бита и изкуството на славяни и прабългари, както и художественото наследство от траките. Изтъкнатият български изкуствовед и археолог Никола Мавродинов обръща специално внимание и на българското изкуство преди покръстването - столицата Плиска, първите дворци, езическия храм, както и след покръстването: архитектурата и църкви-



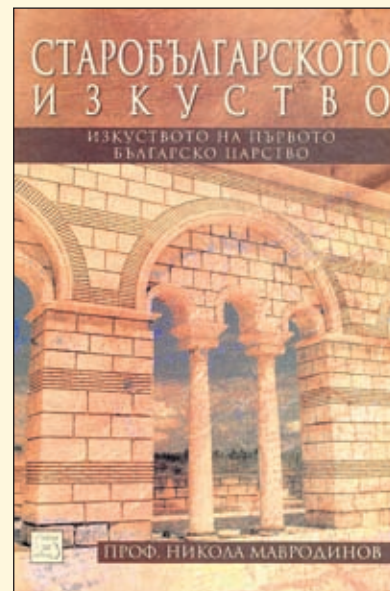
те по времето на княз Борис и цар Симеон, златарството, живописата към края на IX век и други.

Проф. Мавродинов започва работата по този особено ценен труд през 1946 г. с проверка на паметниците, които не са били достатъчно добре проучени, и на плановите на постройки-

те в Плиска. През 1948 г. се насочва към паметниците в Преслав, Мадара, Несебър, а впоследствие разширява по-ранни свои изследвания върху старите български златарство и скулптура. Ученият свързва отделните области на някогашната ни култура, старейки се да обясни социално-икономическите

условия във всяка отделна епоха, което му позволява да ги характеризира по-отблизо. Внимателното тълкуване на явленията и фактите му дава възможност да ги представи в нова светлина и да открие основните тенденции в развитието на родните изкуство и култура в конкретния период. (ЖД)

Никола Мавродинов (1904-1958) е виден български изкуствовед и археолог. Завършва история и археология през 1928 г. в Лиеж, Белгия. Асистент е в Народния музей в София (1931-1934), където впоследствие е и уредник (1934-1944). Той е един от най-вещите познавачи на българските средновековни изкуство, архитектура и култура. Професор по история на изкуствата (1954-1958) и член-кореспондент на БАН (от 1946 г.), също и действителен член на Българския археологически институт (от 1939 г.). Сред многобройните негови трудове са "Гробница от IV в. сл. Хр. в Пловдив" (1926), "Външната украса на старобългарските църкви" (1934), "Проучвания върху старобългарското изкуство" (1936), "Боянската църква и нейните стенописи" (1943), "Старобългарската живопис" (1946) и др. Книгата "Старобългарското изкуство" съдържа богат илюстративен материал с над 300 илюстрации.



МЕБЕЛЕН МАГАЗИН РУМ КРЕМИКОВЦИ

МЕБЕЛНО ИЗОБИЛИЕ - ДОСТЪПНО ЗА ВСЕКИ



851
ЛЕВА

*** ДЕТСКА СТАЯ „БАРБИ“



785
ЛЕВА

*** ДЕТСКА СТАЯ „МАХ 8“



645
ЛЕВА

ДЕТСКА СТАЯ „ПАМПИ“



588
ЛЕВА

*** ДЕТСКА СТАЯ „ШРЕК“



700
ЛЕВА

*** ДЕТСКА СТАЯ „МАХ 15“



222
ЛЕВА

ХОЛНА СЕКЦИЯ



275
ЛЕВА

КУХНЯ



588*

726**
ЛЕВА

*** СПАЛЕН КОМПЛЕКТ

www.mebelrum.bg
тел: +359 2 99 420 99; +359 885 650 562

КАЧЕСТВЕНИ БЪЛГАРСКИ МЕБЕЛИ:

- на изплащане • гаранция • транспорт •
- професионален монтаж • индивидуални проекти •
- плащане с карта • безплатен паркинг • без
- почивен ден • цени с ДДС

- * Спалня за еднولیцев матрак
 - ** Спалня за двулицев матрак с рамка
 - *** Легла с повдигащ механизъм
- В цените не влизат матраци и аксесоари!

Малки ограничения за дълг

● Тази година англичаните изпревариха французите и американците в класацията за най-добър отслабващ режим, като лансираха "ДИЕТАТА 5:2". Предимството ѝ е лесно спазване и бърз ефект, при това не само без риск от увреждане на здравето, а с дълготрайно благотворно въздействие.

Бойка ВЕЛИНОВА

Еволюцията на човечеството храната никога не е била константа - сменяли са се периоди на изобилие и на глад. И досега в различни райони на света недохранването е основен проблем. Именно редуващото се ограничаване през вековете е повлияло на гените ни така, че да оцеляваме, без да страдаме особено, а обилно похапващите нации се диагностицират като най-болнави и изнежени.

Тази идея е в основата на успеха на системата, изпробвана и широко налагана от д-р Майкъл Мозли (лекар и водещ на медицински телевизионни предавания). С изкарването "на светло" на всичките му преживелици покрай дефинирането и усъвършенстването на режима в предаването "Яж 5 дни, ограничавай се 2 дни и живеи по-дълго" той за нула време става любимец не само на хората със свръхтегло, но на мира и голяма подкрепа сред колегите си. Мозли и Мими Спенсър (дългогодишна авторка на рубрики за здравословното хранене в британски ме-



дии) издават бестселъра "Чудото, наречено The Fast Diet, или ДИЕТАТА 5:2", където анализират и предлагат реалистична програма за отслабване и за мъже, и за жени. Те твърдят, че едновременно ще се простим с излишните килограми, ще бъдем по-здрави и ще удължим живота си, защото организмът ще има възможност да се разтоварва и възстановява.

ПОЛЗИТЕ

Ако се огледаме, наистина ще видим, че около нас непрекъснато някой дъвче, а храненето от три до пет пъти на ден е издигнато в култ: независимо дали сме гладни в момента и колко енергия сме изразходвали през деня. А периодичното въздържание чрез рязко ограничаване на калориите залягва организма, че е в период на недостиг на



храна. Реакцията на стреса е топене на мазнини, закаляване и укрепване.

Предимствата на "ДИЕТАТА 5:2" са, че е гъвкава, разбираема и лесна за прилагане. Влезем ли в ритъм, не сме притиснати да купуваме непременно различни от обичайните ни храни (които често са и по-скъпи), не гладуваме истински нито един ден. Като бонус получаваме един полезен навик, който в дългосрочен план подобрява здравословното ни състояние и е желателно да се превърне в начин на живот.

Ограничаването на калориите до една четвърт на ден води до отслабване и подобряване на кръвните показатели; до понижаване на IGF-1 (инсулиноподобен растежен фактор 1), виновник за множество дегенеративни заболявания, включително и рак; до задействане на гените за възстановяване като реакция на шока. През времето на режима панкреасът има шанс да си почине и да нормализира про-

изводството на инсулин. Повишената инсулинова чувствителност ще намали риска от затлъстяване, диабет и сърдечни заболявания. Подложилите се на този начин на хранене изпитват чувство на задоволство от постигнатото и повишено настроение. Обясняват го с увеличеното количество на произвеждания от мозъка невротрофичен фактор, който дава усещане за лекота и щастие и предпазва от деменция.

СИСТЕМАТА

Д-р Мозли и Мими Спенсър ни предлагат да разделим седмицата така: пет дни, в които да се храним с обичайния калориен прием за възрастта и натоварването ни, и два

дни по избор, когато да приемаме 500 калории (за жените) и 600 (за мъжете). Вие сами можете да избереете кога ще се ограничавате. Според двамата автори, които в книгата любопитно разказват за "гладните" си преживявания от гледна точка на мъжа и на жената, най-добре е това да не са последователни дни, нито да са през уикенда. Подходящи са вторник и четвъртък, но ако имате вечеря с шефа или приятели точно по това време, без проблем можете да преместите ограничаването с един ден.

Важното е, че в основното време не се лишава от любимите храни, а дните с 500-600 калории трябва да запълните добре с активности и задач-

ки, за да не мислите за хапване. Тогава първият прием е в 7-8 сутринта, а вторият - след 12 часа. Така се осигуряват два периода от по 12 часа, когато органите на храносмилателната система са в почивка и имат време за възстановяване.

Кога и какво се яде е от основно значение за успеха ви с тази диета. Схемата и при двата пола е да се закусква и вечеря, без никакви междинни калории. Единствената разлика е, че за жените закуската е 200 калории, а за мъжете - около триста. Останалите 300 калории на калпак са за вечеря. Майкъл е спазвал стриктно това разпределение, докато Мими разделяла 500-те си калории дневно на двете хранения плюс малки закуски през деня. Все още не е сигурно кой подход е по-правилен, а изследователите са убедени, че основното е да не се превишават допускните дневни порции.

РЕЖИМЪТ

Вече сме толкова напреднали в изпробването на диети, че две условия при избора на продукти няма да ни учудят: храните трябва да са богати на



Брашното - белият рицар

Не е лесно да се решиш да омесиш нещо вкъщи. Трябват търпение, умение и, както казват професионалните готвачи - щипка любов към това, с което си се захванал. Но трудностите започват още от щандата с най-важния продукт за всяка питка, баница, мекица, кекс, милинка или погача - брашното. Възникват колебания кой е правилният пакет - многообразие от съставки, фирми и номерации премрежват погледа.

Мирослава КИРИЛОВА

За да въведем малко ред в богатия свят на брашното, ще надникнем в работата на една мелница в Западна България. Намира се в Богданов дол и от години снабдява не само местните хора, но и десетки магазини извън този край. Тук ни води земеделецът Кирил Нацков. Подава два чувала с жито (общо 100 килограма) на мелничаря. Още преди да ги препрати за мелене обаче, домакинят преглежда зърното за зарази. Стрива го между пръстите си. "Ако е болно, оставя черни, лепкави следи при стриване и мирише лошо", обяснява ни Кирил Нацков. Неговата пшеница както винаги е хубава и ставаме свидетели на процесите, които са в основата на бухалото печиво. Златните зрънца, дошли директно от комбайна, минават през няколко етапа. Първо маши-

ната ги чисти от плевели. След това вентилатор продухва пепелта и боклуците. Трето сито отделя счупените зрънца. Накрая от най-хубавите се прави висококачественото бяло брашно. Първо се смля на по-едро, а след това на много фино. Меко като коприна и с фантастично ухане...

От 100-те килограма жито Кирил получава 60 кг брашно в голям чувал. Ако иска да бъде разпределено на малки пакети, ще вземе 50 килограма. "Жената меси страхотни погачи, зелници, сладкиши. Гледаме да не оставаме без брашно", споделя нашият събеседник.

Земеделският производител е категоричен, че засега се очертава добра житна реколта през лятото. Пръскал е против вредители, но според него хората не бива да се притесняват, защото всичко е според нормативите и



изискванията на Европейския съюз. "Няма нищо вредно за здравето, което да използваме", допълва той. Най-хубавото брашно по думите му става от хлебната пшеница. "Когато се счупи зърното, то трябва да има сиво вещество в сърцевината. То е ценното за качествен продукт." Става въпрос за ендосперма - централната част на зърното, която дава 83% от теглото му. Тя е основният "виновник" за получаване на добрите брашна, богата е на протеини (глютен), въглехидрати (нишесте), витамини и минерали. Затова най-ценни са сортовете с по-голям относителен дял на ендосперма.

Как да сме „невидими“ за комарите



Серията "Gard" е разработена на базата на букет от изцяло натурални вещества, чиито аромати блокират нерворецепторите на комарите и те не ни различават като източник на храна.

Електронен прибор, генериращ ултразвуци с променлива честота за пропъждане на комари.



Тези продукти са особено подходящи за деца, бременни, хронично болни и хора с намалена имунна защита.

Продуктите могат да бъдат открити в аптекната мрежа, в магазините Мистър Бриколаж, Баухаус, Баумакс или в сайта на производителя www.skph.eu

Всичко за живота

протеини (държат ни подълго сити) и да са с нисък гликемичен индекс (за да не "скача" нивото на кръвната захар и да не влияе драстично на производството на инсулин и чувството за глад). Разбира се, белтъчините от растителен произход са за предпочитане. Има и още един важен момент при избора на продукти: ниският гликемичен заряд, т.е. да се ориентираме към "бавни" въглехидрати, които се усвояват постепенно и съдържат много фибри.

Някои от препоръчаните закуски до 150 калории са:

- Половин кафена чашка нискомаслена извара, 1 круша, 1 смоквя;
- Каша, приготвена от 40 г сурови овесени ядки и вода, шепа сурови боровинки;
- 1 варено яйце, половин грейпфрут;
- 115 г пушена съомга, 1 обикновена бисквита, намазана с малко обезмаслено сирене.

