

ИКОНОМИКА



Кризата не предизвика радикални реформи

Анализ на Чавдар Киселинчев

на стр. 7

КОЛИ



До какво ще доведе покупката без нотариус

на стр. 4

СПОРТ



Кои са победителите в тенис турнира „Амбинор кър“

Четете на стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 36 (70), 1 - 7 октомври 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Нега Антонова,
писател:

ВСЕКИ ОТ НАС
СЪДЪРЖА ЦЯЛАТА
УЧАСТ НА СВОЕТО
ПЛЕМЕ

Интервю на
Румен ЛЕОНИДОВ
на стр. 19

Внимавайте, когато се храните навън

Докато в магазините вече има изисквания за подреждане и етикетирание на стоките, в заведенията все още цари сериозен хаос. Затова трябва самите потребители да бъдат взискателни при избора и отстояване на правата си.

Вижте някои основни съвети на стр. 15



ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 01 ДО 07 ОКТОМВРИ

0.45
цена за брой



Пудинг „Mio Delizi“
200 гр, шоколад със сметана

0.59
цена за брой



Хлеб „Optima Linija“, мост
600 гр, бел, рафиниран пшеничен

1.85
0.19/кв.бр



Яйца
размер М, 10 бр

4.99
4.99/кг



Краве сирене „Далия“
кг

0.99
цена за брой



Шоколад „Terraviva“
100 гр, детски млечен сирене, детски млечен бал



При покупка на 2 шоколада „Terraviva kids“ от 100 грама, получавате бонус - 1 пакет с млечен и два стикера на касата

Бонус

Всички цени са в български лева, с включен ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличните количества

ПРОМОЦИЯ за м. Октомври

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

Комплексна грижа
за стави и мускули!

Търсете в аптеките!

Всички
продукти
в елегантна
чантичка



ECOPHARM
WWW.ECOPHARM.BG

Златно Lamborghini кандидатства за Гинес

В Дубай изложиха за продажба модел на суперавтомобила Lamborghini Aventador, направен от злато, платина и брилянти. Той тежи само 25 кг и е точно копие на оригинала. За направата на уникалното Lamborghini са използвани 500 кг злато и 700 брилянта. Цената му е 7,5 млн. долара. Авторът на

ювелирния модел, немският инженер Роберт Гюлпен, се надява да постави три рекорда в Книгата на Гинес - за най-скъп модел на автомобил, за най-скъпа емблема и за уникат от злато с тегло половин тон. Сумата от 7,5 млн. долара ще бъде стартова при предстоящия търг.



Играта GTA 5 за 3 дни спечели 1 млрд. долара

Очакваната с нетърпение от геймърите най-нова версия на играта Grand Theft Auto V завладя пазара. Само през първите 24 часа постави рекорд с приходи от 800 хил. долара. За 3 дни сумата надскочи внушителните 1 млрд. долара. Този успех не е постигнат до момента от световната развлекателна индустрия, включваща не само игри, а и филми. Предишният първенец Call of Duty: Black Ops 2 спечели един милиард след 15-дневна продажба. Първата част на GTA се появи през 1997 г. През последните години

играта, създадена от програмистите на шотландската компания Rockstar Games, стана една от най-

популярните в света. Последната пета версия отне 5 години и вложения за 266 млн. долара.



Откриха летище на височина 4411 метра

В китайската провинция Съчуан беше открито най-високо разположеното гражданско летище в света. То ще позволи пътят до центъра на провинцията да бъде съкратен до един час със самолет вместо два дни с автобус. Аерогарата е разположена на невероятната височина от 4111 метра над морското равнище и може да обслужва 280 000 пътници годишно. Предишният рекорд принадлежеше пак на летище в Китай, което се намира на височина 4334 метра. Стойността на строежа в провинция Съчуан е 260 млн. долара. Властите се надяват новата придобивка да увеличи потока от туристи и в близкия резерват Ядин, който е известен със запазената си природа, но достъпът до него беше доста труден.

Най-уязвимите територии на планетата

Австралийски учени съставиха списък с територии, които ще пострадат най-силно от промените в климата. Според получените от изследванията данни най-застрашените райони са в Югоизточна Азия, Западна и Централна Европа, източната част на Южна Америка и на юг от Австралия. При проучването си учените отчитали такива фактори като целостта на екосистемата (частта на незасегнатата растителна покривка) и стабилността на климата, което е показател доколко климатът през 2050 година ще се доближава до днешния. Изследователи от цял свят се състезават в прогнозите си до какво ще доведе глобалното затопляне. Някои специалисти обаче са на мнение, че то е приключило преди няколко години и следва период на захлаждане.

В Шотландия ще строят слънчево градче



Съвременните хора все повече се тревожат от недостига на горива и изчерпването на природните ресурси. Затова в Единбург, столицата на Шотландия, започват проект на слънчево градче. Идеята вече е представена на местните власти и е получила одобрението им. Градчето не само ще се захранва със слънчева енергия, а и ще бъде

построено върху вода по най-съвременните екологични изисквания. Единбург е вторият по големина град в Шотландия и е много гъсто населен за площта си. Постоянните жители са около половин милион, но всяка година градчето се задръства от близо 13 млн. туристи. Затова и екологичният проект за слънчевото градче беше посрещнат с овации. С неговата ре-

ализация се е заела компанията SRT EcoBuild, чийто генерален директор заяви, че основната цел е създаването на екологични и икономични домове върху вода, като ще бъде използван предимно лек, но много здрав материал от въглеродни влакна. Тези домове ще бъдат оборудвани със слънчеви панели, което ще ги направи максимално ефективни.

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Буаков сироп

Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

Ен-Ту-Тус Буаков сироп

100 ml

Ен-Ту-Тус N-Ti-Tuss

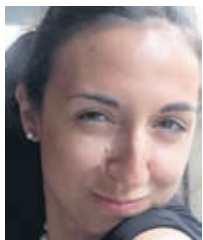
100 ml

ЕС©PHARM

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

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Делина Разригорова, 22 г.



Естествено, че и младите хора си имаме проблеми. Завършвам СУ, специалност "География", а повече от година не мога да си намеря работа. Пускам обяви, автобиографии, ходя на интервюта и... нищо. Първо си търсех работа по специалността, нещо в моята сфера, свързано с туризма. После започнах да търся и други неща, но досега без успех. Знаете ли, дори да имаш висше образование, самите работодатели не могат да се ориентират откъде да търсят кадри. Питали са ме - "Какъв точно специалист си, като учиш география? С какво ви занимават в университета?". Няма никаква връзка между работодателите и академичната университетска среда. Става така, че учим много теория, но не успяваме да я приложим на практика.

Александър Йорданов, 20 г.



Тревогите ми са свързани с това дали няма да лентяйствам през целия семестър и да ми дойдат натоварено по време на сесията. Но шегата настрана. Следвам в Техническия университет, вече съм втори курс и се опитвам да съчетая ученето с работа. Млад човек съм и не виждам нищо лошо да работя и да си изкарвам някакви собствени средства. Не си мислете обаче, че бачкам само заради парите. Основният ми стимул е да развия това, което учих пет години в училище. Завършил съм техникума по електроника, специалността в университета ми се казва "Мехатроника". Доста е интересна и смятам, че ще мога да работя в тази сфера, стига да съм добър. Замислям се да замина в чужбина, когато завърша. Експерти в моята област са търсени и добре заплатени в Германия.

Димитрина Драгоева, 16 г.



Проблемът на моето поколение е мързелът. Не искат да се затормозяват с каквото и да е. Обучението и себerealизацията остават на заден план, първо са компютрите, игрите и забавленията. Аз лично искам да работя в сферата на графичния дизайн и полагам усилия да се усъвършенствам. Ето и сега, отивам в Докторската градинка да рисувам. Сигурно в 12. клас ще започна частни уроци, за да се подготвя по-добре за изпитите. Смятам да остана в България. По това също се различавам от моите съученици. Повечето вече са си набелязали чуждестранни колежи и университети и ги интересува само как да се махнат от тук. Малко странно ми е, като ги слушам, че на всяка цена трябва да напуснат родината си. Според думите им нямало работа у нас, нямало бъдеще. А те дори не са опитали да си намерят работа, но в крайна сметка това е тяхно решение.

ТРЕВОГИТЕ СИ

Павел Георгиев, 19 г.



Тази година съм зрелостник и се готвя както за матурите, така и за кандидатстудентските изпити. С това са свързани и основните ми притеснения. Мечтая да вляза в НАТФИЗ в специалността "Драматургия", винаги съм искал да се занимавам с това. Впечатлява ме изкуството на живо, импровизацията, майсторството на добрите артисти. Театърът е вълшебно място, играта на сцената те пренася в един друг свят. Не съм си позволявал да ходя често на театър не поради липса на желание, а заради ограничения ми бюджет. Все пак съм ходил на няколко прекрасни спектакъла. "Полет над кукувиче гнездо" в Народният театър "Иван Вазов" е един от тях.

Мона Раданова, 18 г.



12. клас съм в Националната гимназия по приложни изкуства. Присърце ми е работата с метал и се възхищавам на майсторството на преподавателите ми. От тях наистина се уча много. Все пак имам и допълнителни занимания извън училище, за да се подготвя за кандидатстването в Художествената академия. В краткосрочен план за това се притеснявам - дали ще успея на изпитите, в това число и с матурите, за които просто не ми остава време да се готвя повече. Знаете поговорката "Музикант къща не храни". Тя е валидна и за художниците. Затова не си правя илюзии, че ще мога да се издържа с работата си като творец. По-скоро ще бъда сервитьорка някъде, за да изкарвам пари да живея, и в свободното си време ще се посвещавам на хобито си. В България определено има ценители на изкуството, но и страната ни е богата на талантиви творци, така че конкуренцията е голяма.

Катина Кочовска, 17 г.



Хората твърде много се тревожат. А животът е един миг, твърде кратък, за да се отдаваме на омраза, алчност и злоба. Емоциите са толкова преходни. Когато се ядосам, броя до десет и ми минава. Когато нещо ме притеснява, обичам да споделям с най-близките си, особено с баща ми. Няма смисъл да крия някакъв проблем или да имам тайни от родителите си, след като те са ми дали живот и са ме отгледали от малка. Привърженик съм на идеята, че човек трябва да се посвети на това, което му харесва. Общо взето, за всички важни сфери - приятелство, образование, работа - е валидна формулата, че с постоянство, усърдие и много желание се постига всичко. Важно е да вярваме в себе си, а не постоянно да хленчим.

Анкетата подготви **МИРОСЛАВА КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Животните са невинни



Петър ГАЛЕВ

Отравянето на животни по парковете е отвратителна постъпка. Но истината е, че такива действия най-вероятно ще продължават, докато по улиците има безстопанствени домашни любимци. Неслучайно те се наричат домашни, защото в XXI век трябва и могат да бъдат отглеждани само и единствено под прекия постоянен надзор на собственици. Едно животно никога не може да бъде виновно. Припомням тази азбучна истина, защото все още се случва дори стопани с уродливо чувство за "справедливост" садистично да наказват "провинили се" четирикраки. Винови са само и единствено хората. През последните години се оформи едно положение на търпимост към факта, че десетки хиляди кучета живеят покрай блокове и къщи, като за някои от тях частично се грижат добри хора. И те действително са добри, ако гледаме на действията им изолирано от цялостната картина на реалния живот. А тази картина е доста жестока - не само заради зверствата срещу животни, но на първо място заради периодичните случаи на осакатени от кучета и буквално изядени хора. Струва ми се, че чувството на безсилие, което обхваща близките на такива пострадали, може да води до отравянията, които наблюдаваме. Това не са действия, извършени със здрав разум. Но как да остане стабилна психиката ти, ако детето ти е нахапано, осакатено или дълбоко стресирано? Затова държавата трябва спешно да заеме мястото си. Явно има начин, след като в останалата част на континента няма скитащи животни. А хората, които у нас се опитват да гледат животни под блока, на практика окуражават онези, другите, които знаят, че, захвърляйки любимеца си, някой ще го храни.

СТОП КАДЪР



Всичко на показ...



Снимки Рада ПЕТКОВА

СЕТИВА



Танцьорите от клуб „Импулс“ превземат световните сцени

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Обикновените граждани ще изнесат на гърба си кризата



На стр. 7

ВЕГЕТАРИАНСТВО



Здравословно ли е да се лишаваме от месо

На стр. 8 и 17

ЕКОЛОГИЯ



Кестените в София се нуждаят от грижи, за да оцелеят

На стр. 18

ТРАПЕЗА

Време е за зимнина



На стр. 20

АНТИЕЙДЖИНГ



Артишокът е склад на антиоксиданти

На стр. 14

Купуваме кола без нотариус - минуси и плюсове

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Нотариалната заверка при продажба на автомобили да отпадне. Това е една от 88-те мерки за намаляване на административната тежест, обсъдени от правителството миналата седмица. Според сегашния режим автомобилите се препродават с нотариално заверен писмен договор, а нотариусите удържат такса, която зависи от стойността на продаваната кола. "Средно тази такса е около 100 лв. Когато си купувате употребявана кола от Европа например, нямате подобен разход и е парадоксално да се начислява допълнителна такса при прехвърляне на собствеността на регистриран автомобил в България", обясни за в. "Животът днес" Цветелина Цанева, директор на Асоциацията на вносителите на автомобили (АВА), която е инициатор на внесеното предложение. В нито една държава - членка на ЕС, няма задължение за нотариална заверка при прехвърляне на собствеността на превозните средства. Основната позиция на АВА е, че нотариалната заверка не допринася за допълнителна сигурност на страните, участващи в сделката, води до повече бюрократични пречки и разходи за фирмите и гражданите.