Вечерите до 300 калории могат да бъдат от 140 г пилешки гърди без кожата, запържени в лъжица зехтин с моркови, грах и зеле и подправени със свежи зелени; вегетарианско чили, тайландска салата или бяла ри-

ба на фурна. Рецептите в "Чудото, наречено The Fast Diet или ДИЕТАТА 5:2" са разработени по дни, като са посочени много точно съставките, грамажът им и начинът на приготвяне. От голяма помощ ще ви бъде домакинската везна, за да следите точно количествата: гладното око е много лакомо. Отделно са разработени 10-дневни менюта за по 600 калории, има и приложени списъци с калоричност на основни продукти, за да си съставите порциите сами според хранителните ви предпочитания.

Отделно много страници са посветени на най-честите въпроси, възникващи у започващите режими. Те споделят също всякаква полезна информация: от хитринки как да излъжем глада в дните на въздържание до идеи как да запълним времето си и софтуер за изчисляване на калории.

Е, какво пък, време е да опитаме и ние - изпитанието за волята не е толкова голямо, а книгата със сигурност ще допринесе за хранителната ни култура. Какво повече ни трябва преди лятната ваканция?

Всичко за живота на кулинарите



Нека се опитаме да разчетем и кодовете върху пакетите с брашно. Числата 450, 500, 700, 1150 при пшеничния продукт говорят за това от коя точно част на зърното е смляно брашното - по-близкото до обвивката е по-тъмно и съответно с по-високо пепелно съдържание (минералният остатък) при изгаряне на доза брашно. Типовете 450 и 500 са бели, висококачествени брашна с най-добри технологични и кулинарни свойства, подходящи за производство на луксозни видове хляб, хлебни и сладкарски изделия. Тип 1850 се нарича пълнозърнесто. Наличието на семенца и части от

зърнца в хляба обаче далеч не е гаранция, че е направен от пълнозърнесто брашно, напомнят експертите в бранша.

Щандовете по магазините са отрупани с всякакви видове. За баници - отличава се с голяма еластичност и разтегливост, за кекс, което бухва само, готови миксове за хлебопекарни и т.н. Най-често към бялото брашно се добавят коректори, които да подсилват едно или друго негово качество.

Освен към пшеничното брашно българските домакини все по-често посягат към ръженото и царевичното. От царевичното се правят чудесен качамак, царевични питки. Оказва се, че с най-голяма хранителна стойност е соевото брашно, което обаче е рядкост у нас. По света се мелят на брашно освен жито, царевича и ръж още и ориз, кестени, нахут, елда, соя, картофи и др.

Каквото и брашно да вземете, гледайте какво пише на етикета и как изглежда самият пакет. Лека паяжина на свъската за отваряне със сигурност е белег, че брашното е старо. Същото показват и остатъците от пеперуди на външното дъно на пакета.



За първи път пивоварната наука в страната участва със симпозиум в Националната конференция "Хранителна превенция и диетотерапия на съвременните болести", организирана от Българското дружество по хранене и диететика. Резултатите от най-новите изследвания върху качествата и технологията на пивото бяха представени от широк кръг учени от водещи академични институции. Вниманието се фокусира върху влиянието на технологичните фактори и процеси, отговорни за съдържанието на различни видове антиоксиданти в пивото. Тъй като неутрализират свободните радикали, те играят важна роля в хранителната превенция

и диетотерапията.

Резултатите свидетелстват, че основната антиоксидантна способност на пивната мъст и пивото се формира от използвания малц. В производството на 1000 литра бира се влагат около 200 кг малц, а годишно за пивопроизводството в страната се използват близо 110 хиляди тона малц. В тези количества се включват и специфичните малцове, необходими за произвеждането в страната 8 лицензионни марки бира.

Прегледът на резултатите от всички проучвания безспорно показва, че оптимизирането на технологичните параметри позволява получаване на пиво с по-добри за консуматорите характеристики. В доклада си

До 80% от антиоксидантите в бирата идват от малца

"Нещо повече за живото пиво" проф. Валентин Бъчваров, главен научен секретар на Селскостопанската академия, и проф. Габриела Маринова, директор на Института по криобиология и хранителни технологии (ИКХТ), представиха изследвания върху различни видове нефилтрирано пиво. Те потвърждават, че бирата е богата на антиоксиданти вследствие на технологичния процес. Влагането на хмел допълнително обогатява с полифеноли. Около 80% от съдържанието им в пивната мъст се дължи на малца и около 20% - на хмела. Полифенолите са съществени за живота антиоксиданти, които предпазват клетъчните мембрани и предотвратяват някои ДНК мутации, за които се смята, че причиняват рак.

Влиянието на дрождите върху антиоксидантната активност на пивото беше представено в доклада на доц. Силвия Милева, зам.-директор на ИКХТ. В института се съхраняват 90 култури дрожди. Според представените резултати влиянието на щам дрожди върху формирането на антиоксидантния капацитет на пивото е най-добре

изразено по време на ферментационния процес. Чрез избор на подходящ щам дрожди може значително да се повиши антиоксидантният потенциал на пивото, а с това и полезните му свойства. Но учените винаги подчертават, че това важи само при умерена консумация на бира - едно стандартно пиене дневно за жените и две за мъжете.

Д-р Сергей Иванов от Центъра по биология на храните и гл. ас. Иван Игнатов от Университета по хранителни технологии, Пловдив, представиха съвместното си изследване, чиито резултати сочат, че пивната мъст от ечемичен малц има висок антиоксидантен капацитет в сравнение с получената от пшеничен малц. Проучванията показват, че антиоксидантите са не само естествените стабилизатори на пивото, но според моделирането на температурните режими тяхното съдържание може да бъде повишено. За да се определи режимът за максимално извличане на антиоксидантите от малца, експерименталната част на изследванията на двамата учени продължава.

5 страхотни начина да отслабнеш!

Истината е, че да си щастлив и пълен в днешно време никак не е лесно. За голяма част от нас да отслабнем по здравословен начин е неуспешна мисия. Затова ви предлагаме 5 изпробвани начина за отслабване, които ще ви помогнат да станете по-секси и здрави!

Да отслабнеш натурално е правилният начин!

Изборът на подходящ продукт за отслабване не е лесен. Ето за какво трябва да внимавате:

✓ Дали вложените съставки са висококачествени и сертифицирани. От първостепенно значение е да купувате продукти от доказани производители, които са произведени според стандартите за добра производствена практика и са сертифицирани от независими институции.

✓ Уверете се, че споменатите ползи за здравето на опаковката са доказани с клинични проучвания или научни изследвания.

Какво предлагаме ние

Пет продукта за отслабване, които са гарантирано безопасни и отговарят на всички изисквания за качество! Произведени са от Nature's Way - доказан лидер в производството на хранителни и



диетични добавки. Притежава GMP стандарт за производство на лекарства.

Малинови кетони

Изцяло натурални малинови кетони - НЕсинтетичен произход. Разграждат мазнините и извайват фигурата. Доказана ефикасност с клинични проучвания!

Африканско манго

Клинично е доказано, че африканското манго на Nature's Way подпомага здравословното отслабване!

лабване! Изгаря мазнините и намалява образуването им. С добавени фибри от глюкоманан за потискане на глада и желанието за сладко.

Зелено кафе

Супермощен стандартизиран екстракт от зелено кафе на зърна. Съдържа ключов полифенол, който подпомага здравословното отслабване и гори мазнините! В една доза се съдържа по-малко кофеин, отколкото в 1/4 чаша кафе.

Бял боб

Екстрактът от бял боб забавя смилането на усвоимите въглехидрати (скорбяла), в резултат на което тялото ни изгаря мазнини, а не мускули! Доказано с клинични проучвания!

Акай бери

Акай бери ще направи отслабването по-лесно, особено в съчетание с диета и спорт. Има и един неочакван страничен ефект: заглажда и заличава бръчките!

Продуктите съдържат само стандартизирани екстракти!
Търсете в аптеките, както и онлайн на www.revita.bg

Винтиджът носи романтиката на миналия век

По-добре да имате нещо старо и красиво, отколкото ново и фалшиво

Тина БОГОМИЛОВА

Най-доброто от миналото продължава да живее в гардероба, в хола, в заведената под името „винтидж“.

Френската дума vintage буквално означава отлежало вино от изключителна реколта. Но така сега се нарича всичко - дрехи, аксесоари, предмети, носещи духа на времето от 20-те до 80-те години на миналия век. Независимо дали са автентични или изкуствено състарени.

Истинският винтидж е между Христова възраст и почти столетник. Не е точно ретро, а по-скоро най-доброто от миналото. Стилът се заражда през 90-те години на миналия век с първите призиви за опазване на околната среда.

Възродената отлежала мода се отличава с високото си качество, известен производител, ха-



актерни за времето черти. И не бива да се бърка със second hand. Съществуват няколко течения: изкуствено състарени, създадени по стари технологии с ретроиздизайн и нови вещи с ретроелементи.

Винтиджът носи романтиката на миналия век и се противопоставя на прекалено технологиизираната и прагматична мода. Казват, че виновник е и носталгията по онези здрави и трайни неща от близкото минало.

В последните години винтиджът започва да се превръща и в индустрия. На мода са винтидж дрехи, прически, мебели, велосипеди, та дори и сватби.

Почитателите търсят истински съкровища в стари складове, специални разпродажби, магазини за втора употреба, антиквариати, сайтове.

Мерилин Монро, Грейс Кели, Марлене Дитрих, София Лорен, Джаки Кенеди продължават да имат своите почитатели. Рокли, жакети, корсети, дантелени ръкавици, перли, пера, чорапи с ръб, воали, цветя, шалове са непреходен символ на чар и женственост.

Почти няма прочут моден дизайнер без винтидж колекция - Шанел, Диор, Живанши, Гучи, Карден, Готие, Ферре, Унгаро, Кавали... На модния подиум стилът се познава по големите букли на манекенките с широки рокли, семпли цветове, високи талии, дантели, лен, перли. Звезди като Кейт Мос, Джулия



Робъртс и Наоми Кембъл залагат на този стил.

Винтидж могат да бъдат както известна модна марка, така и обикновени облекла. Казват, че тези дрехи са по-ценни и защитени са по-качествени и здрави. Следвоенните години са били бедни и всичко се е произвеждало за по-дълго време.

Винтидж бижутата също са много качествени, защото е нямало имитации от пластмаси и стъклария. Пръстени, обици, гривни и гerdани се изработвали ръчно от камъни, злато и сребро.

Стилът цари и в обзавеждането. Едновременно са скъпо удоволствие, а винтиджът по-скоро създава старинна обстановка. Съвременните технологии състаряват обзавеждането така, че да придадат индивидуалност и уютна атмосфера от миналото. Свободата за експерименти у дома е пълна, защото винтиджът е съвместим с всякакъв стил мебели и предмети.

Вече много реномирани производители създават нови мебели по характерни от миналото модели. Има обаче ня-

колко предмета, които са задължителни за този вид интериор - скрин с множество чекмедженца, голяма маса, бюфет с порцеланови сервизи. Старинна ютия, сребърен самовар, фуниест грамофон, телефон с шайба или крачна шевна машина внасят уют във всяка стая. За този стил е характерно съчетаването на различни естествени материали като ковано желязо, дърво, керамика, месинг и лен. Цветовете трябва да са семпли и естествени и никога крещящо ярки.

Понякога в стремеза към модерност такива вещи се намират и в контеинерите за смет. Винтидж ценителите обаче дори не се свенят да вземат стария предмет от боклука и да му вдъхнат нов живот.

Винтиджът е и в музиката, и в клубовете. Правят се специални партита със суинг или рокендрол, където дрес кодът обикновено също е винтидж.

Стилът не е за масова употреба, но е уникален. Почитателите му знаят, че е по-добре да имат нещо старо и красиво, отколкото ново и фалшиво.

ЛЯТО 2013

Мария ПЕТРОВА

Целият бански е номер едно

Плажното прет-а-порте се вихри с пълна сила всяко лято. Обикновено през май дамичите започват диети, фитнес и антицелулитни процедури, за да дефилират гордо по пясъка.

Плажът е като всяко обществено място, където посрещат по дрехите. Дори и оскъден, банският костюм понякога струва колкото официален тоалет.

Модата това лято е благосклонна към дамичите с коремче, тъй като целият бански е номер едно. Равномерният тен ще остане мираж, а дизайнерите предлагат разнообразни модели и шарки - консервативни и много изрязани, с екзотични картини, животински принтове, ориенталски и морски мотиви. Chanel също залага на целите бански, а именно основателката на модната империя Коко Шанел първа се преставава да трупа тен през 20-те години на миналия век.

Звезда като Мерилин Монро също ще шества по плажа, тъй като бикините с висока талия са изключително секси този сезон. Отново си пробиват път трикините, които са нещо средно между цял и бански от две части, както и танкините - класически бикини и плътно прилепнал топ. А и боксерките отново

присъстват в дизайнерските колекции.

Victoria's Secret показва многоцветни модели от две части, бюстиета с пайети и златни катарамии, както и класическото съчетание от черно и бяло. United Colors of Benetton пък предлага семпли модели в ненадтрапващи се цветове. Британската марка Bra Clinic дори пусна на пазара функционални бански две в едно - могат да се носят със или без презрамки, с висока и ниска талия.

Модерно е долнището и горнището да са в различни десени и цветове. И това не е заради липса на пари за нов бански, а според дизайнерите различие то подчертава женствеността.

Фешън са ярките цветове - синьо, розово, тревистозелено. Жълтото е много атрактивно, когато се натрупа повечко тен. За морето са подходящи бански на райета или на точки, също и животински принтове като леопардовия, флорални мотиви, пейзажи или абстрактни десени.

Черните бикини и прашки са винаги актуални. Класическите бански костюми в черно и бяло правят всяка дама по-строина.

По-важно от всяка хрумка



на модните гурута обаче е самото тяло. Моделите и кройките на банските могат както да прикрият, така и да натрапят несъвършенства. За дебелини са подходящи цели бански, танкини и бикини с долнище боксерки или полничка. Черното и цветовете от тъмната гама "прибират" фигурата. Повдигащият ефект и подплънките са най-лесният начин за по-голям бюст, помагат и къдри или набор.

Аксесоарите правят атрак-

тивен и най-невзрачния модел бански. За това лято са голяма шапка, огромни очила, ярки гривни и обици, накити за крака. Но всичко трябва да е подбрано внимателно, за да не се стига до плажен кич.

Без парео не бива, защото не само прикрива недостатъци, но и е необходимо за коктейл на бара. Тънката и ефирна туника винаги носи свобода, елегантност и екзотика. Фешън са и плажните рокли с V-образни и

полукръгли деколтета, тънки презрамки, прилепнали рокли с бюстие, кимона и удължени ризи. Асиметрията е една от модните тенденции за плажните рокли - на подгъва, деколтето, дълбоки цепки на единия крак.

При слънчевите очила има огромен избор, но най-важното е да защитават от ултравиолетовата радиация. Поляризираните стъкла помагат за намаляването на нежеланите отблясъци, когато слънчевата светлина се отразява във водата.

Колекциите плажни чанти за лято 2013 включват цветни модели, които допълват банските костюми, плажните туники и роклите за сезона. Чантата е ярък аксесоар, актуални са модели тип торба, раници и с формата на различни геометрични фигури. На мода е и сламата, тъканата или плетена материя. Цветовете са ярки като при банските - синьо, коралово, розово, червено, телесен цвят и морскосиньо. Декорациите са най-различни - бродерии с мъниста, пайети, кристали, пискули, ресни и метални апликации в различни нюанси.

Приятно дефилиране по плажния подиум!



Изненадана съм от чувствителността на хората към подобен вид агресия

С Люба Кулезич разговаря Румен Леонидов

ви окончателния сценарий за съботното си предаване.

В петък автомобилният трафик е най-голям и няма как да забележиш дали някой те следи. Колегите ѝ не знаят, че тя има среща с известен адвокат, нито са чули, че Люба по телефона си уговаря среща в неговата кантора. Решението си да направи това е взела в края на работния ден, в последния момент, така че престъпникът или я е проследил, или е научил къде и при кого отива от разговора ѝ по джиге-сема. Дотук с догадките и предположенията - нека криминалистите да си свършат най-сетне предварителното дознание, макар Люба да няма никакви илюзии, че "хулиганът" някога ще бъде хванат. А че нападението не е хулиганско, е от ясно по-ясно - побойникът изобщо не е посегнал към парите или документите ѝ, а бързо и ритмично ѝ е нанесъл серия от шутове. Само в лицето и главата. Целта на поръчката е повече от очевидна - да бъде възпрепятствана журналистката на следния ден да се яви на екран, да е толкова "разкрасена", че кръвоизливите и отоците да отложат планираното ѝ предаване. Темата на което е скандалното назначаване на един шеф.

Седмица след като непознат мъжага нападана в гръб Люба Кулезич, една от най-известните ни журналистки, работеща сега в Нова телевизия, я заварих в офиса ѝ да дава поредните показания пред представител на МВР, така че, без да искам, станал свидетел как Кулезич отново разказва цялата хронология на случилото се. То се квалифицира като хулиганско нападение от неизвестен извършител. Такова е според съществуващите юридически нормативи. А според общественото мнение - това е нов брутален опит за сплашване на журналист, поредно посегателство срещу свободата на словото, физическа саморазправа с правото да отстояваш публично своята истина. От чутото разбрах, че денят за нападението не е случайно избран - в петък следобед, когато журналистката се прибира вкъщи, за да подгот-

- Люба, подозираш ли някого за това нападение?

- Не мога да подозирам със сигурност никого, защото в предаванията съм засягала интересите на толкова политици и всякакви мутри, че няма как да имам една-единствена версия за тази поръчка. Това може да бъде един бивш каратист, когото изнервих до крайност и докарах до състояние на безсилна злоба в студиото си, може да бъде един засегнат архонт или един политик, за когото телевизия "Скат" цял ден след нападението върху мен твърдеше, че той е поръчител, може да е човекът, който същия ден за 15 минути бе избран от Народното събрание за шеф на ДАНС... Нямам право да обвинявам никого, защото може да бъде съвсем друг, четвърти или пети, който ловко да е използвал случая, за да натопи някого от останалите и да насочи подозренията към тях, защото всички биха могли да имат мотиви да ме "поръчат"... Но веднага трябва да кажа: не искам да се правя на герой, това не беше опит за убийство, а продължение на словесните заплахи, които чух преди време в слушалката на домашния си телефон: "Е, сега ще ви-

диш вече какво ще ти се случи!". Номерът не се изписа, гласът бе плътен, мъжки, сериозен и зъл.

- Не се ли уплаши, или го прие само като закана?

- Много преди това обаждана десетки хора, познати и непознати, които срещам на улицата, загрижено ме предупреждаваха да внимавам, да се пазя, но възприемах това повече като знак за солидарност с каузата ми да търся истината, отколкото като предчувствие или предположение за реална заплаха. Как да се пазя, нали нас ни пазят уж публичността, откритостта, отвореността...

- Помниш ли за какво си мислеше през това време?

- Помня, сетих се как заляха с киселина журналистката Ана Заркова, как взривиха къщата на Васил Иванов, колега от Нова телевизия, сетих се за 22 септември, когато празнуваме уж Деня на независимостта, а точно тогава пребиха почти до смърт Огнян Стефанов, но в неговия случай целта бе да го умъртвят мъчително, при мен бе да ме сплашат, да се откажа, да се появя набиита пред хората от екрана... От три години вода войни с разни октоподи и силоващи,

но това са публични войни, всеки от тях може да се защити, моите войни не са с юмруци, това са битки за повече честност в обществото и в обществените отношения. Аз не правя нищо дисидентско, не правя куп

Протестите поразяват с масовост, но при все това с излъчването на градско благородство

храбности, да речем, аз се мъча да правя нещо правдиво. Но това нападение срещу мен е срещу всички, които се опитват точно това - да воюват за повече правдивост в тази медийна среда. Защото днешната медийна среда е напълно смачкана. И ударът срещу мен е предупреждение и за тях, да си затварят устата. И да не разговарят със съвестта си.

- Сега, една седмица по-късно, какво изпитваш, страхуваш ли се, имаш ли нужда от охрана...

- Колегите от Нова телевизия веднага ми предложиха да ми осигурят

охрана, много настояваха, но отказах. При моя начин на живот това е невъзможно. Аз съм свободен човек, не мога да си представя навсякъде да ходя с бодигардове и никъде да не мога да мръдна сама или по своя воля. Благодарна съм на Нова телевизия, защото не само моментално реагираха и като колеги, и като приятели, но и защото не се уплашиха и не ме спряха да си водя обявеното вече като тема предаване. Те са хора с друг менталитет, може би защото централата им е в Стокхолм и мисленето им е доста по-различно от нашенското...

- Как реагираха хората, имаше ли обаждания?

- Стотици, стотици ти казвам, познати и непознати, по имейли, с есемеси, по телефона, някои ги пазя във фейсбук, стотици, изненадана съм, много съм изненадана от тази чувствителност на толкова хора към подобен вид агресия.

- Имаш ли сега желание за мълк, като човешка реакция, не конкретно към някого, а просто като: "Мамка ви!"?

- Не, напротив, онзи ден минах през протестите да видя тези хора, да ги помириша, да усетя, че

ухаят на къпано, и една жена ме попита: "Люба, защо толкова често пускаш езотерични неща?". И аз ѝ отговорих - защото искам да предложа на зрителите друга възможност за някаква духовност, макар че понякога тези материали са много наивни, други пък са доста манипулативни, а трети - много истински, нека зрителите имат вариант и те сами да преценяват.

- Казваш, че си била на протестите, накъде вървим според теб?

- Ситуацията е уникална. Протестите са автентични, великолепно в своята цивилизованост. Поразяват с масовост, но при все това с излъчването на градско благородство. То е съчетано с решимост, с проява на интелигентна насмешка и с презрение към вулгарността на олигархичната дембелщина, окупирала върховете на държавата. Но ситуацията е уникална също и с усещането, че е непроходима, ако се използват стандартните инструменти на фасадната демокрация. Дори и кабинетът "Орешарски" да падне, очертават се предсрочни избори с нов шанс за възпроизводство на мафиотизирани партии. Плашещото е, че възможното лекарство срещу заразата, поразила държавата, е в ръцете на поселите заразата. Същите, които окупират парламента и предизвикаха раковите образувания в политическия ни модел с неговата негодна представителност. Как да се очаква от скакалците, които издиха демокрацията, да свикат Велико народно събрание, за да се смени конституцията?! Ние сме в капана на предателството от началото на 90-те години. Под диктовката на старите номенклатурни влхви то закова невъзможността за промяна в основния документ на републиката.

- Каква е твоята прогноза?

- Когато работата определи въпроса на руските революционери: "Какво да се прави?", замиришва на революция, на заговори, на преврати, на насилие, на конспира-

ции - до установяването на нов обществен договор. А у нас очевидно се стигна до фаталния въпрос: "Какво да се прави?". Другият вариант е отдръпването на вълната на общественото недоволство... самопотушаването на протестите поради липса на лидери, годни да изгласят политически искания и да ги превъплътят в ефективни стъпки към властта. И така - до следващия изблик на нетърпимост... Междувременно периодите на търпение и на примирение се скъсяват. Така че трябва да се осъзнае, че няма никакво време. И че за броени дни трябва да се организират формации, способни да артикулират решения и да предприемат действия за излизане от кризата. Това само по себе си веча поредната намеса на скрити и алчни интереси или на маниакални амбиции за власт. От което следва моята прогноза за период на хаос, на експлозивно търсене на изход и на автентични политически водачи, които да парализират олигархията, а не да бъдат купени от нея. Самата олигархия ще бъде принудена да прояви оригиналност при внедряването на нови харизматични фигури, които да обещаят промяна и да получат доверие. Предстоят ни трудни и дори опасни времена, земетръсни години. Ще преминем през периоди на удивителни съглашателства, на смайващи човешки и политически метаморфози, докато извоюваме съгласие за споделени обществени ценности и за върховенство на закона. В такива епохи се раждат великите личности, кармично предопределени да променят историята... и да се жертват за общността. Без очакване на признателност и на похести. Дали ще видим подобно раждане и подобна Голгота? Не съм сигурна, но го допускам. Иначе всички заедно заминаваме към Матрицата, към невиджано по размери ново - тоталитарно и олигархично робство.



Галапагос:

близки срещи с еволюцията

По стъпките на младия Дарвин посещаваме мечтаните от всеки авантюрист и природолюбител усамотени острови, „жива книга“ на дивата природа под защитата на ЮНЕСКО

Еквадорците така се бяха ентусиазирали да продължат поколението на единствения оцелял от този подвид на слонската костенурка, че самото правителство се обърна към държави със сходна популация и зоопаркове с призив: "Моля, ако имате женска от този "модел", пратете я, ще платим 10 хиляди долара! Само и само да ги запазим и продължим!". Учените били сигурни, че Джордж е на стотина години, но още има хляб в него. За съжаление въпреки многогодишните опити в научната станция на остров Санта Крус до новоизлюпени костенурчета така и не се стигна. Дори опитите "ин витро" не помогнаха. Оказа се, че знатният ерген, макар да му предричали още поне 50 години живот, толкова дълго е бил сам и така бил свикнал с положението си, че съвсем е забравил как се ухажват дамите. И наистина, когато имаме шанса да го посетим, се криеше от обективите в най-гъстия храсталак на отредената му територия. В крайна сметка

Точно преди година - в края на юни 2012 - новина от уникалния национален парк в Еквадор обиколи света: пазач беше открил мъртъв самец, известен като "Самотния Джордж от Галапагос". Гигантската костенурка, смятана за най-рядкото живо същество на планетата, до 1972 г. бе живяла в естествената си среда на остров Пинта и се славеше като емблемата на далечния архипелаг.