Според Красимир Катранджиев, председател на Съвета на нотариусите в Нотариалната ка-

мара на България, обаче заверката не само удостоверява съгласието и волята на страните при сключване на договорите за прехвърляне на собствеността върху моторни превозни средства. Нотариусът има за задача и да провери въобще законността на сделката. "При удостоверяването на подпис нотариусът е длъжен да се увери освен в самоличността, в представителната власт на страните, да изследва собствеността, липсата или наличието на съпругеска имуществена общност, наследствените дялове и т.н. Тази правно-аналитична дейност може да бъде извършена само от юрист, и то със специални правни познания, като това изискване е изцяло в интерес на гражданите, обществото и държавата" - обясни нотариус Катранджиев. Според думите му Пътна полиция няма капацитета и времето да поеме тази задача, ако заверката от нотариус отпадне. Освен това под въпрос ще бъде и контролът, който иначе юридическото лице упражнява по събиране на местните данъци за прехвърлянето, както и данък "превозно средство".

"Ще ви дам следния пример. В Столичния КАТ към момента има регистрирани 800 000 моторни превозни средства. В данъчните подразделения на София са регистрирани 500 000. Простата сметка е, че една трета не само не се водят на от-

чет, но за тях не се плащат данъци. Това се случва с години, т.е. интерес от премахването на нотариалната заверка имат некоректните данкоплатци" - допълни Красимир Катранджиев. Едно от задълженията на нотариуса при удостоверяването на договора на МПС е именно контролът по събирането на този налог. Освен него към момента на сделката се дължи и местен данък, задължението по контрола за внасянето на който е вменено на нотариуса. Той има не просто ангажимент, а и отговорност да контролира заплащането на двата местни данъка.

Проверката на местните данъци и такси обаче би могла да се осъществи от МВР, тъй като има добре изградена система в общините на повечето градове, категорична е Цветелина Цанева от АВА. Тя настоява, че въпросната заверка е само бюрократична пречка, която струва време и пари на гражданите и фирмите.

Появиха се и мнения, че при отпадането на нотариалното удостоверение много нотариуси ще фалират. "Това е абсурдно. Една незначителна част от приходите на нотариусите се формира от този род удостоверявания. Това съвсем не е основно перо, не е дейност, на която ние на всяка цена да държим от гледна точка на дохода. Мога да дам пример със себе си. За миналата година доходът ми от този тип дей-

ност е около 2,7% от приходите ми, а за тази година - около 2%. И това въобще не е чудно, като се има предвид, че далеч не всеки ден прехвърлям автомобил. За тази година до момента съм прехвърлил 39 автомобили. Нашият приоритет никога не е бил индивидуалният, користен интерес на отделни лица, групи или прослойки, а обществените и държавните интереси, които отстояваме последователно и следим стриктно за реализирането им" - коментира нотариус Катранджиев.

Според думите му нотариалната гилдия е била изненадана и от основанието за предлагане на новата мярка, а именно, че практиката в европейските страни е да не се изисква нотариална заверка на подписите въобще при прехвърляне собствеността на превозните средства. "Това е изключително несериозен аргумент, той показва много повърхностен поглед върху трайно, законово установена практика и специално върху необходимостта от нотариално удостоверяване в тези случаи. Предлага се машиналното пренасяне на така наречените "работещи европейски практики", без да бъдат отчетени нашите обществено-икономически условия, без дебат по предлаганото предложение и не на последно място без конкретни предложения за това кой и на каква цена ще осъществява за в бъдеще тази услуга" - каза в заключение председателят на Нотариалната камара.

Нов колеж гарантира професионално обучение

Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност" в дневна и в задочна форма след завършено средно образование.

Обучението е с продължителност 2 години и приключва с придобиване на най-високата, Четвърта степен на професионална квалификация по изучаваната професия и специалност. Придобитата квалификация се удостоверява със Свидетелство за професионална квалификация. Към свидетелството, при заявено желание от притежателя му, се издава EUROPASS-приложение на български и на английски език, а също така се дава и възможност за преход между професионалното обучение след завършено средно образование и обучението в системата на висшето образование.

В София и други университетски центрове ще се признава част от колежанското обучение

по отделни дисциплини в бакалавърска степен на съответното професионално направление във висшето учебно заведение.

Високата професионална квалификация на колежаните ще им осигури увереност и самочувствие в процеса на тяхната професионална реализация и ще създаде предпоставки за успешно адаптиране към работната среда.

Новите конкурентни специалисти ще могат успешно да се реализират на националния и на международния пазар на труда.

Високата научна подготовка и постиженията на преподавателите в професионалните области, както и съвременните материални условия за обучение, които се предоставят на колежаните, са гаранция за успешно и качествено обучение в Частен професионален колеж "Международни услуги за охрана и сигурност".

ЧАСТЕН ПРОФЕСИОНАЛЕН КОЛЕЖ
ESSE QUAM VIDERI
IS PS
COLLEGE
МЕЖДУНАРОДНИ УСЛУГИ
ЗА ОХРАНА И СИГУРНОСТ

ОБЯВЯВА ПРИЕМ ЗА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

- 🛡 парамедик
- 🛡 организация на охранителната дейност
- 🛡 спортен масажист
- 🛡 инструктор фитнес
- 🛡 треньор спортна стрелба
- 🛡 треньор карате-киокушин
- 🛡 треньор джу джуцу



За повече информация и записвания тел. 02 964 00 40, GSM 0879 00 43 34. E-mail: management@isps-college.com

www.isps-college.com

07001 99 66

credoweb.bg



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

Половината българи нямат пари да идаат до болницата

Илияна АНГЕЛОВА

Близо половината българи (45,5%) нямат пари дори да стигнат до болницата, става ясно от анкета на здравната каса сред 720 пациенти. Нямат средства за таксите там, а какво остава, ако се наложи някакво допълнително плащане, поясни д-р Румяна Тодорова, управител на НЗОК. Всяко десето издадено направление по каса не се усвоява, т.е. човекът взема талона, но не отива на преглед, въпреки че търсенето е голямо. Освен липсата на пари има и други причини. 13,5% споделят, че нямат близък, който да ги придружи, а 6,5% се грижат за друг болен

Здравеопазването ни е в разруха, хора ще умират, призна министър Таня Андреева



член на семейството. Някои от хората не са използвали направлението, тъй като са им прекъснати здравноосигурителните права, а част от тях са се консултирали със специалист, неработещ с касата.

Здравеопазването ни е в пълна разруха,

призна здравният министър Таня Андреева. Общо задълженията на лечебните заведения, включително и на ведомствените, са над половин милиард лева. Въпреки че наскоро резервът на НЗОК от 269 млн. лв. бе отблокиран, той ще стигне само за част от текущите пла-

щания. Самата каса се очаква да приключи годината със 130 млн. лв. дефицит.

Заради предварително определените строги бюджетни лимити на болницата в началото на годината не е изненадващо, че университетските болници са практически предфалит, а някои - като тази в Стара Загора, дори са във фалит, заяви министър Андреева. Най-големият наплив от пациенти е именно към тези големи болници, където има клиники за целия спектър заболявания. Огромните дългове означават на практика, че някои лечебни заведения може да спрат да

обслужват пациенти, тъй като няма да могат да плащат за лекарства и заплати на персонала. Само 10 болници били финансово добре. "Дошло е време да си признаем, че нашето здравеопазване е в разруха, длъжни сме да започнем с мерки, за да го има изобщо. Иначе ние ще страдаме, а също и нашите деца и родители. Много хора ще умрат, защото няма ясен регламент за работа", заяви емоционално министърът.

Друг въпрос е, че за хронично болните например не се полагат достатъчно грижи и затова се налага те да бъдат приемани многок-

ратно в болница. Това става ясно от анкетата на НЗОК. Има болни, които за 6 месеца са влизали 13 или 12 пъти в болница, посочи Динчо Генов, зам.-управител на касата. 12 233 пациенти са влизали 4 пъти в болница, 5 пъти са приемани 4226 души, 6 пъти са приемани 1438 пациенти, а 7 пъти в лечебно заведение са лежали 495 души. Ако се съберат само тези пациенти, излиза, че 18 600 души са влизали 84 000 пъти в болница. Има и други парадокси - един пациент е лежал в различни болници по различни клинични пътеки. Това е трик, за да се избегне санкция от НЗОК, тъй като няма контрол в реално време по различните пътеки (диагнози).

Мария
Златарева:



Младата съдийка живее с диагноза „рак“ от 4 г., работи активно и дори ражда дете.

„Всеки лев, вложен от държавата в лечението на онкоболните, се връща стократно“, твърди 34-годишната съдийка Мария Златарева. От 4 г. тя живее с диагноза „рак на гърдата“ и въпреки това работи пълноценно, развива се в кариерата си и дори успява да роди дете. По думите ѝ е абсурд онкоболните да се подлагат на геноцид и да се лишават от жизненоважните им лекарства.

Пореден скандал избухна миналата седмица, след като надзорът на НЗОК гласува препаратът афинитор да не се плаща, тъй като не стигали 730 хил. лв. Мария Златарева, Диана Борлакова и други с тяхната съдба обвиниха чиновниците, че ги обричат на смърт. Ръководството на касата оба-

Всеки лев, вложен в лечението на онкоболния, се връща на държавата

че обясни, че има правила и не може да решава еднолично.

"Пациентите в нашето общество са жертва на системата, много от чиновниците на касата въобще не са общували с болни, гледат на тях бездушно, като на файл, който трябва да попълнят, за да им излязат сметките", възмущава се Златарева. От личен опит тя била убедена, че и с рак на гърдата човек може да живее абсолютно нормално, и това ѝ давало сили да участва активно в борбата за правата на пациентите. Мария Златарева решила да даде кураж и пример на другите като нея, като говори и докаже, че животът продължава.

Само преди 4 г. Мария била като всички - амбициозна юристка с приятели, с добро семейство. Точно два месеца след като навършила 30 г. обаче, ѝ сложили страшната диагноза. Дълго време тя имала бучки в гърдите, но всички онколози, които я преглеждали, я успокоявали, че това са доброкачествени фиброаденоми, от които няма защо да се притеснява.

"Започнах да го възприемам като нещо нормално и постепенно бдителността ми се приспа - разказва тя. - В продължение на една година не си направих изследвания, а не усещах бучките да растат.

Когато отидох след това, се оказа, че нещата са доста напреднали - имах тумор 3,5 см и засегнати 2 лимфни възела."

Ракът при младите жени се развива изключително агресивно и бързо. Според статистиката онкоболните в тази група са 2%, но непрекъснато се увеличават. Мария е убедена, че момичетата под 30 г. също трябва да ходят на профилактични прегледи заради специфичната структура на млечните жлези. Сега това се подценявало и кампаниите се правели главно за по-възрастни.

След диагнозата Мария минава през всичко - химио-, лъчетерапия, реконструкция. Попада в света на протоколите за лекарства и клиничните пътеки.

Първата година ѝ било най-тежко.

"Минах през ада, но човек не трябва да се отказва. Диагнозата "рак" не значи смърт. Съвременните терапии са изпитани, с доказан резултат и всякакви опити да бъдат подменени с хомеопатични препарати и холистични подходи са обречени - категорична е тя. - Някои казват: Аз ходих на ходжа и той ми каза да спра химиотерапията. Това е абсурдно. Българските пациенти са своенравни, недисциплинирани, повечето са вече с нагласата, че лекарите са мафия, която само иска да им

вземе парите. Подобни предразсъдъци са порочни и трудни могат да доведат до добър край."

По думите ѝ най-големият ужас на момичетата на тази възраст е мисълта, че няма да имат деца.

"За мен това е смисълът на живота. Затова въпреки всичко реших да стана майка и слава богу родих прекрасно дете. Не мога да кажа, че всеки трябва да направи същото на мое място, това е лично решение, но за мен беше най-важно. Детето изпълва всеки мой ден с радост и ми дава сили да се боря", споделя тя.

След раждането се налага да поднови лечението си. Пак подема битката със сложната система - протоколи, регистрация в здравната каса. Твърди, че всичко това отнема безумно много време на един работещ човек. Не ползвала отпуск, за да си урежда документите, и се чуди защо всичко вече не се прави онлайн.

Сега е в ремисия, но не престава да се страхува, че пак ще има рецидив. По-силно от това обаче е притеснението ѝ, че може да остане без лекарства.

"Повечето хора смятат, че в онкологията няма нищо спешно, но за болните прекратяването на лечението е

равносилно на загуба на контрол върху заболяването и увеличава риска от смърт", казва Мария. Тя е категорична, че НЗОК трябва да се научи да работи за пациента. Една от стъпките е премахването на порочната система с протоколите.

"Аз съм работоспособен човек, боря се, работя и по никакъв начин не съм преставала да разчитам на себе си. Но ако заболяването настъпи пак, ти ставаш тотално зависим от решенията на държавата и наличието на лекарства", казва Мария.

Съдийката смята да се бори НЗОК да поеме имплантите за жени с рак на гърдата. Според нея реконструкцията в този случай далече не е въпрос на козметичен каприз. Преболедувалите жени били потиснати, затормозени от пренебрежителното отношение на обществото към тях като към хора с проблеми.

"Във всичко това не трябва да се прекъсва веригата на доброто - убедена е Мария. - Когато аз се разболях, имаше много хора, които ми помогнаха. Затова се опитвам да правя същото с жените с подобна съдба. Адмиравам смелостта на Анджелини Джоли да излезе пред света и да говори, защото единственият начин да се работи за превенция, да има лекарства е да се говори. С мълчание и бездействие нищо няма да променим."

Илияна ФИЛИПОВА

Когато танцът е импулс

Ако детето ви не е тренирало спортни танци, едва ли ще знаете в кой град работи най-качественият клуб, "произвеждащ" всяка година национални шампиони по латино и стандартни танци. Този клуб се казва "Импулс", базата му е във Велинград, но подготвя деца и младежи от цялата страна. Създаден през 1996 г., днес клубът е станал толкова популярен, че за да тренират в него, всяка седмица във

Велинград идват десетки деца и техните родители, които живеят в Троян, Стара Загора, Ямбол, Пловдив, София, Пазарджик, Рила, Банско и Благоевград. От създаването на "Импулс" досега през него са преминали повече от 1000 млади състезатели, донесли над 40 шампионски титли на България, без да се броят десетките златни медали в отделните възрастови групи.