на остров Изабела се намериха роднини по ДНК състав с въпросната разновидност на слонската костенурка, по-млади и с повече либидо, и положението бе спасено. Но Самотния Джордж си остана единствен и неповторим символ на островите Галапагос и тъжната му история мобилизира природозащитниците не само да възстановят популацията в архипелага, но и да подобрят положението на други застрашени видове.

За животните и хората

Стотици хиляди огромни костенурки населявали Америките и Евразия в епохата на динозаврите. Когато преди 4 милиона години островната група започнала да се появява в Тихия океан вследствие на вулканична дейност (някои от кратерите са все



още будни и току изригват и разклащат земята), голите скали били засети със семена, пренасяни от птиците. Животните стигнали дотук, влачени от морските течения върху салове от растителност, и вече имали с какво да се изхранват. Така дошли и гигантските костенурки и населили 10 от островите. С течение на времето на безводните като Еспаньола и Пинта оцелели само тези с по-широките отвори на черупките и по-дългите крака и вратове, чрез които достигали високите растения. В по-влажните райони като Санта Крус и южната част на Изабела те запазили огромните си коруби и станали много по-големи. Когато пристига тук през 1835 г. с "Бийгъл", младият Дарвин забелязва, че на всеки остров костенурките (по това време не повече от 250 хиляди) са различни, макар и с единен произход. Техните предци били вече изчезнали от континента, което оформило и

товарели тежачите до 300 кг и издържали до 18 месеца без храна и вода животни на корабите си, за да им осигуряват пряко месо срещу скорбута. Второ, първите заселници довели домашните си животни. Прасетата изравлявали и изяждали яйцата, кучетата убивали малките, а диви кози и магарета унищожавали растителността.

Затова се стигнало през 1962 г. до създаването на изследователската станция на името на знаменития естествоизпитател Дарвин. Тя се намира на Санта Крус, където е и столицата на архипелага Пуерто Айора. Нейните служители с удоволствие разказват на посетителите какви усилия са полагани да се възстановят и спасят, доколкото е възможно, подвидовете на гигантските слонски костенурки. Първоначално докарвали две мъжки и 12 женски, които са в основата на възстановената

колония. Същевременно решили да бъдат намалени популациите на диви кози, които изяждали всяко зелено листенце, което им се изпречи. Така за десет години растителността на Еспаньола избуяла и младите костенурчета, отгледани и укрепнали до 5-годишна възраст, били пуснати в естествената им среда.

Към островите

с официално име "Архипелагът на Колумб" тръгваме от Гуаякил, най-големия град в Еквадор. Излизаме от хотела и попадаме на централния градски площад точно срещу катедралата в колониален стил. Красивият алпинеум край паметника на Симон Боливар е надупчен от тунелите на жълтеникави игуани с различни размери и самоуверено поведение. Почти си просят от разхождащите се хора хапки, децата се забавляват и ги пипат по шиповете на гърба. По-късно ще научим, че те се образуват от солното съдържание на организма. Въпреки вида си на миниатюрни динозаври земните игуани съвсем не са опасни и също са били обект на отглеждане и размножаване в изследователската станция на Санта Крус. Неделя е и бутилирана вода можем да си купим само в аптеките.

Ранният полет на другия ден на 1000 км на запад в Тихия океан ни стоварва на Балтра, бивша американска военна база (другото летище е на Сан Кристобал). Това са два от 19-те острова на Галапагос, но само четири са достатъчно големи, за да бъдат населени. Плащаме такса от 10 щатски долара на човек за туристическа

карта и още по сто, с които се подпомага резерватът, заемащ 97 процента от територията на архипелага. Местните жители (около 30 хиляди) сега посрещат годишно към 200 хиляди пътешественици (спрямо две хиляди през 60-те години), разделени на "порции", за да намалят до минимум въздействието върху дивата природа. И все пак, въпреки ограниченията и забраните, туристите няма как да не влияят на екосистемата, независимо че повечето спазват правилата да не хранят и дразнят животните, да следват пътеките и да не изхвърлят боклуките си.

С пристигането ни на Галапагос времето не просто спира, а се връща векове назад в най-недокоснатото от човешка дейност място на света. Наричат го още най-автентичното естествено съкровище на планетата и жива книга за еколози и природооценители, която е под защитата на ЮНЕСКО. Тук се потапяме в един свят, където ще се следем с дивата природа. Ще ни се случват шокиращи за общоприетите "туристически условия" събития: ще плуваме с роднини на Самотния Джордж и пингвини, подвизаващи се мистериозно близо до Екватора, ще наблюдаваме от дистанция, без да ги безпокоим, безметежното всекидневие на игуани от епохата на динозаврите. Иначе ленивите морски львови, изтягащи се по скалите, ще се гмуркат като амфибии и ще се навират в маската на плувачите, търсейки внимание.

Много пътешественици отсядат в хотели, но ние ще прекараме седмицата на една от стотината неголеми яхти с екипаж и ще ни съпровожда не обикновен гид, а сертифициран естествоизпитател. Два пъти на ден - сутрин и следобед, ще акостираме на ново място да се възхищаваме и докоснем до дивните красоти, птици и животни. Ще ни информират предварително дали това ще е "сухо" или " мокро" слизане, за да сме обути подходящо с цели обувки или неопренови сандали.

Още за островите Галапагос четете на www.bonboniera.bg

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА



**ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ
КОЛЕЖ ПО
ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ
И ПОЩИ - СОФИЯ**

АКРЕДИТИРАНО ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ
С ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ И АВТОРИТЕТ



АКО ИСКАТЕ ДА ИМАТЕ МОДЕРНА ПРОФЕСИЯ И УСПЕШНА РЕАЛИЗАЦИЯ ИЗБЕРЕТЕ ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ „КОЛЕЖ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И ПОЩИ“.

Специалности: Телекомуникационни технологии; Телекомуникационни мрежи; Телекомуникационна информатика; Безжични комуникации и разпръскване; Менеджмънт и информатика в телекомуникациите и пощите.

Документи за кандидатстване се приемат във ВУ „КТП“ или по електронен път чрез сайта www.hctp.acad.bg.

Конкурсен тест по математика – 28.07.2013 г.

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран по три начина:

- Чрез конкурсен тест по математика ИЛИ изпит/тест по математика/физика от групо ВУ/Университет;
- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература.

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ „КТП“

www.hctp.acad.bg и на тел.: 02/862 10 34

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

Времето на усамотените сред Пасифика острови Галапагос е винаги приятно и с малки климатични нюанси. Поради близостта до Екватора сезоните са два: сух и дъждовен. Сухият (от юни до ноември) е с ясно небе и леки следобедни превалявания, които (мога да кажа със сигурност от първа ръка) преминават бързо и свежестта е точно опияняваща. Тогава морските бозайници и птиците са най-активни. Топлите води от Панама се смесват с по-студеното Хумболтово течение, доведено от южните пасати. Водата е свежа и в областите с високо атмосферно налягане се образуват мъгли. В резултат високите части на големите острови са тучни и зелени, докато по ниските и бреговете има кратки пре-

валявания. Температурите на водата и въздуха като цяло са най-високи през дъждовния период (от декември до май), когато климатът е влажен и тропически. Условието са най-приемливи за плуване и гмуркане, но често, особено през нощта, е наистина студено. Това не пречи от покрива на лодката да се наблюдава най-красивата небесна карта на света, където звездите сякаш те засипват от огромен рог на изобилието. Морето е най-неспокойно през август и септември. Тогава пасажерите хващат морска болест и слизането на брега е затруднено. Поради отдалечеността на архипелага и ограниченията за работа цените са високи, но резервации в последната минута могат да са по-изгодни.

БЕЗГРЪНАЧНИ
ЧЛЕНСТОНОГИ
ЖИВОТНИ

ПЕСЕН
НА АМИ
ИВАНОВА

ВИСШЕ
ВОЕННО
ЗВАНИЕ

ДЪРВЕН
ЦИЛИНДРИЧЕН
СЪД ЗА ЗЪР-
НЕНИ ХРАНИ

ЛЕК,
ЛЕКАРСТВО

ПРЕСЛЕДВАНЕ
НА ДИВЕЧ

ИМЕНАТА
НА НАША
БАЛЕРИНА
И РЕЖИСЬОР -
"АРАБЕСК"

РУМЪНСКО
ДУНЬСКО
ПРИСТАНИЩЕ

ЕЛИНСКА
БОГИНЯ НА
МЪДРОСТТА
ГЕРОЙ НА
КРУМ
КЮЛЯВКОВ
"ДИВЕРСАНТИ"

ВЕГЕТАТИВНО
ТЯЛО НА
ГЪБИТЕ

СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ ДАМЯН
ДАМЯНОВ

ТАНЦОВА
СТЪПКА

РЕЧНА РИБА

ОФИЦИАЛНА
ЗАБАВА

ИЗКУСТВЕНА
ПРЕЖДА

КРЕПОСТ
КРАЙ
ВИДИН

ЯДОВНО
ПОЛСКО
РАСТЕНИЕ

ЕДЪР МОРСКИ
БОЗАЙНИК

ПОДАРЪК

СЛОГ, МЕЖДА

БИВШ ФУТБО-
ЛИСТ НА ЦСКА-
ПОНАСТОЯЩЕМ
ТРЕНЬОР

НАРОДНОТО
ИМЕ НА
СЪЗВЕЗДИЕТО
ОРИОН

ВИД, ИГРА
НА КАРТИ

НАШ ГРАД

РЕКА В САЩ,
ТЕЧАЩА ПРЕЗ
ВАШИНГТОН

ТЕЛЕСНА
НЕЧИСТОТИЯ

ЛЕКАРСТВО,
АНТИБИОТИК

ГАЗИРАНА БЕЗ-
АЛКОХОЛНА
НАПИТКА

ЗЕМЕДЕЛСКО
СЧИВО

ИНТЕГРАЛНА
СХЕМА

ВОДНО
ЦВЕТЕ

ЖИТЕН
ПЛЕВЕЛ

МЕСНО
ЯСТИЕ С
ГЪСТ СОС

ДРЕВНОЕГИПЕТ-
СКИ БОГ

ЛЕГЕНДАРЕН
АРМЕЙСКИ
ГЕРОЙ

ГОРНА
ДАМСКА
ДРЕХА

ПОЛСКИ
НАРОДЕН
ТАНЦ

СТОЛИЦАТА
НА ИТАЛИЯ

ПОРОДА
ПАПАГАЛИ
ГЕРОИНА НА
ДЖУЗЕПЕ
ВЕРДИ
"ТРАВИАТА"

СЕНЕГАЛСКИ
ФУТБОЛИСТ,
ИГРАЕЩ В
ЧЕЛСИ

ПЪРВАТА ЖЕНА,
ПРЕЗИДЕНТ НА
ФИЛИПИНТЕ

РЕКА В ЛИТВА
И БЕЛАРУС

НАШ
БИАТЛОНИСТ

ЕДНОБРАЧЕ

ЗАДНА ЧАСТ
НА ГЛАВАТА

ХРЕМА

ПУХКАВА
ТЪКАН ЗА
ПОДПЛАТА

МАРКА
НАША
БИРА

БОГИНЯ НА
ЗЕМЯТА В
МЕСОПОТАМИЯ

НАШИ ДУХОВИ
МУЗИКАЛНИ
ИНСТРУМЕНТИ

ОСНОВАТЕЛЪТ
НА НАШЕТО
ОПЕРНО
ТВОРЧЕСТВО
1882-1931
"КОСАРА"

ЖЕНАТА НА
ЦАР САМУИЛ

ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА СРЕДНОТО
УХО

ГРАД В
ИСПАНИЯ

РЕКА В
АНГЛИЯ

СТОЛИЦАТА
НА СОМАЛИЯ

МАРКА
БЕБЕШКО
МАЛКО

ТУРИСТИЧЕ-
СКО РЕМАРКЕ

ПУСТИННО
ЖИВОТНО

ЕВРОПЕЙСКА-
ТА ТЕНИС
АСОЦИАЦИЯ

НАШ
ПЕРИЛЕН
ПРЕПАРАТ

МАРКА РУСКИ
ПЪТНИЧЕСКИ
САМОЛЕТИ

НАШ ПИСАТЕЛ
1926-1981
"НАЙ-ТЕЖКИ-
ЯТ ГРЯХ"

НАШ ЦАР
1241-1246

ВОЙСКОВА
ЛЕЧЕБНИЦА

НОЩНА
ГРАБЛИВА
ПТИЦА

ЛОЗОВО
СЪЦВЕТИЕ

СТАРА
ЕВРЕЙСКА
МАРКА ЗА
ТЕГЛО

ЕВРЕЙСКА
АРФА

БИВШ СКИ-
АЛПИЕЦ
НА САЩ

АЛЕНИ
ПОЛСКИ
ЦВЕТА

ИЗМЕРИТЕЛНА
ЕДИНИЦА ЗА
МОЩНОСТ

РЕЧНИК: АКИНО, АЛИН, АНОНА, ГАЛАЦ, КИНОР, ЛАНИТАЛ, ОБЕРЕК, ПОТОМАК, ШОНИН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 23:

ВОДОРАВНО: Неделя Щонова. Ератема. Любов. Лилипут. Талон. КЕН. "Момице мари хубава". Рил. Лина. Едо. Оно (Йоко). Аг. Пи. Икс (Джеки). "Кабаре". Набоков (Владимир). Пор. Пер. Баритон. Мат. Киви. Адажио. Ват. КАРО. Еко. Рада. Есе. Па. Илина. "Очилата". "Те". Сват. "Невидим". Вили. Титон. Керала. Ото (Миранда). Ов. Тито (Денис). Имоти. Иново. "Ама". "То". Геология. Боровец.

ОТВЕСНО: Пелерина. Апетит. Дюни. Арара. Ито (Сей). Кеб. Либида. Сто. Лом. Кота. Иво. "Дяволско желание". Ми. Онихит. Мо. Волинов (Борис). ООН. Кол. Ница. "Ането". Воле. Ериг (Андреа). Виме. ЯВА. Лапад. Илия. Урок. Родан. Нети. Апалачи. Об. Хобот. Димово. Катунар. Вал. Тор. Табор. КА. Аво. Дела. Епитети. Ав. Мова (Василий). Ев. "Саломе". Панагюрище. Ивац.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Емилиян ОНУФРИЕВ

3360 км, 28 категории-зирани височини, три часовника и четири етапа, завършващи на изкачване - това са сухите цифри около 100-ното издание на Тур дьо Франс, което започва на 29 юни от Корсика и ще се проведе изцяло на френска територия.

Докато незаинтересованият зритель вече си казва: "Какво пък толкова?", феновете на колоезденето броят със за-

таен дъх минутите до началото. Тази година в юбилейния Тур участие ще вземат екипите на Кофидис, Юръпкар, Франсес де Жю, Саур Сожасан, Аргос Шимано, Бланко (бившият Рабобанк), Вакансолейл, Омега Фарма Куик Степ, Лото Белисол, Юскател, Мувистар, БиЕм-Си, Гармин-Шарп, Канондейл, Лампре, Орика, Саксо Тинкоф, Скай, Астана, Рейдишоак и Катюша.

Компанията на голе-

Тур дьо Франс те приветства за 100-тен път

мите играчи ще бъде лишена единствено от Брадли Уигинс, който благодарение на хилави височини и удобни часовници буквално насилва беше направен победител преди 12 месеца. След тоталния провал на англичанина на Джирото "извънземният" му технически щаб не успя близо месец преди старта на Тур-а да го подготви и рано-рано анонсира отсъствието. След горчивия вкус в устата на всеки отдаден на този спорт фен от миналата година, като че ли Сърът няма да липсва на никого.

Малко за самия Тур.

Завива ни се свят още щом прочетем Монт Венту и Алп д'Юез. Какво по-голямо признание за величието на състезанието от покоряване на Плешивия връх (Венту - б.а.) точно на Деня

на Бастилията 14 юли? Дори и да не си отявлен франкофон, някак си тайно искаш победител там да е французин, за да видиш експлозията от домакински емоции.

Общото мнение на

големите звезди е, че състезанието представя добър баланс от спринтове и тежки изкачвания, а така също и часовници в подходящите моменти. Финалът през 2013-а ще е по-различен. Етапът ще е нощен, като този път ще се обикаля и около Триумфалната арка.

Рискът при определяне на фаворитите тази година вероятно ще бъде сведен до минимум, тъй като те са обичайните заподозрени - Контадор, Кадел Евънс, Крис Фрум, Анди Шлек...

НОВО

Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиотик

Капсули X 15

Четворна сила

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСОPHARM

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

Какво е гарантирано, че ще се случи

- Едва ли ще има повече от един французин в десетката на крайното класиране, като това ще е Пиер Ролан.
- Марк Кавендиш и Петер Саган ще вземат общо между 8 и 10 етапни победи и поне веднъж Кавендиш ще го пуснат по милост да продължи, въпреки че няма да е хванал контролно време. Саган пък ще вземе зелената фланелка.
- Томас Вьоклер ще участва в минимум три откъсвания на височини и със сигурност ще измисли нова гримаса.
- Спринтьорите от Орика и по-специално Мат Гос ще имат честта да "завоюват" повечето втори места в спринтовете.
- Хоакин Родригес ще направи отчаян часовник, който ще му съсипе всички шансове за петицата.
- Крис Фрум ще е за втори път лидер в голяма обиколка и пак ще разбере, че е по-лесно да караш, когато не си натоварен с големи очаквания.
- На 14 юли победителят няма да е от Франция.
- Мувистар ще имат поне две етапни победи.
- Световният шампион Филип Жилбер ще празнува етапен успех с фланелката с цветовете на дъгата.
- Анди Шлек отново няма да покаже на практика колко много е тренирал часовник.

На кои етапи да обърнем Вниманието

8 етап

Първият, в който ще се финишира на изкачване. Това винаги е удобният момент да видим кой в каква форма е.

11 етап

Индивидуално по часовник. Фаворитите ще са с близки времена, но далеч след Тони Мартин.

15 етап

Монт Венту, съчетан с 242 км - най-дългият етап. Или ще спечели някой от откъснала се група, или Контадор ще направи някоя от обичайните си демонстрации на сила.

17 етап

Второто бягане по часовник. След него вече ще имаме представа за това кой ще е в първата петица.

18 етап

Изкачване на Алп д'Юез, при това цели два пъти. Който пропусне това шоу, горчиво ще съжалява. Тук ще стане ясен и победителят.

Забележка: Материалът е подготвен преди крайния срок за окомплектоване на отборите.

BGvolleyball.com

ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ
на България

BG
volleyball

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 25 юни

- 14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм +
17:45 ч. Мексико - Парагвай (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт
18:00 ч. Австралия - Салвадор (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт 2
21:00 ч. Турция - Колумбия (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт

Сряда, 26 юни

- 14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм +
17:45 ч. Чили - Англия (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт
22:00 ч. Футбол (полуфинал, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1

Четвъртък, 27 юни

- 14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +,

Филм +

- 20:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
20:45 ч. Испания - Франция (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт
22:00 ч. Футбол (полуфинал, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1
Петък, 28 юни
14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм +
17:45 ч. Гърция - Парагвай (футбол, СП до 20 г.) по Евроспорт
Събота, 29 юни
05:30 ч. САЩ - България (волейбол, СЛ) по ТВ 7
13:00 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм +

Неделя, 30 юни

- 05:30 ч. САЩ - България (волейбол, СЛ) по ТВ 7
14:15 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
19:00 ч. Футбол (мач за трето място, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1
22:00 ч. Футбол (финал, Купа на Конфедерацията) по БНТ 1
Понеделник, 1 юли
13:30 ч. Колоездене (Тур дьо Франс) по Евроспорт
14:00 ч. Тенис (Уимбълдън) по ТВ +, Филм +

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

Софийското изложение беше успешно

Организаторите на 21-вия автомобилен салон София 2013 отчетоха изложението като успешно, и то по време на криза. Над 30 000 посетители минаха през залите на Интер Експо Център в столицата. Продажбите на нови автомо-

били през първите 5 месеца на годината са 8500, а след моторното шоу се очакват още по-добри реализации. Близо 40 млрд. лева спестявания имат българите и именно част от тях получиха възможността да си закупят нова кола на преференциални цени. Световна

премиера в края на салона направи Toyota Corolla. Седмото поколение на модела дебютира на 6 юни в Калифорния, на 17 юни стартира серийното му производство, а премиерата в София беше на 21 юни - две седмици преди официалното представяне в Евро-



па. Силно присъствие отбеляза и хибридният Infiniti Q50h, който свали булото си в средата на изложението. Повечето клиенти се възползваха от пред-

ложенията на вносителите за безплатно "каска" през първата година при закупуване на нов автомобил, спазариха търговските отстъпки, стигащи

до 20%, възползваха се от гъвкавите финансови решения за 5% лизинг, както и за фирмените облекчения - атрактивен оперативен лизинг до 5 години.



Chevrolet Captiva

Изцяло обновеният дизайн в предната и задната част (променена броня) прави модела с LED елементите още по-атрактивен и привлекателен. Предната решетка е рестайлизирана,

нови са фаровете за мъгла. Captiva е в състояние да тегли ремаркета, туристически каравани и други прикачни товари с тегло до 2 тона. Моделът е отличен с пет звезди в тес-

товите за безопасност EuroNCAP. В него има налична и функцията HAS (Hill Start Assist), която предотвратява нежеланото движение назад при потегляне от наклон.

Opel Adam

Автомобилът на младото поколение с трите си варианта на обзавеждане - Jam, Glam и Slam, дава чудесна възможност за индивидуализиране. Вече се предлага с инфоразвлекателна система IntelliLink, която е в пълна интеграция със Siri Eyes Free - интелигентният асистент, който помага да извършвате дейности при гласо-

во поискване. С помощта на бутон на волана клиентите със съвместими смартфони iPhone, използващи iOS 6, могат да насочат Siri Eyes Free да извърши различни действия и задачи. Това е повече от традиционното активиране с глас - говорите със Siri Eyes Free в колата, така както общувате с човек.



Citroën DS3 Cabrio

В София Citroën отново заложи на DS линията, от която са продадени над 300 000 автомобили. Тази нова открита версия на успешния и много харесван Citroën DS3 съчетава всичките му предимства - стил, комфорт на вътрешното пространство, удоволствие от общуването с природата, сигурност и отлична возия. Сгъваемият покрив може да се сваля и прибира дори при скорост до 120 км/ч.

Nissan GT-R

Японският спортен флагман GT-R събра доста овации на автосалона. Част от автомобилните журналисти успяха да седнат зад волана му, а късметливи посетители след жребий имаха възможността да се повозят в спортиста, зад чийто волан бяха рали пилоти. GT-R е върхът в спортната моделна гама на Nissan. Той разчита на преработения 3,8-литров V6 двигател с мощност 550 к.с. Ускорението от 0 до 100 км/ч вече е само 2,7 сек, с 0,1 сек по-бързо от GT-R 2012.



Infiniti Q50

Новото Infiniti Q50 е изградено около 4 основни точки - дизайн на спортно купе, водещо вътрешно пространство и перфектен интериор, спортно усещане на пътя и технологии от бъдещи поколения. Infiniti Q50 в Европа идва с два мотора. Базовият е дизелов и е съвместна разработка с Daimler. Той е 4-цилиндров, с работен обем 2,2 л, 170 к.с. и максимален въртящ момент 400 Нм. Вторият двигател на Q50 е 3,5-литров V6 бензин с мощност 306 к.с. и допълнителния паралелен хибриден електромотор, чрез който общата мощност достига 364 к.с.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

СОЦИАЛНА И ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ В ИНТЕРНЕТ

Какво ви предлага тя?

- Консултации със специалисти по различни здравни проблеми
- Форум за вашите въпроси към институциите – министерство, здравна каса, агенции
- Запазване на час при лекаря онлайн
- Намиране на лекар по специалност и регион
- Участие в съставянето на рейтинг на най-търсените специалисти у нас
- Статии и съвети от водещи медици
- Информации за всичко, което се случва в здравеопазването у нас и медицината по света

credoweb.bg

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

25 ЮНИ - 1 ЮЛИ 2013

Червеното месо увеличава риска от диабет тип 2

Увеличаването на броя на хамбургерите и други видове червено месо, които хората включват във всекидневното си меню, е свързано с повишен риск от развитието на диабет с течение на времето. Сингапурски специа-

листи са анализирали данни за 149 000 мъже и жени от САЩ, наблюдавани между 12 и 16 години. На всеки четири години изследваните лица е трябвало да отговарят на въпрос какви количества червено месо консумират дневно. Като цяло

участниците са съобщили, че включват във всекидневното си меню между половин и две порции червено месо. Една порция се равнява на два резена бекон, един хотдог или един хамбургер. В края на изследването случаите на диабет тип 2

са били 7540. Изследването не доказва, че консумацията на червено месо причинява диабет тип 2, но потвърждава откритата при предишни проучвания зависимост между хранителния продукт и повишения риск от заболяването.