Румен АЛЕКСАНДРОВ

Основател на клуба е Петър Милчев, който е и главен треньор. Спортните танци го омагьосват още когато е на осем години, става елитен състезател, вицешампион на страната, но партньорката му се отказва от състезателна дейност и той дълго търси подходяща за амбициозните си цели.

Междувременно завършва агробизнес в Аграрния университет в Пловдив, прави и магистратура. Защиства още една магистратура в Пловдивския университет, този път специалност "Международни икономически отношения", а накрая взема бакалавърска диплома за треньор по спортни танци от НСА. Това му дава шанс да бъде поканен от амбициозни родители от Велинград да обучава децата им.

Започва с четири деца, но за месец и половина те стават 40. Идват и резултатите - първата ус-

пешна двойка са Борислав Жуиков и Гертана Димитрова, вицешампиони на България. След това Петър Милчев отново се връща в НСА, за да получи правото да съдийства по време на състезанията. Вече е номиниран и за международен съдия.

Че велинградският спортен клуб "Импулс" е най-големият и най-престижен в страната ни, говори и следният факт. Негов е абсолютният рекорд от 2011 г., когато участва с 21 двойки в държавното първенство, а 19 от тях се класират на финала. Това става в съперничеството с повече от 360 спортни двойки, представители на над 40 български клуба, участващи в седем възрастови групи и в двадесет и две категории. Тогава вдъхновената игра на дуетите от "Импулс Тийм" обогатява колекцията му от медали с 2 златни, 1 сребърен и 5 бронзови.

Според специалисти това е много висок коефициент на успеваемост, като се има предвид не само безпощадна-

Александър Георгиев и Венцислава Бормалийска с треньора Петър Милчев



та конкуренция, но и неизбежните субективни пристрастия на съдиите. Но въпреки всичко към днешна дата няма републикански финал без участието на танцова двойка от "Импулс".

Естествено е при тези безспорни успехи през последните години да няма световно първенство, в което да не са участвали възпитаниците на велинградската школа. За международната им класа говорят и поканите, които получават от Русия, Сърбия, Германия, Италия, както и от други водещи страни в този спорт.

През 2010 г. на международния турнир за Световната ранглиста (ISDF International Open) клубът е бил представен от три танцови двойки, които в юношеската категория и между състезателите над 19 години заемат няколко призови и челни места.

Честта да бъде домакин на следващия турнир от тази верига се пада на "Импулс" и в него участват всичките му състезателни двойки с изключение на лидерите в латиното Кристиан Йорданов и Вероника Гаджева, които по същото време защитават честта на България на световното за младежи в Линц, Австрия.

Неотдавна младите танцьори се завърнаха с поредните международни отличия, този път от турнира "Скопие Оупън". На състезание от такъв ранг те се представят отлично и освен че обират аплодисментите на зрителите, велинградските таланти заслужено получават грамоти "Любимци на публиката". При юношите младша възраст в латино танците Божидар Гивечев и Елена Чанкова се класират на 4-то място в танцовата битка с представители от 21 държави. На почетната стълбичка се изкачват Борис Даскалов и Диана Енчева. Те заемат второто място, на трета позиция се класират Кирил Забурдяев и Мартина Холянова, а четвърти също са представители на "Импулс", това е двойката Георги Кининчев - Яна Янушева.

Наскоро в конкуренцията на 25 нации "импулсите" спечелиха 10 медала, това стана в Солун, Гърция, по време на открития международен турнир по спортни танци Greek open. В най-големите герои се превръщат най-малките участници - Борис Даскалов и Диана Енчева, които взимат два златни медала.

Като много успешно

се възприема и представянето на Александър Георгиев и Венцислава Бормалийска, които на световното по спортни танци в Рига, Латвия, заемат 22-ро място. Според треньорите много рядко българите попадат сред 24-те най-добри двойки и с това за пореден път се потвърди класата на танцовата школа във Велинград.

Тази двойка завоюва и шампионската титла на България по спортни танци за 2013 година. На републиканското в Албена Александър Георгиев и

Венцислава Бормалийска за трети път доказаха, че са номер едно. Те победиха в категория "Младежи", дисциплина "Многобой" (10 танца) и получиха правото да участват на световното първенство, което ще се проведе през декември 2013 г. в Рига, Латвия. Достоинство се представиха и велинградчаните Борис Даскалов и Диана Енчева, които спечелиха един сребърен и два бронзови медала в категория "Юноши младша възраст" съответно в дисциплините "Стандарт", "Латина" и "Многобой". Третото място при танцьорите до 21 години бе заето от Антон Христов и Симона Христова в дисциплината "Многобой".

Успехите на клуб "Импулс" не се дължат единствено на треньорския талант на Петър Милчев, а и на творческите възможности на Мая Кондарева и Десислава Петачка, двете треньорки, с които той работи вече дванайсет години. Комбинацията от тримата според Петър Милчев е много печеливша формула, тъй като се допълват един друг, всеки е силен в своята област и това донякъде много облекчава работата в клуба, която иначе никак не е лека.

Втори Велик събор на българите по света

Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Асоциацията на българите по света (АБС) ви канят да участвате в работата на Втория Велик събор на българите по света. Той ще се проведе на 2 и 3 ноември 2013 година в град Варна.

Началото на събора е от 9:00 часа на 2 ноември 2013 г. във Фестивалния комплекс на Варна.

Регистрация на участниците ще се извърши от 17:00 до 20:00 часа на 1 ноември 2013 г. в местата за настаняване.

Условия за участие в работата на събора:

- **За делегати** - такса за правоучастие 20 лева; нощувки 2 по 25 лева със закуска.
- **За гости** - същите условия. Гостите могат да участват в дискусиите без право на глас.





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Глобалната икономика вече пет години се намира в криза и очевидно ситуацията не може да бъде контролирана. За това свидетелства тревожната обстановка в страните от Европа, както и в Средиземноморския регион. Събитията в Сирия допълнително потвърждават нестабилността на привидния икономически покой. Във връзка с това основателно възниква въпросът защо властите в САЩ, Великобритания и другите западни държави са така уверени в своето "светло бъдеще".

Някои политически наблюдатели са убедени, че целта на световния елит е глобалната икономика да се върне към състоянието си от преди 2008 година, когато темповете на икономически прираст рязко спаднаха, а едновременно с това управляващите се стремяха да запазят в своите ръце почти всички капитали. Но именно това неестествено състояние на

Световният елит избягва радикалните реформи

глобалната икономика предизвиква кризисната вълна.

Проблемът е в това, че глобалният срив е система от взаимно свързани кризисни процеси, които могат да бъдат преодоляни само с помощта на приемане на нови системни решения във всички сфери, където съществуват сериозни проблеми. Икономическата криза е само върхът на айсберга. Преди няколко години започна процес на спад в популярността на основните положения на капитализма. И то на съвременния капитализъм, което бе предизвикано от дългосрочните структурни промени. Вследствие на това започна да намалява влиянието на САЩ - цитаделата на глобализиращия се капитализъм. Малко след това световната икономика навлезе в етап на стагнация. Като резултат от тези глобални промени бе срината "диктатурата" на западните държави, а развиващите се страни започнаха здраво да се изправят на краката си. Еднополюсният свят престана да бъде такъв и постепенно бе заменен от многополюшен. Неолибералните идеи в икономиката, включително основаният на тях Вашингтонски консенсус, показаха



своята пълна несъстоятелност.

Подобна ситуация се разви в САЩ, Европа и Япония. Проблемното състояние бе задълбочено от капиталистическия елит, който стовари всички тежести на глобалната криза върху гърба на своите граждани. Бяха въведени такива мерки като намаляване на доходите, нарастване на данъците и отмяна на голяма част от социалните помощи и облекчения. Всичко това заедно предизвика социалната криза. Неин израз станаха масовите протести на гражданите на Запада.

Тези нови проблеми отразяват политико-икономическото късоглед-

ство на управляващите, които се опитаха да интерпретират световния икономически срив като "технически необходим". С други думи, управляващият елит окачестви глобалната криза като единствения път напред за излизане от тежкото икономическо и социално положение. Всичко това бе направено с цел да се защити и запази съществуващото статукво. Нищо

обааче не бе направено, за да бъдат защитени и подпомогнати най-уязвимите слоеве на обществото. Направеното от властите се движеше в една посока - да бъдат запазени властта и богатството на банките, както и на финансовия капитал като цяло.

Сега оптимистите твърдят, че изкуственото напомпване на икономиката с финансов ресурс, както и пряката поддръжка на банките щели да помогнат на световната икономика да се върне към "нормалното си състояние". Не трябва да се забравя обаче, че нормалното състояние не бе нищо друго, освен удобен статут за елита, който държеше в ръцете си целия глобален капитал. Именно това "нормално състояние" предизвика тежка и жестока глобална криза. В разбиранията и убежденията на гражданите това абсолютно не се покрива с онова, което се правеше в света до настъпване-

то на икономическата криза. Дотогава положението се отличаваше със свръхпечалби, непрестанна концентрация на богатството и пренебрежително отношение към екологията.

И така, защо Централната европейска банка и Федералният резерв на САЩ теглят света в обратна посока? Фасадните мерки на Запада преследват една цел - да стимулират икономическия прираст и да предотвратят новия крах на финансовата и банковата система. Но това се прави само като средство да бъдат избегнати необходимите радикални реформи. Казано накратко, Западът се страхува, че ако не успее да задържи всички ресурси в своите ръце, някой друг вероятно ще поеме управлението. Жалкото е само, че в тази борба за място под слънцето съвсем са забравени обикновените граждани, които едва свързват двата края.

Оптимизмът напуска американците



Проучване на общественото мнение, проведено от агенция Bloomberg, показва, че повечето американци не вярват в подобряването на икономическата ситуация в страната. През февруари и през септември 2013 г. жителите на САЩ са отговаряли на един и същи въпрос: "Според вас през следващите 12 месеца общата ситуация в икономиката ще се по-

добри, влоши или ще остане такава, каквато е била през изминалите 12 месеца?"

През февруари 37% от участниците в допитването са отговорили, че очакват подобрене, 37% са заявили, че според тях ситуацията ще остане същата. На въпроса, зададен през септември, само 27% от хората са отговорили, че очакват подобрене. А делът на те-

зи, които са на мнение, че нещата няма да се променят, е нараснал на 44%.

Аналогичен въпрос е бил зададен и по отношение на състоянието на трудовия пазар. През февруари 2013 г. 43% от американците, участвали в проучването, са очаквали подобрене на ситуацията със заетостта. През септември броят на хората, които са оптимистично настроени по отношение на трудовия пазар, се е снижил на 36%. При това 34% са отговорили, че положението по-скоро ще си остане същото, а 27% са заявили, че очакват влошаване на заетостта.

А на въпроса дали одобряват действията на Барак Обама, касаещи подобряването на икономическото благосъстояние, или не само 38% от респондентите са се изказали в полза на своя президент. 53% не одобряват действията му.



Имаш добро начало.
Трябва ти само
малко подкрепа.

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски бизнес модел. Демонстрация за това са нашите над 2,4 млн клиенти в 8 държави, които ни доверяват нуждите, мечтите и възможностите си, а ние им даваме малка подкрепа в точния момент.

Сега и ти можеш да последваш мечтите си, а ние ще те подкрепим с персонални кредити за теб:



- ✓ бързи
- ✓ прозрачни
- ✓ гъвкави

Посрещни възможностите. Обади ни се!



0700 159 59



www.provident.bg

PROVIDENT

На 1 октомври вегетарианците честват своя празник, а според статистиката броят на хората, които са изключили месото от менюто си, непрекъснато се увеличава. Допреди години това ставаше най-често по морално-етични или религиозни причини. Но напоследък законите на здравословното хранене заемат все по-достойно място в цивилизованите общества. Известен е случаят с Бърнард Шоу, когото лекарите предупредили, че няма да оздравее, ако веднага не започне да яде месо. Знаменитият драматург отговорил: "Предложиха ми живот, при условие че ям бифтеци. Но по-добре смърт, отколкото канибализъм". Бърнард Шоу доживя до 94 години.

Но за да бъде храненето ни пълноценно, не е достатъчно само да заменим месото с еквивалентно количество растителни продукти, а изцяло да преразгледаме диетата си.

През последните години на Запад се наблюдава бум на интереса към вегетарианството - частично (при което се разрешават мляко и яйца) и пълно (веганство). Доскоро вегетарианството се смяташе за непълноценно хранене, което не може да осигури на организма всичките необходими вещества. Затова лекарите съветваха добре да помислим, преди да се откажем напълно от месото.

Постепенно обаче диетолозите промениха от-

ношението си към вегетарианството. И ако преди отказът от месни продукти беше продиктуван от "зова на сърцето", то сега все повече хора минават на растителна диета, за да подобрят здравето си. Причината е, че резултатите от множество изследвания показват, че претоварването на организма с животински белтъчини, калории и наситени мастни киселини повишава риска от десетки заболявания.

Нека да видим как протича битката между основните съставки в растителните и месните продукти.

Белтъчини и канцерогени

Един от учените, които се усьмниха в полезност-

та и необходимостта от животински белтъчини, е д-р Т. Колин Кембъл от университета в щата Джорджия, САЩ. След завършване на висшето си образование той бил назначен за координатор на проект, чиято цел била подобряване на храненето на децата на Филипините. Там д-р Кембъл се заел да открие причините за високата заболеваемост от рак на черния дроб сред местните деца. Повечето негови колеги

били на мнение, че този, както и много други здравословни проблеми на филипинците, се дължи на дефицита на белтъчини в начина им на хранене. Д-р Кембъл обаче обърнал внимание на факта, че най-често ракът на черния дроб поразява децата в заможните семейства. Връщайки се в САЩ, ученият започва експерименти с животни. След 30-годишен труд той установява, че високото съдържание на белтъчини в ме-

ното ускорява развитието на тумори. Д-р Кембъл доказал още, че такъв ефект притежават предимно животинските белтъчини за разлика от растителните.

В същото време било установено, че западните диети с високо съдържание на месо и мазнини и ниско съдържание на целулоза са тясно свързани с появата на рак на дебелото черво и на гърдата.

Широкомащабният проект China-Cornell-

Oxford Project, известен като "Китайското изследване", от своя страна доказва, че в регионите, където месото не присъства често на трапезата, порядко се срещат злокачествените заболявания. Освен това на тези територии се регистрира спад на сърдечносъдовите проблеми, диабета, старческото слабоумие и бъбречнокаменната болест.

На Запад обаче всички тези заболявания се смятат за обичаен спътник на остаряването. И никой не се замисляше доскоро, че всички тези здравословни проблеми могат да бъдат резултат от неправилното хранене. "Китайското изследване" недвусмислено доказва, че на териториите, където се е повишила употребата на месо, съвсем скоро започва да расте и нивото на холестерол в кръвта на хората, а с това тръгват нагоре и заболяемостта от рак и редица хронични страдания.

Всичко е в мярката

Да напомним - основният строителен материал за живите организми са белтъчините, а на тях - аминокиселините. Само 8 аминокиселини не се синтезират в организма на



Бойка ВЕЛИНОВА

Италианците казват, че правенето на истинско ризото е като карането на колело: в началото трябва да потренирате, а после да проявите достатъчно концентрация, за да не се катурнете. Да го пригответе е и лесно, и трудно - важно е да имате необходимите точни съставки и да не сте припрени.

Ризотото не е от ястията, които трябва да планирате за голяма сбирка с приятели, защото трудно можете да спазите часа на поднасяне и ще го

Ризото а ла Джейм

● Световният ген на вегетарианството е подходящ повод да обърнем внимание на обикновения-необикновен ориз, който милиарди по света ягат всеки ден, но малцина готвят виртуозно като вихрения британски монгомвач.

изтървете и разварите. Не е и от тези, които можете да си поръчвате в ресторант: там деликатната смес се прави до полуготова фаза и какъвто и майстор да ви го довърши, няма да има вкуса на комфортната домашно приготвена храна. Затова си оставете достатъчно време да се насладите на процеса на бъркане и попиване, като си направите някой от вариантите за основно ястие за обяд или вечеря. Защото вкусът на истинското ризото е едно вълшебство, което не може да се сравни с никой от другите начини за приготвяне на любимата зърнена храна.

Много е важно за вашето ризото да изберете точния вид ориз: с кръгло или полукръгло зрънце. Сред най-известните сортове са Arborio, Vialone Nano, Carnaroli или дори Originario. Продълговатата форма на ориза не е подходяща, защото зрънцата ще стоят разделени, а чудото на ризотото е в получаването на гъста, кремообразна консистенция, която се точи като ванилов крем. Не става и бланширан или друг вид полуфабрикат. Почистете ориза, но не го мийте - нишестето му е необходимо за идеалния краен резултат.

Класическата технология

1. В началото лукът се накълтва на много ситно и се подготвят всички останали съставки по рецептата. Кипва се необходимото количество вода или бульон.
2. В зехтин или масло (или смес от двете) се готви до златисто лукчето, като се бърка непрекъснато. Отцежда се и се оставя настрана.
3. В същата мазнина се сотира оризът, без да залепва, докато зрънцата станат прозрачни - около 7-10 минути.
4. Сега се добавя виното или вермутът. Тънкостта е да са леко затоплени, за да не шокираме ориза и да остане с твърдо ядро.
5. Когато попие и се изпарят алкохолните пари, започваме да добавяме от бульона - винаги черпак по черпак и с разбъркване до абсорбирането на цялата течност.
6. След като оризът стигне до фазата "ал денте" - достатъчно сгъстен, но твърд, спираме с добавянето на течност и прибавяме масло, сметана или настърган пармезан. Ако искаме да е по-разварен, добавяме още един черпак течност.
7. Досега сме готвили на средно силен котлон. В тази фаза изключваме и похлупваме за 4-5 минути. Ястието вече е готово за сервиране.

Оризът е донесен в Италия от арабите, владели Сицилия и южната част на страната през Късното средновековие. Отглежда се по долината на реката По и е любим за гозбите на хората от Венето, Ломбардия и Пиемонт.

Връзка - изборът е ваш

човека и трябва задължително да постъпват с храната. Затова и се наричат *незаменими*.

Всички животински продукти, богати на белтъчини, съдържат пълния набор от аминокиселини, които са 20. За разлика от тях в растенията рядко присъства целият набор аминокиселини, а общото им количество е чувствително по-малко, отколкото в тъканите на животните. Затова, когато се спазва мярката, месото няма да ни навреди.

Растителните мазнини срещу животинските

Мазнините в растенията и животните значително се различават по свойствата си. В животните са плътни и термоустойчиви, с изключение на рибеното масло. А в растенията обратно - в повечето случаи са течни масла. Тази външна разлика обяснява и различията в химическата им структура. В животните преобладават наситените мастни киселини, а в растенията - ненаситените.

Всички наситени и мононенаситени мастни киселини могат да бъдат синтезирани в организма на човека. Но полинена-

ситените са незаменими и могат да се осигурят само с храненето. Те имат изключително важна роля. Необходими са за изграждането на клетъчната мембрана, служат като материал за синтеза на простагландините - физиологически активни вещества. При недостиг на полиненаситени мастни киселини са развиват нарушения в липидния обмен, отслабва клетъчният метаболизъм, наблюдават се и други нарушения в обмяната на веществата.

Целулозата е незаменима

Растителната храна за разлика от животинската съдържа значително количество сложни по строеж въглехидрати - хранителни влакна, или растителна целулоза. Те са необходими за нормалното функциониране на храносмилането, предотвратяват запека, играят основна роля в свързването на различните токсични вещества и извеждането им от организма.

И още - растенията синтезират и натрупват голямо количество биологично активни вещества, които участват в жизнените процеси на организ-

ма и изпълняват разнообразни функции. Това са преди всичко вече споменатите белтъчини, мазнини и въглехидрати, но и витамини, флавоноиди и други полифенолни вещества, ефирни масла, органични съединения, макро- и микроелементи и т.н.

Всички те, освен че осигуряват нормалната дейност на организма, в много случаи имат и лечебен ефект. Голяма група растителни природни съединения, които не се срещат в животинските тъкани, притежават способността да забавят

развитието на раковите заболявания, понижават съдържанието на холестерин в кръвта, предотвратяват появата на сърдечносъдови проблеми, стимулират защитните механизми на организма.

Може ли да се живее без месо

Както се вижда, много важни вещества можем да получим само от растенията, но с някои от тях е по-лесно да се снабдим от животинските продукти. Към тях се отнасят някои аминокиселини, витамините A, D₃ и B₁₂. Но даже някои от тях, с изключение на витамин B₁₂,

при правилно хранене можем да получим от растенията.

Ако сте вегетарианци, за да не страда организмът ви от дефицит на витамин A, ориентирайте се към оранжеви и червени плодове и зеленчуци. Витамин D се съдържа в пивните дрожди. Дълго време се смяташе, че вегетарианците са обречени на желязодефицитна анемия, тъй като в растенията отсъства най-лесно усвоимата форма на този елемент - хемово желязо. Последни изследвания обаче установиха, че при преход към растителна храна организмът на чо-

века се приспособява към новия източник на желязо и започва да усвоява нехемовото така добре, както и хемовото. Периодът на адаптация продължава около четири седмици. Важно е още, че във вегетарианската храна елементът постъпва заедно с каротиноиди и витамин C, които подобряват усвояването му. Най-добре потребността от желязо се обезпечава от диета, богата на бобови храни, хлебни пълнозърнести продукти, овесени ядки, свежи и сушени плодове, тъмнозелени и листни зеленчуци.

Американската диетологична асоциация и специалисти от Канада единодушно застават зад вегетарианската диета, смятайки, че добре балансираното хранене на растителна основа може да осигури на човешкия организъм всички необходими вещества и да предотврати редица хронични заболявания.

В крайна сметка всеки сам трябва да претегли плюсовете и минусите, но преди това да се запознае с научните изследвания и становищата на експертите, които застават зад балансираното хранене, но не изключват месните продукти. (ЖД)



и Оливър

Важно! Ако готвим ризото с повече съставки, които имат високо съдържание на вода - като калмари, гъби, зеленчуци, месо, използваме техниката на втория тиган. Лукът и оризът се готвят отделно с течностите и едва в последната фаза се смесват със задушните в масло продукти.

Майсторски клас

Габриел Ферон, производител на ориз от сорта Vialone Nano и шеф готвач, който демонстрира изкуството на ризотото в известни ресторанти по цял свят, има различна техника за своето ризото. Той запържва лука или праса само в зехтин, като внимава да не почернее, защото ще горчи. Изважда го с мрежеста лъжица и сотира в овкусената мазнина ориза, докато стане стъклен. След добавянето на затопеното вино изчаква то да попие и тогава сипва целия бульон. Разбърква и покрива с капак. Готви на тих огън за 15 минути. Накрая добавя още малко бульон и бърка, за да се поеме от оризовото нишесте и да се добие желаната кремообразна структура. Слага останалите съставки и сервира. Никога не прибавя масло и сметана и спазва пропорцията за ориз от сорта Vialone Nano - 1 част към 1,5 части вода.

Шеф готвачът Джейми Оливър има свои постулати за идеалното ризото: бъркане на ръка около 20 минути, 1 литър пилешки или зеленчуков бульон, 250 мл сух вермут и 600 г ориз. Към главата лук в началото добавя и няколко стръка селъри на ситно. Докато оризът попила течността, котлонът трябва да е слаб и следващият черпак трябва да е веднага след като предишният е поет, за да не пресъхнат зрънцата. Като всеки уважаващ себе си готвач си прави бульоните сам и не купува настъргано сирене в пликче. Добавя аспержи, манатарки, рикота, аншоа, чесън, щедро налива сметана, масло и зехтин, мята шепи пармезан - е как да не стане ризотото му фантастично?

ДВЕ СТРАХОТНИ РЕЦЕПТИ

С горгонзола

Продукти и изпълнение с пропорциите на Джейми Оливър и стъпките, посочени по-горе. И още - 200 г сирене "Горгонзола", като една трета е сладко, а останалото - пикантно; 100 мл сметана.

Сирената се режат на парченца и се добавят след алкохола и преди бульона. Сметаната се сипва накрая, преди финалните минути задушаване.

Общото време на готвене е около 40 минути.

Ястието е подходящо с ароматно бяло вино с кисела жилка, което да балансира вкусовете - като совињон блан.

С морски дарове

За тази рецепта Джейми си набавя голямо разнообразие от риба и морски дарове - общо около 1,5 кг. Прави сам рибния бульон, като слага в литър вода 1 цяла (или глави от) риба (за предпочитане треска) заедно с 2 моркова, 2 домата, дафинов лист, връзка магданоз, сол и черен пипер. Вари ги 10-15 минути, след което внимателно изважда рибата и я обезкостява. Връща обратно костите и вари още четвърт час, като отпена редовно и накрая прецежда течността. В първата фаза на готвенето заедно с лука запържва парчета резене (глава див копър), семена от копър, люто чушле, шипка шафран. След ароматизирането с вермута добавя мидите, сепиите и всички останали сурови морски дарове. Мидите с черупките, парчетата варена риба и голяма бучка масло оставя за накрая, 3-4 минути преди да захлупи и да дозадуши. Накрая той поръсва върху всяка порция лимонов сок и зехтин. Украсява с магданоз и копър.

**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“.**

Във връзка със сесия август - септември на държавните зрелостни изпити, ВУ "КТП" обявява допълнителен прием по държавна поръчка.

Приемът се извършва след класиране по бал, формиран:

- Чрез матура по математика ИЛИ физика;
- Чрез матура по български език и литература;
- Приемат се документи и с положен изпит в друго ВУ/Университет по математика/физика.

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

Пълна информация можете да намерите на сайта на ВУ "КТП" www.hctp.acad.bg и на тел.: 02/862 10 34; 02/806 21 14; 088 715 46 46.



На 5 октомври стартира "Мисия кестен". Проектът се изпълнява от Фондация "Цвете" в партньорство със "Списание 8" и е естествено продължение на двугодишната инициатива "Да спасим в суматохата кестените". В него ще се включат ученици от шест столични училища. Ще го открият децата от 19 СОУ "Елин Пелин". Целта е да се популяризира кампанията и да се привлечат повече съмишленици, защото, ако още не сте разбрали, емблематичните за София дървета са в опасност. Е, разбира се, далеч сме от апокалиптичния сценарий да изчезне изцяло видът, но проблемът не е за подценяване. Повеќе за заплахата, надвиснала над кестените, и за предстоящата инициатива научихме от Веселин Цветанов от настоятелството на Фондация "Цвете".

Кристина ПЕШИНА

Самият той казва, че е чул за проблема от предходните инициативи и решава да се включи. Допада му това, че за да се справим с екологичното предизвикателство, не е необходимо да имаме някакви специални умения или предварителна подготовка. Достатъчно е желание. Това прави проекта широкодостъпен за всички. Не е необходимо и специална техника или изграждане на инфраструктура, кое-

то пък от своя страна би го утежило финансово. Полагане на малки усилия е в състояние да доведе до големи промени. Въпреки че грижата за дърветата се пада на общината, към момента инициаторите са още в преговори с нея за привличането ѝ като партньор.

Затова пък мисията лесно намира съмишленици сред училищните възпитаници. Идеята се възприема добре и с ентусиазъм от малки и големи - в случая ученици и директори на училища. Най-малките деца, които



Символът на София - кестените, е в опасност

се включват, са в 5-и клас, защото вече са натрупали някакви знания в часовете по "Човекът и природата". "Много силно впечатление ми направи при една от срещите с деца тази седмица, че те знаеха доста от нещата, които искахме да споделим с тях. Дори бяха наясно с

молеца и начините за справяне с него", разказва Веселин.