Пропускането на закуската вреди на работата

Шефовете на всякакви нива трябва да държат служителите им да идват закусили на работа, тъй като пропускането на сутрешното хранене води до по-ниска производителност, установи британско проучване. Тези, които се лишават от закуска, губят средно по 82 минути от работния ден заради по-нисък ефект от работата им и липсата на концентрация. Хората, които се трудят на гладно, причиняват на британската икономика загуба от 300 милиона лири годишно. Над половината британци (59 на сто) признават, че отиват на работа,

без да са закусили. Но това се отразява на енергийния им баланс, защото за последно са се хранили едва предишната вечер. А когато тялото почувства липса на "гориво" под формата на калории, то започва да изпраща сигнали за глад. Мозъкът, вместо да се фокусира върху поставените задачи, използва ресурса си, за да отговори на естествения порив за насищане с храна.

Siemens спонсорира документална поредица за рака

"Ракът: Императорът на всички болести" се нарича филмът, режисиран от известния документалист Кен Бърнс и реализиран със спонсорството на Siemens. Използвайки наградната с "Пулицър" едноименна книга от Сидхарта Мукерджи, документалната поредица проследява 4000-годишните усилия на човечеството да разбере причините за болестта и да намери начини за нейното лечение и елиминиране.

"Това, което знаем днес за болестта, е благодарение на изключителния напредък в областта на образната диагностика, кръвните изследвания и информационните технологии - всички те

допринасят за избор на по-добри възможности за лечение, по-точно измерване на резултатите, а и дават възможност за разширен научен анализ. Чрез нашия ангажимент към иновациите ние поставяме най-усъвършенствените инструменти в ръцете на специалистите. Тази документална поредица ще помогне на повече хора да разберат приноса на медицинската образна диагностика, лабораторната диагностика и технологиите в хилядолетната борба с рака", заявява д-р Грегъри Соренсен, президент и главен изпълнителен директор на сектор "Здравеопазване" на Siemens за Северна Америка.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Хората са по-сексапилни, щастливи и здрави през летните месеци, показват резултати от британско изследване.



Скандинавският начин на хранене, който залага на дивеч, риба и горски плодове, сваля холестерола и намалява опасността от сърдечносъдови заболявания, твърдят финландски учени.



Хората, живеещи над осмия етаж, са по-здрави и са изложени на по-малък риск от редица заболявания в сравнение със съседите си от приземните апартаменти, установи швейцарско проучване.

Ако заспите пред телевизора и избягвате да вдигате тежки предмети, за да не се сецнете, трябва да посрещнете горчивата истина - това са само част от признаците, че остарявате, сочат изводите от проучване, направено във Великобритания.



Psilo balsam

ПРЕМАХВА КОЖНИ ОБРИВИ И СЪРБЕЖ

Psilo balsam® действа бързо и ефикасно при:

- кожни алергии
- ухапвания от насекоми
- слънчеви изгаряния

Psilo Balsam® е прозрачен гел, който попива бързо и не оставя следи. Съдържа дифенхидрамин хидрохлорид.

Лекарствен продукт. Прили употреба прочетете упътването. За възрастни и деца над 2 години. Търсете в аптеките без лекарско предписване. A575/21.06.2012.

STADA
Stada Pharma Bulgaria
г-н Георги, г-н: ГМ/Дистрибутор ИА, ет 1



Д-р Стефан Николов

Д-р Николов, когато в жегата говорим за алкохол и за влиянието му върху стомашно-чревния тракт, резонно е първо да коментираме бирата.

- Всъщност алкохол се пие винаги, независимо от сезоните, но щом се затопли, хората предпочитат да пият бира, бели вина или розе. По принцип бирата има ниско алкохолно съдържание. Проблемът с нея, както и с останалите нискоалкохолни напитки, е, че много силно дразнят лигавицата на стомаха и стимулират отделянето на повече стомашни сокове. Второ, при един здрав човек, когато е гладен, се отделя много малко солна киселина. При хората, склонни към язви, към гастрити, към рефлукс езофагити, се отделя голямо количество солна киселина и за-

В мярката е истината

**С д-р Стефан Николов, гастроентеролог
В МБАЛ „Софиямед“, разговаря Галина Спасова**

ради това някои специалисти смятат, че язвите и гастритите при тях са по-скоро проблем не толкова на лигавицата, колкото са въпрос на регулация на солно-киселата секреция. Парадоксът е, че по-висококонцентрираните алкохоли повишават по-слабо солно-киселата секреция. И затова язвуджиите и хората, които са склонни към гастрити, от собствен опит са се научили да избягват нискоконцентрираните алкохолни напитки, каквито са различните аперитиви, дигестиви, вина.

- Ако се върнем към бирата, която мнозина пият вместо вода...

- Лошото е това, че в сегашната бира се съдържат разпенващи средства, стабилизатори, които й позволяват да издържа по 20-30 дни и повече, както и други добавки, които ние невинаги знаем точно какви са. Само в най-добрите пивоварни, които държат на името си, се поддържа в об-

щи линии стандартът. Именно тези стабилизатори, пенители и други подобрители на вкуса биха могли да имат отражение върху храносмилателната система. Но за да бъдем честни, трябва да кажем, че и самият алкохол, който се съдържа в бирата, освен че дразни стомаха, дванадесетопръстника, би могъл да има негативно отражение върху черния дроб. Реално почти всичко минава през черния дроб. И той се уврежда, ако трябва да преработи голямо количество алкохол. За да внесем яснота в понятията, добре е да се знае, че има няколко вида алкохолна консумация според народопсихологията. Северните нации - норвежци, финландци, руснаци - практикуват т.нар. суицидно (самоубийствено) пиене, те пият по много, без да се замислят за последиците. А южните народи пият за удоволствие и по-скоро слабоконцентрирани напитки.

Те консумират качествени вина, и то в комбинация с качествени храни. И тук идва максимата, че всичко е въпрос на мярка.

- Какъв е нашенският тип пиене?

- Ние се намираме някъде по средата. Тоест консумираме концентрации, обаче заедно с мезе. Рядко ще видите българин, който да седне да пие ракия без някаква мезе. В България има райони, където се консумира и много вино - Пловдивско, около Асеновград, има около морето райони с много добри и качествени вина. Винарски район е и Северозападът, около Видин.

- Има ли безопасни, дори полезни количества алкохол?

- Очевидно това е част от нашия живот, част от цялата история на цивилизацията и аз смятам, че не можем да отхвърлим някои алкохоли в ниски количества. Например лично аз смятам, че чер-

веното вино има дори позитивен ефект върху организма по простата причина, че в ципата и семките на червеното грозде се съдържат антиоксиданти. Има проучвания във Франция, където се консумира много вино, и то системно. В районите, където се отдават предпочитания на червеното вино, относителният процент на карцином на дебелото черво е по-нисък. За съжаление консумацията на големи количества понякога води до чернодробна цирроза.

- Има ли средства, които да предпазят черния дроб от алкохолната увреда при умерена консумация, разбира се?

- Всеки човек, който намира, че алкохолът има място в неговия начин на живот, би трябвало винаги да си осигури възможност да се предпази от неблагоприятното му въздействие. Има няколко препарата, които се използват, но напоследък излязоха два - "Хепасейв" и

"Хепасейв S". Това са билкови препарати, но с мощно антиоксидантно действие и хепатопротективен ефект - което означава, че те защитават чернодробните клетки. Препаратът "Хепасейв S" има и добавени витамини, които помагат за възстановяване на периферната нервна система. Доказано е, че тя се уврежда от алкохола. При хора с алкохолна зависимост много често се наблюдават т.нар. алкохолни полиневропатии. И в такива случаи се използват витамини от групата В. Това върши работа, особено в по-ранните стадии на полиневропатията. Аз смятам, че е добре тези препарати да се приемат периодично, особено тогава, когато по една или друга причина се консумира алкохол. Редно е да се каже, че примерно над 200-300 милилитра около 40-градусов концентрат седмично - това е вече алкохолизъм.

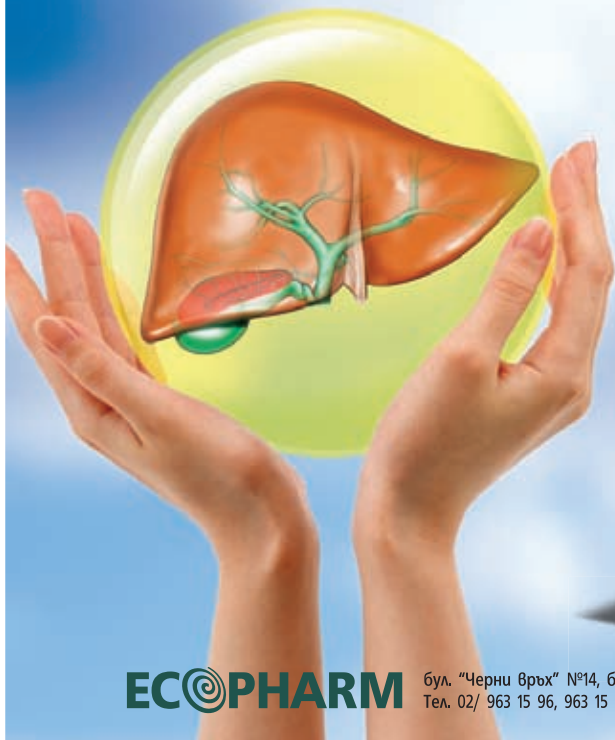
**За контакт
с д-р Николов
0887 87 63 84**

Хранителна добавка

HEPA SAVE S^{PLUS}

Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12.

Оказва благоприятно въздействие върху функциите на черния дроб



ESOPHARM

бул. "Черни Върх" №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 биоелективност 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 Магnezий 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, овкусятели 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 Сусанов" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70

18+

up

Ultimate Performance™

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

Подходящ за мъже и за жени

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



Илияна АНГЕЛОВА

Лятото дойде, а децата чакаха ваканцията с нетърпение, за да се налудуват. Понякога обаче става играчка-плачка. Някои травми при малчуганите остават скрити под леки повърхностни рани, затова родителите невинаги разбират на момента, че трябва да търсят лекар, обясни д-р Атанас Кацаров от "Пирогов". В детската травматология на спешния институт имат

поне два случая седмично на деца със счупвания, които търсят лекарска помощ едва след 3-4 дни. Особено при малките деца до 10 г. счупванията невинаги личат, подчертава д-р Кацаров. Дори ако се касае само за лека рана, може да се стигне до усложнения и лечението да продължи по-дълго. Всяко нараняване задължително трябва да се провери за кръвене, съветва той.

През ваканцията малките обичат да карат колело, но и там рискуват

Как да окажем първа помощ на дете

да получат различни травми. Пикът е през месеците май и септември, казва още специалистът. Родителите трябва да са особено внимателни при съмнение за нараняване в областта на шията и главата. При загуба на съзнание обикновено веднага се търси лекарска помощ. Но не по-малко рискови са състоянията, при които детето изглежда унесено. Възрастните могат да се ориентират за степента на ув-

реждане, като зададат някакъв елементарен въпрос - например как се казва то или кога е родено.

Д-р Кацаров дава съвети и как да обездвижим различните травмирани участници с подръчни материали, ако се намираме в някой курорт, на екскурзия или на село например. При съмнение за нараняване в областта на главата и шията е най-добре да се сложи яка. В повечето случаи няма та-

кава, затова другият вариант е детето да се сложи да легне на широка дъска и да се привърже с лента през челото. Това е много важно, защото фрактурите в шията не се виждат и не личат по нищо, подчерта д-р Кацаров. При транспортирането без обездвижване обаче може да се получи разместване и да се стигне дори до прекъсване на гръбначния мозък. Това е доста опасно, защото причинява парализа,

изтъкна специалистът. Той е виждал да пренасят ранени деца и върху врата, което според него също е добро решение.

Като подръчни материали за шина на крайника може да се използват пръчка, дъска, картон, по-твърда лента и дори винкел. Най-важното е родителите или придружителите да не губят време и веднага да закарат детето в най-близкото лечебно заведение, обобщил д-р Кацаров.

Кои са най-опасните спортове?

Няколко поколения израснаха с убеждението, че спортът е сила, воля, здраве и добро настроение. За съжаление през последните години все по-често се сблъскваме с твърдението, че спортът може да бъде и опасен, а броят на желаещите да се движат по ръба на пропастта се увеличава.

Затова и вече има рейтинг (който с годините естествено ще се променя) на най-рисковите занимания, свързани със скокове на адреналина, които могат не само да причинят тежки травми, а и да отнемат човешки живот.

Първо място си поделят мотоспортът и ралитата. На знаменитата Формула загива средно по един пилот на година, а на мотокросовете значително повече. Всеки опитен състезател поне веднъж е участвал в крупна авария, а две-три даже счупвания не се броят за травма. Второто място се пада на бокса. Идва ред на борбата. Показателят за травматичност при този спорт е 103, което означава, че средно 103 души от 1000 всяка година пострадват. С коефициент 101 се класира конният спорт. В него към обичайните навяхвания и фрактури се прибавя и поведението на коня, което може да бъде непредсказуемо. На пето място са сноубордът и ски спортовете. Стръмните склонове и опасните трикове често водят до счупвания на крайниците. В сравнение със скиорите при сноубордистите вероятността от травми на китката е доста по висока - 4% към 23%. Подобно е съотношението и при травмите на глезените. Но пък е по-малък рискът да пострадат коленете. Следващото място заема американският специалитет ръгби. Това е мъжка игра, а е известно, че грубите занимания имат и тежки последици. 60% от нараняванията се падат на долната част на тялото. На седмо място твърдо застанаха всички спортове, свързани с вода - дайвинг, плуване, скокове. Осми се нарежда парашутизмът със своите разновидности. Статистиката е особено печална при бейсджъм-пинга. На девето място е сърфингът. Големи вълни - големи проблеми. Океаните и моретата крият много опасности. Към които се добавя и апетитът на акулите. Десетката на най-опасните спортове закрива алпинизмът. Въпреки че той изглежда много по-рисково занимание от плуването например, статистиката е на друго мнение.

В този рейтинг не са включени екстремните спортове и новите градски забавления като паркур, слаклайнинг или еър джъм-пър.

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

При повишена температура

При простуда и грип

При болка от различен произход

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

Има и други, по-малко известни, но доказано ефикасни начини за поддържане на умствения тонус - като чай от кимион (две чаени лъжички се заливат с чаша гореща вода и се оставят да престоят) или суров кромид лук. На помощ, разбира се, идват и най-съвременни средства, които може да намерите в аптеките. Препаратът "Амбинор" е такава специално създадена формула, уникална по състава си комбинация от жизненоважни за всеки организъм вещества - аргинин аспартат, магнезий и витамин В₆, - на които се дължи и забележителната му енергизираща сила. Важно е да се знае, че тонизиращият, неутрализиращ умората и изтощението ефект се постига по естествен път, без странични действия, и то с приемането на препарата дори само веднъж дневно. (ЖД)

НОВО!

Презареги с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6



Само 2 ампули дневно!



За повече енергия и жизнен тонус при:



- учене
- работа, стрес
- ежедневно натоварване
- спорт
- боледуване

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

**Tърсене
в аннекume**

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 дрогериите
на „Лечител“**



НО ДОЛ крем

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

Производитель: ESI s.p.a. Италия

Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Ако и за Вас е важно да сте здрави, прочетете внимателно тази информация!

1. За силна памет и добро кръвооросяване, хиляди хора вече се доверяват на:

„Виногин Макс“ - допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, шума в ушите, за здравето на сърцето и кръвоносната система, за намаляване на мускулни схващания и крампи. Съдържа екстракт от гинко билоба, екстракти от гроздови семена и ябълка, селен и магнезий.



2. За здрави стави, кости, кожа, коса и нокти няма по-добър от:

„Колаген комплекс“ - допринася за здравето на ставите, сухожилията, ставните връзки, костите и др. Подпомага за възстановяване след контузии. Регенерира кожата изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. Съдържа хидролизан колаген, калций, магнезий и витамин С. В таблетки от Германия.



3. При скованост и дискомфорт в ставите един от най-предпочитаните е:

„Реставит Алфа + Омега“ - подпомага при дискомфорт и скованост в ставите, износване и изменения в опорно-двигателната система и др. Съдържа уникални капсули със „зеленоуста мида“ (богати на изключително полезни за ставите съставки като - глюкозаминогликани GAG, колаген, хондроитин и др.) и капсули „Омега 3“ - есенциални мастни киселини от съомга.



4. Ако обикновените продукти за простата не Ви помагат, доверете се на:

„Конпроста“ - за кратко време продуктът предизвика огромен интерес, заради бързия си ефект. Продукт от ново поколение, който допринася за нормалното функциониране на простатата, намалява дискомфорта по време на уриниране и поддържа нормална сексуална функция.



5. Имате парене при уриниране или цистит - бързо потърсете:

„Урохелп“ - подпомага при дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др.



6. Ако имате наднормено тегло или похапвате сладкиши, внимание - измерете кръвната захар:

„Канела, хром и цинк“ от ВИТАГОЛД - подпомага за поддържане нормалните стойности на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II.



7. Ако за Вас е важно и качеството и цената на Омега 3, няма по-добри от:

„Омега 3 рибено масло 1000“ от Витаголд и

„Ленено масло 1000“ от Витаголд

Благоприятстват функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (стави, сухожилия и др.).

Подпомагат сърдечно-съдовата дейност, поддържат нормалните нива на холестерола и триглицеридите. Подобряват метаболизма, еластичността на кожата и допринасят за подвижността на ставите.



8. Знаем, че пробиотиците са важни за здравето, но вече знаем и кои са на най-добрата цена:

„Пробиотик комплекс“ от Витаголд - със силата на 7 от най - полезните за здравето пробиотични бактерии. Подходящ при диария, запек, газове, стомашно-чревни неразположения и др.



9. Не правете компромис за здравето на очите Ви, изберете единствения специализиран продукт с 12 активни съставки:

„Лутеин супер плюс“ от Витаголд - съдържа най-добрите 12 активни съставки за здравето на очите. Подпомага за поддържане на нормално зрение и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. (Само сега + невероятен подарък - микрофибърна кърпичка за очила).



10. Ако използвате билкови кремове при различни проблеми, изберете марката „Натурхоф“, Германия:

При болки в ставите мускули, гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми и др. -

„Гел с див конски кестен, арника и алпийски билки“;

„Гел с дяволски нокът, арника и евкалипт“;

„Крем за крака с див конски кестен и червени лозови листа“; „Крем с екстракт от арника“; „Крем с екстракт от невен“ - всички кремове са на цена от 5 лв.

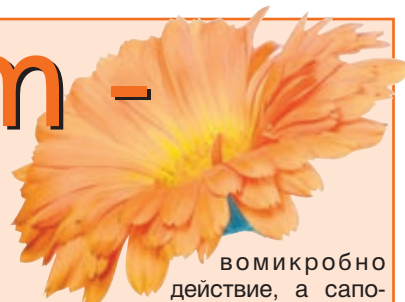


от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ БЕЗ РЕЦЕПТА!

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63
www.vitagold.bg

Невенът - най-добрият дезинфектант сред билките



Всеки познава красивите оранжеви цветчета на невена, но едва ли всеки знае неговите лечебни свойства. Растението (Calendula) се използва от векове за терапия на различни заболявания. Съществуват около 20 вида невен, разпространени главно в Средна Европа и Средиземноморието, и всички те са с еднаква лечебна сила. На български името означава буквално "не вехна" (диал. "не вена").

Невенът има силно противомикробен и противовъзпалителен ефект, той е най-добрият дезинфектант сред естествените билкови продукти. Действа и спазмолитично, намалява спазмите на гладката мускулатура на кръвоносните съдове и на вътрешните органи. Това се дължи на флавоноидите, които помагат на организма да се справи с различни алергени, вируси и канцерогенни вещества - причина билката да се използва в противовирусни, противоракови и противоалергични фармацевтични продукти. Фитонцидите имат проти-

вомикробно действие, а сапонините помагат за намаляването на отоците, понижават кръвното налягане и успокояват. Съдържащият се в невена каротин спира окисляването на клетките, участва в обновяването на кожата и лигавиците. Той е силен антиоксидант и имуномодулатор.

Мехлемът от невен съдейства за възстановяването на тъканите, за бързото заздравяване на рани и лечението на гноевидни заболявания на кожата. Ефикасен е при разширени вени, отоци от измръзване, следоперативни рани или такива от изгаряне. За разлика от други дезинфектанти не намалява естествените съпротивителни сили на кожата, стимулира регенерирането на тъканите и на здравите кожни клетки, намалява възпаленията и подобрява локалната циркулация. Предпазва кожата от студ, вятър и слънце. Действа добре при хемороиди и вагинални инфекции, особено след раждане. Препоръчително е да се използва при кърмачета и малки деца, тъй като предпазва кожата и ускорява възстановяването на клетките на кожата и при обриви.



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% подобрене на способността за съсредоточаване
- 48,8% подобрене на уменията за общуване
- 50,0% подобрене на уменията за планиране
- 34,5% подобрене 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 запамятаване 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 kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!

- имунна система
- концентрация
- очно зряне
- дефицит на вниманието
- и 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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човекът използва тонизиращи и стимулиращи средства от дълбока древност. В Близкия изток и Индия за тази цел от векове служи кафето; в Азия - чаят, жен-шенът, елеутерококът и ефедрата; в Южна Америка - коката и йерба мате; в Африка - дървото кола; в Русия - аралията, и т.н. Високото физическо и нервно-психическо натоварване и постоянният стрес принуждават съвременния човек все по-често да се обръща към различни средства с психогенни и повишаващи ефективността на организма свойства. Битката за оцеляване и за постигане на по-привлекателна позиция в интелектуалната джунгла, в която светът постепенно се превръща, заставя мнозина да търсят всевъзможни начини за "изцеждане" до краен предел на жизнените си сили. И тук "на помощ" идват т.нар. енергийни напитки, които щедро обещават бодрост, прилив на физически и психически сили, подобряване на вниманието и концентрацията, зареждане с надежда, оптимизъм и самочувствие.

Първата подобна напитка - Lucozade, е създадена в Англия през далечната 1929 г. и е била предназначена единствено за приложение в болнични заведения - за подобряване на тонуса и "възвръщане на изгубената жизнена енергия" на болните. В началото на 60-те години на миналия век в Япония и Южна Корея се появява тонизиращата микстура Lipovitan, използвана главно от деловите хора - за повишаване на издръжливостта и интелектуалния потенциал. Качества, особено високо ценени в този бурно развиващ се регион на света. През втората половина на миналия век предприемчивият тайландец Чалео Ювидия на базата на местно тонизиращо питие Krating Daeng (Червеният бивол), на свой ред заимствано от Lipovitan, създава полуцилата широка популярност газирана енергийна напитка Red Bull. През 1987 г. съвместно с австриеца Дитрих Матешич той основава едноименната компания, която още същата година започва серийно производство на продукта. Напитката постига невероятен успех - през 2000 г. от нея са продадени почти един милиард опаковки!

Перспективният пазар привлече и гигантите в питейната индустрия "Кока-кола" и "Пепси-кола", както и редица други по-дребни производители (в т.ч. и в България), в резултат на което се появиха десетки нови напитки с екзотични, дори стряскащи наименования - Burn, Dynamite, Black Energy, Tiger, Adrenaline Rush, Shark, Red Devil, Gorilla energy drink, Jaguar и т.н. На крилете на агресивната реклама (казват, че една от водещите компании инвестира за маркетинг и

Тонизиращите напитки - енергия назаем

реклама 40% от печалбата си) тези напитки стремително навлязоха в над 160 страни, като общото произведено количество възлиза на повече от 5 милиарда литра годишно. В резултат на сериозното задълбочаване на знанията в областта на физиологията, биохимията, органичната и аналитичната химия в новопоявилите се енергийни напитки към "традиционните", класическите съставки се добавят все нови и нови, вследствие на което по мнение на водещи учени в областта на медицината някои от тях се превръщат в истински взривоопасни тонизиращи "бомби". Учените са сериозно обезпокоени от факта, че основни потребители на този продукт са подрастващите, които в стремежа си да опитат "нещо по така" нерядко сериозно злоупотребяват с тези напитки, излагайки на сериозен риск здравето и дори живота си.

Кои са главните компоненти на енергийните напитки и какви са техните въздействия върху човешкия организъм

Основна съставна част във всички енергийни напитки е кофеинът - известен и добре изучен стимулант на централната нервна система. Неговото действие да преборва съня, да повишава тонуса на организма, да подобрява функционирането на мозъка и да повишава работоспособността е познато от векове. Въздействието му върху организма настъпва около 40-50 минути след поглъщането и продължава няколко часа. След това настъпва период на повишена сънливост, отпадналост и умора. Предозирането на кофеина води до твърде неприятни ефекти като ускорен пулс, треперене, учестено дишане, шум в ушите, безпокойство, объркване, безсъние и т.н. Кофеинът принадлежи към групата алкалоиди, известни под наименованието метилксантини, към които се отнасят още теоброминът и теофилинът, съдържащи се в какаото, чая, йерба мате, гуарана и др. Тези алкалоиди имат аналогично действие и често съпътстват (по-рядко заместват) кофеина в енергийните напитки. Съдържанието на обявения кофеин в тези напитки обикновено варира от 80 до 150 мг (чаша кафе съдържа от 75 до 120 мг) при здравна норма за възрастен човек от 300 мг/24 часа. Добавянето на допълнителни тонизиращи съставки като гуарана (листата на растението съдържат три пъти повече ко-



феин от кафето), йерба мате, семена кола (cola nuts) може да доведе количеството на кофеина и другите алкалоиди до критични и дори над тях стойности.