Основният проблем, към чието разрешаване са насочени всички мерки, е именно този листоминиращ молец. Освен него обаче върху кестеновите дървета неблагоприятно влияят и различни фактори. Напри-

мер лугата, която през зимните месеци се посипва върху улиците. Тя действа зле на дърветата. Солта попива в почвата, оттам отива в корените и може да доведе дори до загиване на кестените, които са в близост до третираните улици. Тежкото засушаване през летните месеци и намаляването на зелените площи също оказват своето негативно влияние. Специалистите са установили, че дори жестоко нападнати от молеца кестени, когато са в група с други дървесни видове, са в доста по-добро състояние. Там, където има повече зеленина, микроклиматът е по-добър. "Алейните кестени са в много лошо състояние", твърди събеседникът ни. И докато си мисля, че със засушаването няма как да се справим, Веселин ме опровергава: "Изхождат от проблема със засушаването е намерен преди години. Повечето от старите комплекси в София, като "Яворов", "Слатина", "Гео Милев", имат сонди за поливане на зелените площи. Тези сонди обаче в момента не работят, защото много години наред не са се използвали и сега в районната администрация не знаят дори къде се намират. Това е решението на проблема". Значи топлата вода отдавна е открита, а обяснения и оправдания от типа на "не знаем къде са сондите и как да научим местоположението им" звучат абсолютно нелепо на фона на заплахата София да остане без

Празник на кестена

На 26 октомври в парка на Военна академия ще се състои Празник на кестена. На събитието ще се обявят най-прецизно работилите училища. Организаторите са подготвили разнообразна програма с музика, забавления и игри за малчуганите. Началото е в 11 часа, а добре дошли са както тези, които имат повод за гордост заради добре свършената работа, така и всички останали. Разбира се, стига времето да позволи.

своите кестени. Но засега вдигането на рамене е единственият отговор, който екологът получава от общинската администрация.

Усилията на Веселин и останалите ентузиасты, захванали се със спасяването на кестените, не остават безрезултатни. Може би това е и най-голямата отплата за техния труд. Разликата между обгрижваните дървета и тези, до които все още не са стигнали, е огромна, твърди събеседникът ни. За да не звучи голословно, ми дава конкретен пример: "Децата от едно училище полагат грижи за кестените в двора си. От двете страни на оградата има по една редица. Тези, за които се грижат учениците, са във видимо по-добро състояние, независимо че са само на няколко метра от другите".

Листоминиращият молец - основният враг



Насекомото вреди сериозно на кестеновите дървета, защото прави годишно по три поколения, като ларвите му се развиват в листата и ги унищожават. Много кестени губят значителна листна маса още в средата на месец юли, вследствие на което дърветата се развиват по-бавно, стават по-чувствителни към екстремните условия на времето като студ, засушаване и засоляване на почвата. Така се оказват и по-лесна мишена за атаките и на други паразитни организми. От своя страна отслабеният организъм на дървото, по-малкото листа и ограничената способност да фотосинтезират влияят негативно върху състоянието на средата. Кестените губят отчасти възможността си да влияят върху микроклимата, като през летните и есенните месеци рискът от прегряване и презасушаване на въз-

духа се увеличава. Липсата на листна маса води и до по-високи нива на праховото и газовото замърсяване на въздуха.

Мерки за справяне

Кампанията за справянето с молеца обхваща четири етапа - преброяване на дърветата, събиране на листата, поставяне на къщички за синигерите и феромонни капани за привличане на мъжките молци.

- Преброяването на дърветата включва събиране на GPS данни за местоположението на кестените в база данни чрез мобилно устройство със специално разработен софтуер. За целта в рамките на тази кампания ще бъдат обходени шест столични парка - Градската градина, паркът "Заимов", Докторска градина, паркът около НДК, паркът

на Военна академия и градините на Медицинска академия. Всички данни, които ще се съберат, ще са за улеснение на бъдещите експерти, които ще се занимават с диагностицирането на състоянието на дърветата. Когато знаят предварително къде се намират, това ще им спести доста усилия. Тяхната информация пък е необходима за Столична община, за да управлява правилно екологичния си капитал.

- Втората акция е събирането на опадалите кестенови листа. Тя е изключително важна, защото какавидите на листоминиращия молец зимуват в листната шума. А когато тя е събрана, се прекъсва цикълът. Ефектът не е на сто процента, но е значителен.
- Поставянето на къщички за синигери и евентуално оборудването им с хранилки е третата стъпка. Синигерът е естествен враг на молеца, защото се храни с неговите ларви.
- През пролетта, някъде към април, идва времето на феромонните капани. Те привличат и унищожават мъжките молци, като по този начин се ограничава възпроизводството. През май и юни се презареждат капаните за по-голяма ефективност.

Съществителното „българин“ е глагол...

С писателката Нега Антонова разговаря Румен Леонидов

Нега Антонова е родена в с. Николаево, Плевенска област. Завършила е Института за култура в Ленинград (сега Санкт Петербург). Работила е като журналист и като редактор в художествената редакция на Военно издателство. Автор е на историческите романи "Войната свърши в четвъртък", "Не умирай вмес-

то мен", "Ангела", "Приют за щастливи" и др. Някои от тях са преведени на френски, руски, чешки и полски език. Пише и пиеси: "И слезе Господ на земята", "Гълъб за сърдечни послания", "Звезда от последна величина", "Асен, убиецът на Иванко" и монодрамата "Щурчето", която е за убийството на Христо Ботев.

Последната ти пиеса е посветена на поднебесната дружина на Христо Ботев и заговора, довел до неговия разстрел... Как ти хрумна мисълта за "Щурчето" - Ботев четник, който прави драматична изповед пред публиката?

- Макар миналото на една нация да е единственото съкровище, което не се разпределя поравно между наследниците, а на всеки от нас се пада цялата торба с жълтици, някои с пренебрежителен жест се отказват от наследството, други, задъхани от нетърпение, го осребряват чрез всички възможни валути и само за непредставителна извадка българите миналото е църква, където паметта канонизира светци. Те липсват в църковното календарче на Светия синод, но със сигурност съществуват в тефтерите на Бога: Раковски - Княза (наистина в европейските дворове са го приемали като български княз), Левски - Осенения, Ботев - Озарения от таланта, Стамболов - Държавника, черноработникът на историята... Княза усеща необходимостта от спасителната за нацията идея, Осенения я знае, Таланта я обезсмъртява, Държавника я венчава с времето и докато чака да им се родят деца, аргатува на идеята с ум, слово и кръв. Собствената.

Необятни мъже, чийто ръст обемаме с поглед само когато ги гледаме отдалече. Но приближим ли камерата, долавяме опознавателните белези на различни природи и противоречивите импул-

си на различни души. И тъй като историята се прави от хора, тя неминуемо придобива човешки черти. Там някъде възникна идеята за "Щурчето".

- Първата ти книга е стихосбирка. Защо след нея реши да пишеш романи?

- Ако имаме предвид издадените текстове, да. А иначе първата ми написана, макар и непубликувана, книга е повест, която за самочувствие наричах роман. Стихотворението и романът са различни като половете. Ако едното е звезден миг, божествен проблясък в сумрака на ежедневието или вик на отлитащ жерав, другото е ежедневна каторга, самотно приключение, паралелна вселена, населена с тебеподобни, където за дълго намиращ убежище. От опитни хора съм чувала, че да пишеш проза е като да се напиеш или да се надрусаш. Романът винаги е в състояние да те отведе там, където искаш, но където никога не би могъл да бъдеш в действителност. Той те сродява с целия свят - с живи и мъртви. Дава ти възможност да направиш от себе си всичко, което поискаш: херцогиня, кон или ябълка... И полетът ти трае дълго... Докато накрая разбереш, че си летял насън.

- Предпочиташ сюжети, свързани с исторически събития...

- По онова време повикът на партията гласеше: "Повече сред народа, по-близо до живота!". Имаше пишещи хора, които не без основание решиха, че и преди 1944 г. по българските земи е имало живот и, като по-

желаха да бъдат по-близо до него, нагазиха в историята. И се нароиха томовете - като тухли - в сухата зидария на социалистическия реализъм...

- Твоите са доста обемисти...

- Щото прилагам теоремата на Шенън: за да си сигурен, че излъчваната информация е достатъчна, в нея трябва да има излишък. Дори когато информацията е историческа.

- Изглежда, си убедена, че на тебе - като жена - най ти приляга да разнищваш въпросите на войната: Сръбско-българската, Балканската...

Миналото на една нация е единственото съкровище, което не се разпределя поравно между наследниците, а на всеки от нас се пада цялата торба с жълтици

- Сигурно знаеш, че при всеки от нас кучето е заровено на различно място. При мене например - в детството. Известно е, че първите седем години, подобно семенцето на дървото, съдържат всички наши бъдещи клони и гнезда. Прапрадядо, загинал на Три уши ("Българийо, за тебе те умряха..."); пращаддо - пехотинец в Балканската война ("Кой жив, кой умрял - стигнахме Люлебургаз"), дядо - кавалерист в Първата световна



("Райно, джанъм, черни коне, жълти юзди..."), баща - артилерист във Втората световна (Унгария, град Надканижа)... А на село зимите са дълги и комшийските събирания - чести. Па са спомени, па са хвалби, па измислици, па въздишки... После пеят. Де пеят, де подсмърчат и се бършат с ръкав... Запомних Войната като Приказка и Празник. Като Мит и Балада. Като сцена за изява на мъжа и арена, на която моите предци не признаваха загуба, каквото и да твърдеше историята.

Неизвестно защо, но с най-голямо любопитство слушах преразказите за събитията от Сръбско-българската война. По-късно документите подкрепиха долавяното от интуицията: единствената победна война на Третото Българско царство и единствената, в която България излиза срещу противника сама, без да разчита на пактове, коалиции, съюзи и съглашения... Чак тогава разбрах защо, когато фактите говорят, боговете мълчат... Ами защото боговете говорят чрез фактите.

- След толкова бояване с личности и исторически събития каква е твоята представа за българина?

- Каквото и да кажа, то няма да се отнася за българина въобще. То ще е за тебе, за мене, за децата ни, за четящите тези редове. Защото всеки от нас - подобно океанската

капка - съдържа цялата участ на своето племе. Българинът - и през вековете, и днес - не е нито по-добър, нито по-лош от своите съвременници по света. В романа ми "Ангела" се появи едно лице - Никола Джанков, прекръстил се на Нико Камелис, който изрича: "Най-тежкия грях на чия е да подозира своя народ в ничтожност! Изкупление няма!".

Понякога обаче ми се струва, че съществителното "българин" е глагол. Единственият в нашия език, който съществува само в едно граматическо време: бъдеще предварително в миналото - "Щях да съм...", "Ако не беше турското робство, еее...", "Ако тогава не бях изпуснал влака, сега щях да съм охоща...". Щях си, ама не си. Ама не съм. Ама не сме. Дано идващите след нас да са!

- Виното често присъства в заглавията ти: "Вино и молитви", "Вино и сафари", "Вино и чудеса", да не би да си поклонничка на Бакхус?

- Виното не е просто питие, то е духовен атрибут и метафора на Божиата кръв, то обагря в леко тръпчив вкус ритуалния живот на българина от раждането до гроба. Виното ни свързва с надбитийното, превръщайки се в символ на особена духовност. Виноделието в бита на българина е нещо като шевицата в живота на българката. То е

продукт на личен стил и творчество. В годините, когато вече нямаха земя и стока, мъжете от родното ми село се хвалеха с виното си. И не добрите пиячи печелеха в състезанието за престиж, а майсторите на уханните вина-букети. И пак в онези години един иначе сериозен и достоен мъж в желанието си да постигне оня тъмен и мистичен цвят на своето вино бе погизил традицията, прибавяйки към гроздето узрели чепки от черен бърз. Тайната бе разкрита и квалифицирана като престъпление против почтеността на виноторчеството, а човекът - счетоводител на селкоопа - бе отлъчен от мъжкото общество. Или, както казва полковникът от търговското разузнаване Иван Белов, мой герой от "Вино и молитви": "Пие-нето на вино е национален празник на душата".

- Бъдещата ти книга е за царица Елеонора - завръщаш се отново към историческата тема...

- "Царица Елеонора Българска" не е исторически текст, още по-малко биографичен. Мисля го като разказ за това какво ни овъзмездява съдбата, когато ни е лишила от любов. Но не на принципа "Богатите също плачат". Подходът е друг: "Любовта е сезон, а всичко останало е климат".

- Пишеш за смъртта със симпатия...

- Така е. Баба казваше: "Да не знае кучето, че те е страх".

Светът е полудял по качествената, направена от чисти природни продукти храна, а ние все още се гордеем с 800-те компота и 300-те буркана туршии, пърлени чушки и паприкаши в мазето на баба, благодарение на които избутваме зимата. Между тези два полюса е затворена всяка есен българската бурканиада - неизбежна, но и вече малко по-осмислена и модерна.

Бойка ВЕЛИНОВА

Днес водим предимно градски живот, работим много - затова традиционното запасване изостана от приоритетите ни. Във всяка квартална бакалия се продават кутии с белени домати и лютеница в бурканче, а в супермаркетите може да се избере от екзотичния асортимент на местни и чуждестранни производители - сосове, сладка, сокове. Ритуалът по приготвянето на зимнината се спотаи в малките градове и селото при по-възрастните хора, които често оцеляват от домашно приготвените консерви с вкусотии, а подпомагат и градските

си чедра. Актуално и модно е и младите мами да гласят собственооръчно зимнини, но при тях акцентът е върху чистите продукти и подобрите рецепти.

Цените на готовите консерви са различни във всеки магазин, затова практичната домакиня следи промоционалните брошури на големите вериги супермаркети и с едно посещение в месеца може да осигури нужното за домакинството. Пълните буркани могат да се купуват по два и повече в опаковка, като цената им става по-ниска и изгодна. Големото разнообразие на марки ни дава възможност да експериментираме и да намерим най-добрия вкус за нас и се-



Сезонът на бурканиадата

мейството ни. Важно е освен на цената да обръщаме внимание и на качеството: произход, съдържание на сол и

фруктоза, консерванти и оцветители. За предпочитане е по-малко количество, но с минимални вреди за организма. Не

пренебрегвайте факта, че децата ви ще ядат това, което купувате, и то ще се отразява всекидневно на здравето им!

РЕЦЕПТИ ЗА ЦЕНИТЕЛИ

Сладко от круши и дюли

Необходими продукти: 1 кг зимни круши, 0,5 кг зрели дюли, 1 кг захар, 100 мл шампанско, литър вода. **Подправка:** сокът от един лимон, шепа жълти стафили, пръчка канела, няколко цветчета карамфил (резен пресен джинджирил по желание).

В съд за сладко сипете водата и захарта и загрейте върху котлона на слаба степен, за да стане на сироп.

Изберете само твърди, свежи плодове. Измийте ги добре, обелете крушите, почистете ги и ги нарежете - всяка половинка на шест резенчета лунички. По същия начин нарежете и дюлите, без да ги белите. На няколко от филийките забодете карамфилчетата. Наръсете ги със сока от половин лимон, за да не се окислят и почернеят.

Когато сиропът започне да къкри, разбъркайте добре и изчакайте леко да се сгъсти. Добавете стафидите и пръчката канела, за да го ароматизират. Прибавете дюлите само за 4-5 мин. и



после крушите. С вилчка пробвайте твърдостта им - не допускате да се разварят. Сипете лимоновия сок, шампанското и разпределете в буркани.

Време за приготвяне: 1,5 часа.

Практично: Варете сладката на тих огън, за да не загорят. Проверявайте гъстотата на сироп, като пуснете със суха лъжичка една капка върху студена порцеланова чинийка. Ако тя се разлее, значи не е достатъчно гъст. Ако плодовете са много сочни, ще пуснат вода. За да не ги преварите в редкия сироп, извадете ги с мрежеста лъжичка и ги разсипете в бурканите. Сгъстете сироп за още половин час и залейте.

Чатни от праскови

Необходими продукти: 1 кг добре узрели праскови, 2 глави червен лук, 1 глава бял лук, 1 жълта чушка, 1 люта чушка, 200 г захар, 100 мл винен оцет, 2 пръчки канела, 2 дафинови листа, зехтин.

Изпичате чушката и я обелвате.

В тенджерата или дълбок тиган задушавате в зехтина наклъцания на ситно лук. Измивате прасковите, обелвате ги и ги разделяте на две. Нарязвате ги на малки парченца и ги задушавате с лука.

Сипвате захарта, оцета и подправките, както и печената и лютата чушка и варите на бавен огън, докато чатното се сгъсти. По желание добавяте и 1 ч.л. джинджирил на пудра за аромат.

Гответе на отворен капак, за да се изпари острата миризма на оцета и да остане само ароматът му. Съхранявайте в хладилника 1-2 месеца в буркан с винт.



Време за приготвяне: 1 час.

Ново в кухнята: Тази вариация на най-популярното чатни от манго освен за традиционните индийски кърита е идеална гарнитура за меса на скара и допълнение към пълномаслени сирена - синьо, бри, горгонзола, овчи кашкавал.



Необходими продукти за 8 порции: 1 кг френско грозде (касис),

почистено от дръжките и листата, измито и отцедено в гевгир; 175 г кафя-

Сос от френско грозде

ва захар (мусковадо), 50 мл порто или друго фортифицирано, сладко вино), 150 мл червено сухо вино. **Подправки:** 1 пръчка канела, 1 тънко парче пресен джинджирил (може да се замени с половин чаена лъжичка прах), сокът от 6 мандарини, кората и сокът от 1 голям портокал, 50 г сушени тъмни стафили.

Сложете френското грозде да ври на тих огън в тенджерата с 2-3 пръста вода. Разбърквайте редовно. След 15-20 мину-

ти, когато омекне съвсем, го претрийте през гевгир и върнете в тенджерата само пюре. Наредете добре измитата портокалова кора на филии лентички (или я настържете). Добавете всички останали продукти и варете до консистенция на сладко. Съхранявайте в хладилника и го поднасяйте към печено месо. Продуктите могат да се променят и заместват според наличните (портото - с вишновка, мандарините - с портока-

ли), само пробвайте соса как е на сладост - може да се наложи да добавите още захар.

Подготовка: 10 минути. **Готвене:** 40 минути.

Любопитно: Тази рецепта е много популярна в английската, френската, а и в северните кухни и е подходяща за допълнение към дивеч или предястие от патешки или гъши гроб. Ароматите и сладко-киселият вкус балансира тежките и мазни меса.

Домашно приготвените пастети, конфитюри, различни сладки и ликьори отдавна са станали част от туристическия продукт като на тази деликатесна витрина в Амбоаз, Франция. Идеална работа и за сръчни и креативни български дами, които искат да представят местните кулинарни традиции.

НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИТЕ ЗАБЛУДИ

• Домашните консерви са много вкусни и знаем какво сме сложили вътре. Да, ако реколтата е отгледана в семейната градина. Наистина ли имате гаранции за качеството на зеленчуците, плодовете и оцета, купени от пазара? Колко продавачи са ви предложили сертификат за произхода и съдържанието на нитрати или пестициди в изложената стока? Промислените производители на консерви спазват рецептурите и при стерилизацията гарантират до по-голяма степен хигиената и липсата на развалящи агенти и паразити.

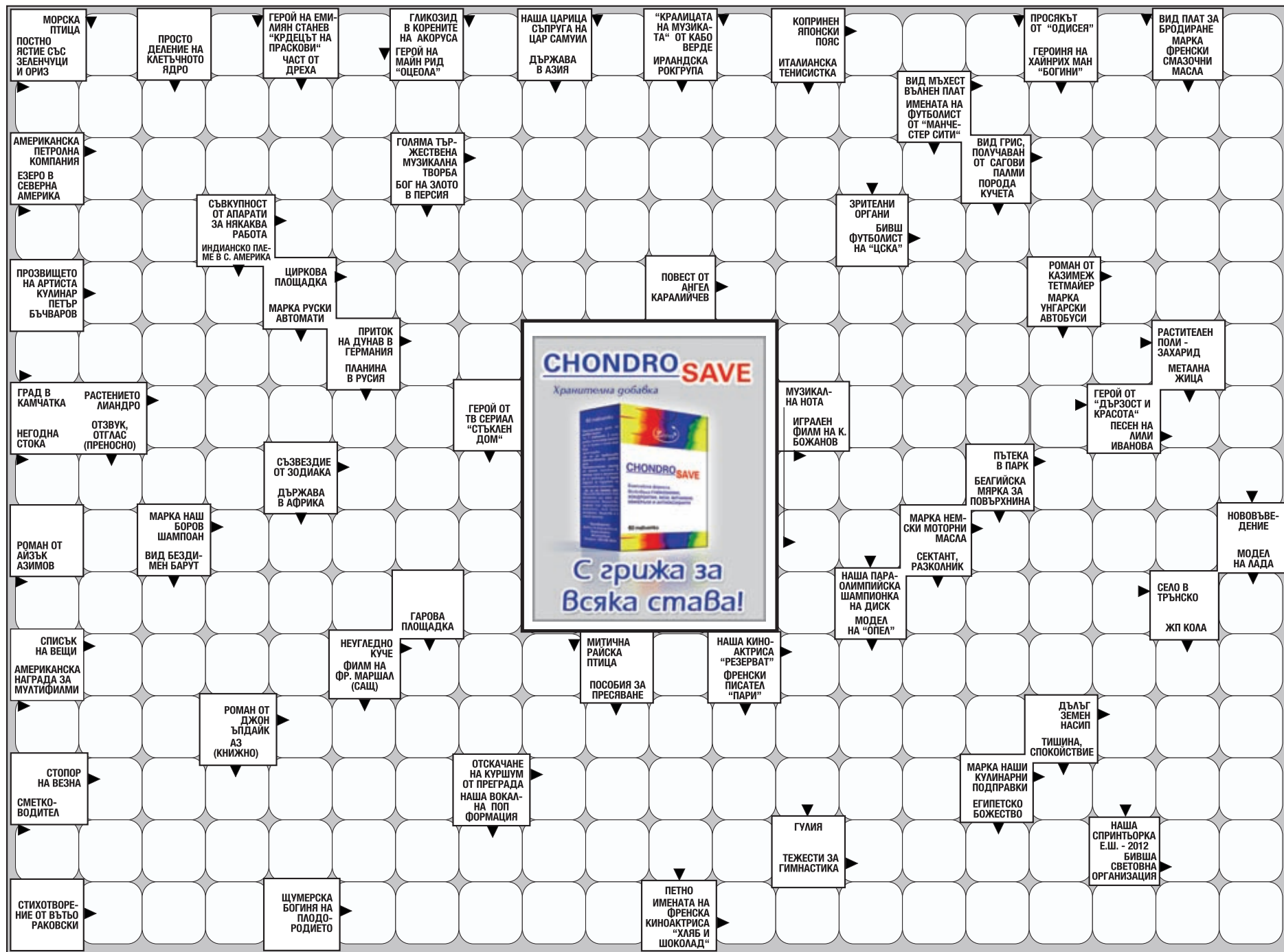
• Купените консерви са по-скъпи. И е така, и не е съвсем така. Време е да започнем да уважаваме и ценим труда си, защото за два-три дни вместо "бурканена" кампания със случайно закупени продукти можем да направим много за себе си и накрая да сме щастливи и удовлетворени, а не рухнали от умора. Ако харчим и електроенергия за приготвянето им и съхранението във фризира - къде ни излиза сметката?

• Свикнали сме с това меню. Когато купуваме от магазина, можем в рамките на бюджета за хранителни разходи да опитаме нови консерви, мармалади и туршии, с които да обогатим кулинарните си територии.

• Това си е семейна традиция. Опишете си любимите рецепти за спомен на поколенията и пригответе само уникалните си бурканчета със сладка от горски плодове, от които не можете да се лишите.

• Да се запасим за зимата. Градският живот промени много традиционните разбирания за съдържанието на семейния килер. Много от жилищата вече не разполагат с помещения за съхранение. Готовите консерви, а и дълбокозамразените плодове и зеленчуци са в удобни опаковки с различна големина и според навиците и консумацията на семейството можем да си направим сметката и да купуваме толкова, колкото ще изядем за кратък период от време.

boyka_velinova@abv.bg
Снимки авторката



РЕЧНИК: АЗАЕЛ, АКОВЕН, АМИТОЗА, АМОКО, АПИРИТ, АРИН, ЕВОРА, ИНУЛИН, СИРИН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 35

ВОДОРАВНО: Бинт. Ремифемин. Бадем. Сауна. "Иди си". Инјариту (Алехандро Гонзалес). "БТР". "Обади се, любов". Нон. Етаж. Коши (Опостен). Иравади. Крак. Кол. Али. Отит. Уран. Поп. Ре. Анапирин. Кларинет. Кубета. Азарян (Крикор). Ивана. Ит. Ива. Им. Крона. Арара. Ага. Аретир. Ланитал. Китен. Ему. Ирина Росич. Нани (Луиш). Али Реза. "Ана-не". "Аве". Ок. Илам. Карик (Майкъл). Куросава (Акира).

ОТВЕЧНО: Листерин. Варели. Нарта. Ака. "Емил". Ату. Акупунктура. Нож. Рибари. Ем. Араб. Каре. Ориз. Акони́тин. Рак. Амидол. "Натали". Идиш. Анар. Офиси. Анани. Есе. Ирак. Емили. Атон. Юра. Ирасек (Алоис). Анибал. "Ла Вали". Нови пазар. Чар. Обява. Ора (Рита). АК. Во. Ар. Допири. Инес. Единит. "Нямата". Ето. Ирен. Генов (Антоний). Имуניתет. Паника.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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



Д-р Петър Велев (вляво) връчва наградите на победителите

Румен АЛЕКСАНДРОВ

Първият тенис турнир за ВИП персони "Амбинор кърп", който е приемник на "Сарженор кърп", започна лошо, при много дъждовно и твърде студено време, макар че традиционните есенни температури на 28 и 29 септември не предполагаха точно това. Началото се отложи с един-два часа, докато червените кортове на Те-

нис клуб "Левски - София" в Борисовата градина бяха подсушени и подготвени за престижното състезание.

Ще изпреваря събитията и ще кажа, че навъсеното време въобще не попречи на отличната организация, нито развали приповдигнатото настроение на участниците, които бяха 44 на брой. Нещо повече - през втория ден полуфиналите и финалът приключиха при сияещо

Лекар и банкер победиха в първия ВИП турнир „Амбинор кърп“

Силни тандеми, отлична организация, висок спортен дух

слънце, което беше в пълна хармония с празничния дух на турнира.

ВИП участниците, за които тенисът е изкуствен спорт, практикуван в извънработно време, бяха професионално разпределени в схема от 8 групи, но срещите в тях продължават до 9 гейма, а единствено финалът - до 2 от 3 тайбрек сета.

По традиция в този турнир дубоите се провеждат само по двойки, като тази година за първи път видях-

ме и седмина бизнесмени от Австрия, които се възползваха от специалната покана на домакините и демонстрираха завидни тенис умения.

Някои от българските тандеми бяха познати като състав, защото са редовни участници и в други турнири, провеждани под егидата на генералния спонсор "Екофарм".

Такъв е тенис дуетът на тазгодишните победители Георги Милев

Даниел Стоянов и Димитър Недялков се класираха на второ място



и Мартин Николов. Първият е известен лекар, а партньорът му е млад банкер. Преди три години те за първи път спечелиха този интересен турнир, който вече се провежда под името "Амбинор кърп".

На финала Милев - Николов трудно пречупиха съпротивата на другата много добре подготвена в спортно-техническо отношение двойка - Даниел Стоянов - Димитър Недялков. По пътя си четиримата убедително "газеха" всички, които турнирната схема изпращаше на пътя им към призовите места.

Самият финал предизвика спонтанните аплодисменти на вискателната публика, която следеше мача с голям интерес и реагираше на всяка отлично отиграна топка, на всеки техничен и добре пласиран удар. На моменти дори просветваха искри между партньорите, станали свидетели и на инцидентни оспорвания на съдийски решения, но в крайна сметка спортният хъс отстъпи място на джентълменското поведение и победените първи поздравиха победителите.