За усиляване на въздействието в повечето енергийни напитки се добавят аминокиселини

като таурин, L-карнитин и креатин, които имат изключително важни функции в човешкия организъм. Например тауринът има антиоксидантно действие, укрепва сърдечния мускул, стабилизира сърдечния ритъм и подобрява паметта, L-карнитинът играе съществена роля като енергиен източник, а креатинът спомага за зареждането на "аккумулятора" на организма, възстановявайки активната форма на главния енергиен източник, спомагащ за протичането на всички жизненоважни процеси - аденозинтрифосфата (АТФ). Енергийните напитки съдържат и редица витамини - B₂, B₃, B₅, B₈, B₉, C, които участват активно в процесите, свързани с клетъчната енергетика и дей-

ността на нервната система. Като правило енергийните напитки съдържат и значителни количества бързоусвояеми въглехидрати - глюкоза, Д-рибоза, захароза, малтодекстрин (усвоява се по-бързо от глюкозата и е с по-нисък гликемичен индекс от захарта), както и вещества, свързани с въглехидратния обмен - глюкуронолактон и инозин. Глюкуронолактонът е метаболит на глюкозата, който повишава мускулната сила и издръжливостта. Освен това участва в детоксикацията на организма, способствайки за извеждането на вредните вещества. Инозинът спомага за отделянето на инсулина, подпомага метаболизма на въглехидратите и снабдяването на клетките на мускулите с кислород, подобрява енергийния баланс на миокарда. За разширяване на тонизиращия ефект в някои енергийни напитки се добавят екстракти от жен-шен, акай бери, гинко билоба, китайската "гъба на безсмъртието" рейши, малина и др. Сами по себе си съставките на енергийните напитки са полезни вещества, т.е. не представляват пряка опасност за човешкия организъм,

особено при умерена консумация - една, максимум две опаковки дневно. Според специалистите

опасността идва от събирането на едно място на толкова голям брой биологично активни вещества

и тяхното едновременно, "залпово" поглъщане, при това нерядко в твърде неразумни количества - три и повече опаковки. За съжаление в еуфорията на среднощните дискотеки подобни "подвизи" далеч не са рядкост. Поглънатата енергийна "бомба" заставя основните системи на организма - сърдечносъдова, нервна, дихателна, да работят на пределен, турборежим, което крие сериозни здравни рискове. Особено за младия, неукрепнал организъм, за бременните, както и за хипертониците. Схващането, че тези напитки доставят на организма море от енергия, е заблуда, която е твърде далеч от реалността. Всъщност енергията в тях се доставя не от кофеина, теобромина, гуарана или йерба мате, а от съдържащите се в тях въглехидрати.

Абсолютно същият ефект без каквито и да било здравни рискове може да се постигне с чаша прясно изцеден плодов сок,

който също е богат източник не само на витамини, но и на минерали и други ценни за организма вещества. По същество енергийните напитки не доставят енергия на организма, а по-скоро му отнемат такава, заставяйки го в състояние на упадък на жизнените сили да я осигури за сметка на собствени източници. При предозирането им организъмът е заставен да "изгребва" дълбоко законспирираните си жизнени ресурси, предназначени единствено за оцеляването му в екстремни условия. Т.е. касае се за една енергия "назаем" от собствения организъм... Връщането на този "заем" е свързано с изплащане на сериозни "лихви" под формата на нарушения в обмяната на веществата, изтощаване на нервната система, безсъние, повишена раздразнителност, умора и т.н. Особено вредно е комбинирането на енергийните напитки с алкохол, което би могло да доведе до сериозни проблеми, дори до летален изход. За жалост някои енергийни напитки съдържат от 6 до 8% алкохол, което ги прави изключително опасни.

ЗАЩО ВСИЧКИ СА

ДОВОЛНИ ОТ

VITASLIM?

Гаранция за високата ефективност на продуктите от серията Vitaslim е приложената при производството им модерна патентована технология от ново поколение – Licaps®. Благодарение на нея активните вещества са в течна форма и са запечатани в твърди желатинови капсули без да бъдат подлагани на никакви термични или химични обработки. Това запазва в максимална степен естествените биологични ка-

чества на всяка съставка. Течната форма пък гарантира лесно разтваряне на съставките в стомашно-чревния тракт и пълноценно всмукване и усвояване в кръвта. Всичко това осигурява добрите резултати от приема на продуктите Vitaslim и удовлетвореността на всеки пациент, че е постигнал желаната цел.

Проф. д-р Донка Байкова



Върнах си старата форма

Преди години с много ограничения в храната свалих 44 кг. Щом си позволих от „забранените храни“ пак качих 12 кг. Тогава си купих Vitaslim LIGHT. С него за 1 месец свалих 4 кг., като хапвах нормално. Втория месец комбинирах с Vitaslim LINE и накрая си бях върнала старите килограми.

Донка Серафимова, 24 г., Пловдив
doonka@abv.bg



Досега не съм била толкова слаба

Моя приятелка бе изпробвала продуктите Vitaslim и бе доволна. Реших и аз да опитам. Спрях се на Vitaslim LINE. Пих го общо 3 месеца и резултатът бе страхотен. Свалих 7 кг. – никога преди това не съм била толкова слаба. Мисля, че дори кръвната ми захар се нормализира от Vitaslim LINE.

Цветелина Владимирова, 20 г., Перник
tsetsi_1991@abv.bg

Преборих зверския апетит

През пубертета напълнях. Спазвала съм различни диети, но винаги с временен резултат. Тъй като проблемът ми е, че съм много лакома, си взех Vitaslim LIGHT. С негова помощ успях да регулирам апетита си и лека-полека отслабнах с близо 10–12 кг.

Емма Таскова, 30 г., София
emma82sue@gmail.com



Косата ми порасна за нула време

Приемах Vitaslim VITAMINS и Vitaslim BEAUTY 7 месеца, защото имах косопад. Косопадът изчезна, а ноктите ми спряха да се разслояват. Кожата ми стана мека и еластична. Косата ми порасна за отрицателно време. Сега давам витамините Vitaslim VITAMINS и на своите деца.

Елена Лулеова, 45 г., Разлог
silviq1997@mail.bg



Vitaslim BUST ме изненада приятно

Спортувам доста, което се отразява на гърдите. Щом пуснах продукта Vitaslim BUST, който е за стягане, повдигане и уголемяване на бюста, реших да го изпробвам. Пия Vitaslim BUST вече 2 месеца и съм приятно изненадана – цялостно се чувствам добре. Месечният ми цикъл също се регулира.

Теодора Цанкова, Казанлък
Магистър-фармацевт в аптека „Арника“



Свалих кръвното и намалих лекарствата

Имам високо кръвно, тромбофлебит и съм предразположен към образуване на съсиреци. Преди пиех лекарство за разреждане на кръвта в най-високите възможни дози. С Vitaslim HEALTH изчезна умората, кръвното ми се регулира, а кардиологът ми намали дозата на лекарството за разреждане на кръвта.

Николай Нековски, 52 г., Мизия



СПЕЦИАЛИСТ

Здраве и енергия в едно

Пих Живите витамини Vitaslim VITAMINS точно 2 месеца, т.е. изпила съм 2 опаковки (по 1 капсула на ден). Резултатът: изкарах зимата без да боледувам. Но имаше и допълнителен бонус – през цялото време се чувствах тонизирана и свежа. Работоспособна. Много съм доволна.

Анелия Борисова, 28 г., София
anel_p@abv.bg



Хората се доверяват на Vitaslim

Повечето ни пациенти купуват Vitaslim LIGHT и Vitaslim LINE за дългострочна употреба. Доволни са от резултатите, които постигат, и спазват препоръчания 3-месечен прием. Някои правят почивка, след което продължават до постигане на желания резултат. Аз самият от скоро ползвам Vitaslim FITNESS.

Фармацевт Йордан Йорданов
Аптека „Прима“, Бургас, к/с „Зорница“, бл. 77 (срещу 5D кино)



Vitaslim FITNESS
за стегнато и стройно тяло

Vitaslim LINE
изгаря мазнините в проблемните зони

Vitaslim LIGHT
потиска апетита и изгаря мазнините

Vitaslim IMMUNO
природно оръжие за силен имунитет

Vitaslim VITAMINS
за добро здраве и висок тонус

Vitaslim HEALTH
за здраво сърце и стави

Vitaslim BUST
за красив и стегнат бюст

Vitaslim BEAUTY
за красива коса, кожа и нокти

Перитонеалната диализа - изборът на активните пациенти

Хроничната бъбречна недостатъчност (ХБН) е състояние, при което настъпва необратима загуба на основните бъбречни функции - отделителна, регулираща, ендокринна. Най-честите причини за възникване на ХБН са захарен диабет, артериална хипертония, някои възпалителни, инфекциозни и урологични заболявания.

В началните стадии на болестта е възможно при пациентите да няма специфични оплаквания, но в по-напреднала фаза се появяват бърза умора, слабост и липса на апетит, гадене и повръщане, главоболие, отоци по тялото, намалено количество на отделяната урина до пълната ѝ липса, повишено кръвно налягане и др.

Изследването за белтък в урината и стойностите на артериалното налягане са двата фактора, които ориентират

личните лекари за риска от увреждане на бъбрека и респективно за нуждата от консултация, уточняване и наблюдение при нефролог.

При вече установена ХБН на първо място е необходимо болният да е под постоянно наблюдение и да бъдат потърсени възможности за забавяне началото на заместващата терапия. Установени са случаи на болни със захарен диабет, при които ранната диагностика и правилното лечение са отложили диализното лечение с до 20 години.

Когато бъбреците не могат ефективно да очистят отпадните продукти от дейността на организма, има три терапевтични подхода - бъбречна трансплантация, хемодиализа и перитонеална диализа. Сегашното състояние на трансплантологията у нас обаче значително ограничава алтернативите пред пациентите. Ако все пак ди-



ализата се окаже неизбежна, добре е пациентът да се посъветва със специалист и с негова помощ да реши дали да се подложи на перитонеална или на хемодиализа.

През последните години все повече специалисти акцентират върху възможностите на перитонеалната диализа като метод на първи избор за лечение на ХБН. При този

метод на пациента се имплантира постоянна система за вливане на специални разтвори в корема, които престояват в тялото между 6 и 12 часа. През това време се извършва извличане на токсичните вещества от организма, след което разтворът се изхвърля навън и на негово място се поставя нов. Процедурата продължава около десетина минути и може

да се прави от самия пациент.

Основното предимство на перитонеалната диализа е запазването на остатъчната бъбречна функция за по-дълъг период от време, което пък е пряко свързано с увеличаване на преживяемостта на пациентите, обяснява доц. Евгений Възлов, началник на Клиниката по диализно лечение в УМБАЛ "Александровска". По думите му при този метод се съхраняват възможностите за осъществяване на съдов достъп при болните с ХБН, в случай че се наложи прекъсване на лечението с перитонеална и започване на хемодиализа.

Не без значение е и фактът, че перитонеалната диализа позволява на пациентите да бъдат активни и да продължат да осъществяват обичайната си дейност. Голяма част от манипулациите се извършват самостоятелно в домашни условия, а пациентите посещават спе-

циалист веднъж в месеца за контролен преглед и за напътствия, ако е необходима някаква промяна в терапията, коментира доц. Стефан Кривошиев - началник на Отделението по хемодиализа в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ". Той допълва, че заради необходимостта от осъществяване на съдов достъп хемодиализата изисква много по-чести оперативни интервенции, докато при перитонеална диализа операциите са свързани единствено с поставяне на катетър в корема, което прави метода по-щадящ за болните.

Някои проучвания показват, че резултатите от бъбречните трансплантации са по-добри при болни, които са били на перитонеална диализа, а хранителният режим е по-свободен, допълва общата картина д-р Ненчо Ненчев, началник на отделение по диализа към УМБАЛ "Св. Иван Рилски". (ЖД)

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 подигурена 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

5 **страхотни**
начина да
отслабнеш

Търсете
в аптеките!



МАЛИНОВИ КЕТОНИ:
Топят не само килограмите, но и телесните мазнини!

АФРИКАНСКО МАНГО:
Доказано потиска апетита и желанието за сладко!

ЗЕЛЕНО КАФЕ:
Подобрива метаболизма на въглекудратите и мазнините. Допълнителен бонус: дава енергия и тонус!

БЯЛ БОБ:
Забавя смилането на въглекудратите! Резултатът: Апетитни сексуални форми!

АКАЙ БЕРИ:
Не само ще стопи излишните килограми, но и ще заздравят бръчките!

Избери твоя
продукт и започни
да отслабваш
СЕГА!



КАЧЕСТВО om Nature's Way, USA
мел.: 02 953 05 83, 032 64 16 16, info@revita.bg, www.revita.bg