Въпреки отличната си игра пред двете най-силни двойки отстъпиха Франц Вльорер - Емануил Прагер, Петър Велев - Румен Макавеев, Марсел Вьорер - Александър Раер, Георги Илов - Горан Андрич, Надя Божкова - Биборисов.

Най-голямата изненада поднесе втората смесената двойка, съставена от Сашо Тодоров и Елена Паунова, която бе трудно отстранена на полуфинала, но напълно заслужено спечели почетното трето място. Другата купа за

призовото трето място отиде при Георги Куков и Кирил Стоянов, също доказани майстори на ракетата. Оказа се, че и двете "бронзови" двойки са членове на Тенис клуб "Левски - София" и наградите им връчи Явор Цаков, председател на клуба.

Призьорите бяха лично поздравени от д-р Петър Велев, управител и собственик на "Екофарм", по чиято инициатива се провеждат и други два национални тенис турнира - за професионалисти и за лекари. Освен купи първенците получиха и специален подарък - пълен комплект ампули "Амбинор", иновативен продукт на "Екофарм", даващ новото наименование на турнира.

Всички състезатели, които отпаднаха в предварителните кръгове, бяха наградени с комплект съвсем нови топки от най-престижната марка "Dunlop", с които се играят всички турнири на "Екофарм".

Ambinor е продукт, който подобрява не само мисловната концентрация и физическата издръжливост, но и либидото. Наричат го Еликсир на издръжливостта, защото с него се преодолява недостигът на енергия, физическата умора и отпадналост, помага за освежаване на паметта.

Ambinor намира приложение както в спорта, така и във всекидневието ни, особено когато сме подложени на умствено и физическо натоварване. Най-важното е обаче, че използването му не предизвиква никакви странични или вредни ефекти.

НОВО!

Презареди 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

Търсете
в аптеките

Завършилият на 25 септември автомобилен салон във Франкфурт беше посетен от над 1 100 000 души. В търговските дни, когато изложбените зали бяха на разположение на бизнеса, имаше истинско стълпотворение на хора. Организаторите отчетоха, че в дните 12-13 септември публиката е била общо над 650 000 души. Държавният канцлер Ангела Меркел подкрепи германските концерни в битката им за промяна на подготвян текст, регламентиращ въглеродните емисии в Европа, и при-

Факторът „Франкфурт“

зова за намиране на "разумно равновесие" между опазването на околната среда и икономическите интереси. От днешна гледна точка германските концерни предлагат автомобили, които са по-ефективни и по-иконо-

мични от всякога. "Няма никакъв смисъл да се ограничаваме до категорията на колите в Европа", заяви Меркел в момент, когато германската индустрия смята, че начинът за изчисление на въглеродните емисии, плани-

ран в европейското законодателство, е от полза за малките модели и още-тява големите германски автомобили. Тя подкрепи амбицията за един милион електрически автомобили по пътищата на Германия до 2020 г.



Bentley GT V8S

Преработеният V8 битурбо мотор разчита на 528 к.с. Те са в tandem с динамичен 680 Нм въртящ момент, достъпни още при 1700 об./мин. Ускорението от 0 до 100 км/ч се достигат за 4,5 сек, а максималната скорост е 309 км/ч. В управлението като цяло се разчита на 8-степенна автоматична скоростна кутия ZF. Моторът V8 разполага с модерна технология за изключване на половината цилиндри при ниско натоварване и оттук идва намалението на разхода на гориво. Освен като купе Continental GT V8S ще се предлага и като кабрио. Динамичните му характеристики са леко променени - ускорението става за 4,7 сек, а максималната скорост е 308 км/ч. V8 S-модификациите имат ново спортно окачване и с 10 мм по-нисък просвет, специални спойлери, нови престилки и заден дифузьор. Цената стартира от 180 000 евро.

Ferrari 458 Speciale

Ferrari 458 Speciale притежава ексклузивна външност и се задвижва от 4,5-литров V8 силов агрегат, какъвто се монтира и във Ferrari 458 Italia, но мощността му вече е 605 к.с. - с 35 к.с. повече. Върховата си мощ моторът развива при 9000 об./мин. Максималният въртящ момент от 540 Нм се достига при 6000 об./мин. Италианските инженери са успели да

извлекат 135 к.с. от литър обем - най-добър показател сред всички пътнически автомобили с атмосферна моторизация. От 0 до 100 км/ч ускорява за 3 сек - с 0,4 сек по-бързо от базовия 458. Кота 200 км/ч купето на "черните кончета" достига след 9,1 секунди. Обиколка на пистата "Фиорано" Ferrari 458 Speciale прави за 1 минута и 23,5 сек.



Peugeot Onix

Предложението Peugeot Onix неотлъчно свързваме със спортните традиции на суперколите с френската марка. Радикалната визия и скулптурно изваяната карбонова форма впечатляват с дължина от 4,65 м, 20-цолови джанти и уникални материали, от които е направена колата. Под предния капак на 3,7-литровия двигател V8 hybriD е скрита мощност от 600 к.с., а задвижването на задните колела става чрез 6-степенната секвенциална скоростна кутия. Ходовата част е плод на усилията на френските инженери да приложат уникално ноу-хау, което е базирано на успехите на спортните модели на компанията. Остъклената горна част на каросерията е подчертана от алуминиеви арки с двойна издатина и така се усилва чарът на карбоновата структура, станала основа на истински ново купе.



Porsche 918 Spyder

Хибридът е намерил невероятен баланс между висока производителност и ефективност. 4,6-литровият V8 агрегат, когато се комбинира с двата електромотора на борда, разполага с мощ от 887 к.с. Благодарение на електрическите двигатели - по един на всяка ос - моделът произвежда между 917 и 1280 Нм въртящ момент в зависимост от предавката. Освен силата на конвенционалния V8 двигател добавената от електромотора на задната ос мощност от 154 к.с. се допълва и от електромотор с мощност 127 к.с. за задвижване на предните колела. Спринтьорът ускорява от 0 до 100 км/ч само за 2,8 сек - време, по-малко, отколкото душата се отделя от тялото, констатираха специалисти. Въпреки високата производителност плагинът 918 Spyder може да измине до 32 км само на електромотор. Цената на модела, влизащ в продажба през 2014 г. в САЩ, ще стартира от 845 000 долара.

Jeep Wrangler Polar

За да подчертае легендарните 4x4 способности на иконата Jeep Wrangler, във Франкфурт видяхме лимитираната серия с изискан дизайн Wrangler Polar в конфигурация на двуврат Wrangler Unlimited, изпъкващ с нов екстериорен хидросин цвят в комбинация с черен интериор. Polar следва примера на суровия климат на Антарктида, където с него е измерена най-ниската абсолютна температура до момента: -89,2° C. Всъщност ще се задвижва от 2,8-литров турбодизелов двигател с автоматична или ръчна трансмисия или с помощта на 3-литров V6 бензинов двигател в комбинация с автома-

тична предавателна кутия. 2,8-литровият CRD двигател предоставя мощност от 200 к.с. при 3600 об./мин и въртящ момент от 460 Нм при 1600-2600 об./мин, когато е оборудван с 5-степенна автоматична трансмисия. При моделите с 6-степенна ръчна

скоростна кутия 2,8-литровият двигател осигурява мощ 200 к.с. и въртящ момент от 410 Нм при 2600-3200 об./мин. 3,6-литровият V6 бензинов двигател на Wrangler предоставя 284 к.с. и 347 Нм въртящ момент с 5-степенна автоматична трансмисия.



Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

peugeot.bg

FIX Leasing **2.99%**
ФИКСИРАНА ЛИХВА БЕЗ НИКАКВИ ТАКСИ

Специални отстъпки за всички модели Peugeot.



София Франс Ауто
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050

Празнувай
ГРАНДЕ
Рожден ден!

Период на промоцията
от 26.09.2013 г. до 09.10.2013 г.

13
ГОДИНИ

BILLA
ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.

ГРАНДЕ ОФЕРТА

-25%
ВСЕКИ ДЕН*

Всеки ден **25%** отстъпка
на **РАЗЛИЧНИ ПРОДУКТОВИ**
КАТЕГОРИИ.



Само с Billa Card. Важи за 1 покупка на ден.
Отстъпката получаващ веднага на каса.

* Период на промоцията от 26.09.2013 г. до 09.10.2013 г. В различните дни се предлагат различни продуктови категории. БИЛЛА не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Виж правилата на www.billa.bg и в магазините BILLA. В промоцията не участват продукти с марката Clever (синя цена), продуктите MY, продуктите от седмичната акция (червена цена) и месечната Billa card акция.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 ОКТОМВРИ 2013

Орехите помагат на хора с наднормено тегло

Присъствието на орехи във ежедневното меню укрепва кръвоносните съдове, без да провокира покачване на теглото, смятат британски учени. Те провели изследване с доброволци на възраст от 30 до 75 години с индекс на телесната маса над 25 (затлъстява-

не) и обиколка на талията над 100 см при мъжете и над 88 см при жените. Всички страдали от метаболитни отклонения, които предразполагат към развитие на диабет и сърдечносъдови заболявания. Участниците в изследването били разделени на две групи - едните се хранели по оби-

чайния си начин, а вторите в продължение на 2 месеца всеки ден изяждали по 56 грама орехи. В резултат при доброволците от втората група било установено подобрене в състоянието на кръвоносните съдове без покачване на теглото въпреки калоричността на ядките.



Не хогете на среща между 16 и 17 часа

Специалисти от Великобритания изчислиха кога хората изглеждат най-зле. Оказва се, че между 16 и 17 часа се получава значителен спад в концентрацията на захар в кръвта на човека, което понижава общите енергийни ресурси на организма. По същото време работният стрес и умората достигат най-високата си точка. Именно в този отрязък на денонощието малките бръчки по лицето стават по-дълбоки и видими, могат да се появят тъмни кръгове около очите. Кожата става по-мазна, в резултат на което губи своята свежест. Тя изглежда най-добре рано сутринта, когато организмът ни се е извадил от токсични вещества, мускулите на лицето са отпуснати, а мимическите бръчки са изгладени. Предишно изследване установи, че в 15:30 ч. жените изглеждат най-стари.



Видът на кафето зависи от характера

Предпочитанията към кафето са свързани с характера на хората, смятат специалисти от Калифорнийския университет, САЩ. Те провели изследване с участието на хиляда любители на ободорящата напитка. Резултатите показали, че черното кафе се предпочита от скромни хора, консерватори и педанти, избягващи излишествата. Те са привърженици на простотата, могат да бъдат безкомпромисни, нетърпеливи и често се отказват от каквито и да било промени. Видът „лате“ се пие от хора с невротични черти, които обичат да създават приятни усещания на околните. Най-взискателни се оказват любителите на капучиното. Това са чувствителни натури, грижещи се за здравето си. Тези, които избират разтворимо кафе, са непринудени в поведението си и са склонни да отлагат решаването на важни въпроси. Хладно и сладко кафе предпочитат хората, които са безразсъдни и смели.

Безопасен тест показва има ли плодът Синдрома на Даун

Българските семейства, които очакват дете, вече имат възможност да направят ново неинвазивно ДНК изследване, чрез което се откриват максимално рано (от 9-ата гестационна седмица) и с 99% сигурност най-честите хромозомни аномалии на плода. Пренатален анализ на генетичното състояние на плода без никаква манипулация върху тялото на майката и бебето. Това става възможно благодарение на нова, революционна технология. Тестът е ли-

цензиран за територията на Европа от немската компания "Лайфкодекс", а целта му е да установи има ли нероденото дете Синдрома на Даун, Синдрома на Едуардс и Синдрома на Патау.

Същественото предимство пред досегашните методи, с които се установяват хромозомни аномалии, е липсата на каквото и да е риск за плода и за бременната жена, която просто дава по обичайния начин венозна кръв. Резултатът е готов след 10 работни дни.

Две е повече от едно - защо да изберем „ДИО-РЕНАЛ“?

Листата на върбата имат лечебно действие - силно отводняващо (пикочогонно и потогонно) и общоукрепващо.

Има ефект при разрушаване на бъбречни камъни. Успокоява спазмите на гладката мускулатура. Този ефект се дължи на съдържащите се в листата на растението флавоноиди, а съдържащият се калиев нитрат подсилва диуретичното действие на флавоноидите.

Прилага се при отоци от различен произход. Извлекът притежава противомикробно действие. Прилага се при някои болести на бъбреците, жлъчни възпаления, ревматизъм, ишиас. Брезата се използва също при подагра, атеросклероза, камъни в бъбреците и пикочния мехур.

Българският препарат

"Дио-ренал" е създаден в съответствие с изискванията на добрата производствена практика. В състава му са включени стандартизирани екстракти от два вида бяла бреза от европейски произход. Извлекът от *Betula pubescens* има и спазмолитично действие. Това е изключително голямо предимство, тъй като и при камъни в бъб-

реците, и при състояния на усилен диуреза успокояването на спазмите е от съществено значение. Този допълнителен ефект превръща хранителната добавка в предпочитан избор, когато се налага бързо и безболезнено да изхвърлим излишни течности от тялото.

Мекото действие на "Дио-ренал" запазва водно-солевия баланс в организма, което го прави предпочитан избор в случаите на проблеми, свързани с менопаузата и високото кръвно налягане.

За да изхвърлите бъбречните камъни, за да се почувствате по-леки и да облекчите функцията на сърцето, пийте достатъчно течности и два-три пъти дневно по 1 капсула "Дио-ренал"!



Кои са почти пълновластните господари на всекидневната трапеза в съвременните домакинства? Консервираните под различна форма продукти, месото и колбасите, замразените и полуготовите храни, белият хляб и десертите, сладките газирани напитки. Така и без кулинарен наръчник всеки може да "сготви" бързо с отварачка за консерви или пакетче замразен продукт - дори и за подправките времето е спестено, защото грижа има пак консервираното и изкуствено овкусено пакетче или кубче. Прякно изцеденият сок пък е по правило актуален в къмаческата възраст и веднага след това бързо губи битката с консервираните напитки в бутилки и кутии. Спестеното време обаче не си заслужава - и в случая то не е пари, а чиста болест. Защото след години такова хранене, което за жалост в наши дни става втора природа още в детството, тръгва върволицата на болестите. И един от първите тревожни сигнали, с които организмът ни подсказва, че страда, е запекът. Важно е да не пропуснем този знак.

Запекът е сигнал, че организмът страда

От гревността лечението започва с прочистване

Педиатрите бият тревога - децата ни много по-често от предишните поколения страдат от нередовен стомах, а причината е, че малките копират всички вредни навици на възрастните. Родителите твърде често подценяват, а и дори не обръщат внимание на този проблем, но трябва да знаят - запекът не е нормално състояние. Преодоляването му най-вече с добър хранителен режим изисква грамотност и постоянни усилия. Защото точно в детството и юношеството се залагат всички бомби със закъснител - затлъстяване, диабет, високо кръвно налягане.

Неслучайно всички древни лечителски системи започват борбата с болестите именно с различни методи на прочистване.

Когато запекът не е инцидентно явление, а се превърне в хроничен, то

гава и заплахата за здравето е сериозна. По какъв механизъм? Микрофлората на дебелото черво се дебалансира, то става гостоприемна среда за все по-голям брой опасни болестотворни микроорганизми. Отро-



вите не се изхвърлят от тялото по естествения път, отлагат се в различни депа и чрез кръвта достигат до всеки орган и всяка клетка.

"Най-малките са защитени от проблем със запек, докато са на кърма, но нещата се променят, когато минат на изкуствено или на смесено хранене - посочва д-р Татяна Ралчева, педиатър с дългогодишен опит. - Хуманизираните млека въпреки усилията на производителите да ги доближат по състав до женското мляко не са идентични с него и много често проблемът със запек

започва именно от тях." При по-големите деца, особено в училищната възраст, това страдание безспорно е пряко свързано с хранителните предпочитания - банички, пици, чипсове, солети, шоколадови храни, вафли. Обичайно нежелани са плодовете и зеленчуците - точно продуктите, които съдържат целулоза, стимулират перисталтиката и подпомагат изхождането.

"Опитваме се първоначално да променим храненето, да активизираме двигателния режим, но ако не помогне, трябва да използваме и

допълнителни средства - казва д-р Ралчева. - При децата силните лаксативи се избягват. Търсим мек слабителен ефект, без да се предизвикват многократни изхождания или да има силни странични действия - болки, спазми, колики. При малките вкусът на препаратите, удобното приложение също са важни, както и да няма привикване. Защото понякога лаксативните средства водят точно до това и трябва да се увеличи количеството лекарство. При спирането му се получава обратното - лениви черва. Спелучливо средство с мек ефект е "ФрутиЛакс", уникална комбинация от билкови и природни плодови екстракти - от смокиня и слива. Всички знаем, че те широко се използват в народната медицина. Смокинята извлича много течности вътре в лумена на червата, по този начин се увеличава чревното съдържимо и много по-лесно се стимулира перисталтиката. В тази посока действат и магнезиевите соли, дразнейки рецепторите. Добре познато е спазмолитичното и газогонно действие на копър и ментата. Екстракти от тях също се съдържат във "ФрутиЛакс" и така, освен че се отстранява запекът, се облекчават и болките в стомаха." (ЖД)

храниелна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

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

Елегантно уникално бижу ИНСУЛИН БЕЗСЪННИЕ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

WWW.MEGASMART-BG.COM

При поръчка на 2 гривни, получавате ПОДАРЪК - стикер за телефон, неутрализиращ електромагнитната радиация

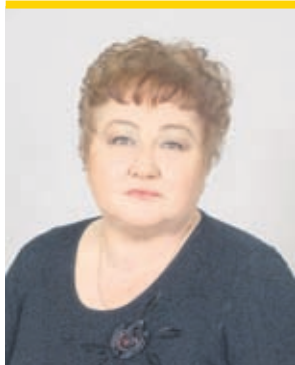
Имате високо кръвно налягане, мигрена, неспокоен сън, ставни болки?

С биоигривна MEGASMART с 5 вградени активни елемента болката изчезва и здравето се подобрява само в рамките на месец.

Д-р Минкова, ОПЛ, София:

"Препоръчвам убедено тези гривни на много мои пациенти, защото носенето им дава наистина чудовиден резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Това е една модерна технологична разработка, ползвана все по-широко по цял свят. Комбинацията от елементи е уникална и се въвежда само в тези гривни."

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".



Д-р Евелина Николова

Лечението чрез движение - Все по-актуално

Д-р Евелина Николова, специалист по физикална медицина и рехабилитация, преподавател в ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград

Движението може да замени всяко лекарствено средство, но нито едно лекарство не може да замени движението. Тъкмо обездвижването е причина за широкото разпространение на затлъстяването, на високото артериално налягане, диабета, сърдечносъдовите заболявания. Движението повлиява всички органи и системи на човешкия организъм, поддържа хормоналния баланс.

Как, кога и по какъв начин трябва да се движим? Кинезитерапията - науката за лечение, за превенция и профилактика чрез движение - дава отговорите. Движението се включва като елемент от конкретното лечение, комбинирано е и с медикаменти и с други методи и техники на физикалната и рехабилитационната медицина. Ролята на лечението чрез движение нараства в съвременността и заради стреса като предпоставка за редица социалнозначими заболявания. Трябва да подчертаем, че културата на движение се възпитава още от най-ранното детство. У нас, особено в

училищната възраст, се negliжират заниманията със спорт, излетите сред природата. Обикновено децата се записват на всякакви курсове и кръжоци, но за спорт времето не достига. Затова нарастващ проблем още в ранната ученическа възраст, дори и в детските градини е затлъстяването с всички негативни последици за здравето на подрастващите. Новите технологии, интернет все повече връзват децата пред компютъра.

Двигателната активност се съобразява с индивидуалните възможности - какъв да е видът, как да се дозира, колко често и по какъв начин да се прилага. Защото един



все още растящ млад човек може да се движи тичайки, карайки колело, това обаче не е подходящо примерно за пациенти или хора в по-напреднала възраст, при които има редица други утежняващи фактори. Което не значи, че тези хора също не могат да се движат. Тук е ролята на специалистите по физикална и рехабилитационна медицина - да определят именно този план за двигателната активност - как, колко, кога, по какъв начин, съблюдавайки особеностите на съответния човек и прилагайки индивидуален подход. По принцип, както вече посочих, освен като терапия движението се прилага и като превенция и профилактика на редица заболявания, за създаване на добър психо-емоционален тонус, за повлияване на всички жизненоважни системи и на организма като цяло. Тъй като младежите посещават най-вече фитнес залите, е добре да се знае, че не навсякъде има подготве-

ни специалисти, които да ги посъветват - особено в периода на растеж - как точно да прилагат натоварването. Има основни принципи на кинезитерапията - при лечението, както и въобще при профилактиката и превенцията, които трябва да се спазват.

Много важно е постепенното натоварване, включването на различни мускулни групи, дозирането, съобразено с капацитета на дадения организъм. В практиката си често се срещам със случаи на младежи, които искат да напомним мускули, но тренират безразборно. Резултатът е претоварване, поява на болки в гърба, понякога се стига заради неправилни упражнения с щангите до сериозни проблеми на различни нива от гръбначния стълб.

Второ - използването на различни добавки.

Практика е във фитнес зали да се предлага разтворено в чашка някакво вещество "за мускули". Не съветвам младежите да употребяват неща с неизвестен произход. За желаното натрупване на мускулна маса може да помогне препаратът "Амбинор". Той има съставки, които "работят" именно в тази посока. Аргининът стимулира синтеза на мускулна тъкан, както и намаляването на мазнините. Той е важен елемент и в синтеза на редица хормони, един от които е т.нар. хормон на растежа. Друга съставка на препарата - магнезият - играе съществена роля за работата на мускулите, както и за неутрализиране на стреса и умората. Важно е наличието на витамин В₆, тъй като неговият недостиг води до затлъстяване. Затова и се препоръчва при всички диети за редуциране на теглото.

Съвременните мъже следят повече за здравето си

Рекордни количества витамини и минерали пият съвременните мъже. Здравословните добавки са предпочитани от 38% от представителите на силния пол, установи изследване на аналитиците на компанията Mintel.

Миналата година благодарение на мъжете продажбите на витамини и минерални добавки са нараснали с 25 на сто. Причината е, че в днешно време представителите на силния пол следят повече за здравето и външния си вид.

Най-много мъжете пият витамин А, D, а също цинк и магнезий, които им помагат да подобрят паметта си, състоянието на простатата и костите си. 27% от мъжете признават, че хранителните добавки са важни за подобряване на външния вид.

13% от мъжете приемат масло от черен дроб на треска, 15% - витамин D, а 14% - рибено масло или омега-3. 56% от мъжете се стремят по този начин да укрепят имунната си система, 40% - да съхранят здравината на костите си, 24% - да се заредят с допълнителна енергия. 14% приемат витамини, защото се страхуват от остаряване, 22% - за да подобрят работата на мозъка и паметта си.

Като цяло 42% от възрастните редовно приемат витамини и минерални добавки за укрепване на здравето си.

Безплатни прегледи по случай Световния ден на сърцето

След Световния ден на сърцето 29 септември Националната кардиологична болница отваря вратите си на 5 октомври за безплатни кардиологични прегледи на деца и възрастни и консултации от съдов хирург.

Прегледите ще се правят на 05.10.2013 г. от 09:00 до 17:00 часа. Всички желаещи да се прегледат

трябва да се запишат предварително на следните телефони: 02 9211 211, 02 9217 180, 02 9217 160, адрес: гр. София 1309, ул. "Коньовица" №65.

Не е необходимо направление от личния лекар. Пациентите с поставена диагноза трябва да носят цялата налична медицинска документация.

Искате ли да забравите за неудобствата на зъбните протези?

Protefix®

Сигурност и грижа

За зъбните протези и ортодонтски апаратчета



ПРОТЕФИКС® Фиксиращ крем за зъбни протези

- Изключителна фиксираща сила и при мокра основа
- Продължително действие
- Подходящ при обилно слюноотделяне
- Без консерванти



ПРОТЕФИКС® Почистващи таблетки за зъбни протези и ортодонтски апаратчета

- Почистват за 3 минути
- Дезинфекцират за 15 минути
- Подходящи за почистване на зъбни протези и ортодонтски апаратчета
- Не увреждат материала на зъбните протези

Всички продукти ПРОТЕФИКС® носят печат - гаранция за контролирано качество, отлична поносимост и изключителна функционалност.

Гарантирано немско качество на най-добра цена



Колко хубаво и колко тъжно е това: продължителността на човешкия живот се увеличава, но това е съпроводено с оглупяване (*dementia*), дължащо се главно на болестта на Алцхаймер и мозъчната атеросклероза. Съвременни научни изследвания показват, че на молекулярно равнище те са свързани: холестерол, диабет тип 2 и затлъстяване увреждат когнитивната (познавателната) сила на мозъка - памет, обучение, социална ориентация...

Алцхаймер - най-тъжната детска градина за възрастни

Д-р Георги ЧАЛДЪКОВ

От 5 до 8% от хората на възраст 60-65 години и 25-30% от тези над 80-85 години са засегнати от оглупяване. Според *World Alzheimer's Report 2009*, публикуван в списанието *Alzheimer's Disease International*, от алцхай-

мер и други прояви на деменция страдат около 36 млн. души в света - прогнозите са, че през 2030 г. те ще са около 66 млн., през 2050 г. - 115 млн. Над 7 млн. души в страните на Европейския съюз са засегнати от алцхаймер - в България те са около 70 хиляди души.

Въпреки молекулярния, генетичния и технологичния прогрес (MRI, PET и други различни апарати) в проучването на болестта на Алцхаймер един от основните проблеми е, че пациентите се диагностицират късно - едва когато са навлезли в умерена, дори в тежка фаза на заболяването. Засега лечението е не-

задоволително. Една от разпространените първични профилактики е: "Използвай мозъка си или го губиш", което прилича на нашето "Който учи, той ще сполучи".

Около 40% от пациентите с алцхаймер имат мутации на гени, отговорни за паметта. И/или - активиране на гена на забравянето. Увреждат се нервните клетки в "морските кончета" (гръцки, *hippocampus*) - по едно във всяко мозъчно полукълбо. Всичко в алцхаймер е много сложно - все пак това, което са липидите за атеросклеротичните плаки, това е протеинът бета-амилоид за плаките на деменцията.

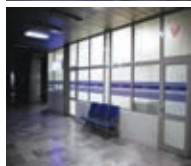
Първите блокират циркулацията в кръвоносните съдове на сърцето и мозъка и причиняват съответно инфаркти и инсулти. Амилоидните плаки блокират складирането на паметта и хората попадат в най-тъжната детска градина за възрастни.

Тази година Международната общност, занимаваща се с болестта, обяви септември за Втори световен месец на алцхаймер. За тема на месеца беше обявена "Оглупяване: пътуване на грижата". Защото освен от лекарствена терапия хората с алцхаймер се нуждаят от постоянните и всеотдайни грижи на семейството си. И на държа-

вата. Обаче нито здравната каса, нито Министерството на здравеопазването плащат лекарствата на българите с алцхаймер. Месечно лекарствата за един болен струват минимално 100-150 лева. В страните на Европейския съюз средногодишно за болен от алцхаймер здравните фондове и държавата дават хиляди евро - за лекарства и грижи на специализирани служители.

Надеждите са в лабораториите на много учени по света. От резултатите, които те ще постигнат, зависят животът и бъдещето на милиони пациенти, чийто брой за съжаление се увеличава.

INSPIRO
център за белодробни болести и медицина на сън



INSPIRO е белодробен център специализиран в диагностика и лечение на белодробни болести и нарушения на дишането по време на сън.

Приоритетни за центъра са следните болести:

- ХОББ
- Бронхиална астма
- Дихателни инфекции
- Дифузни паренхимни белодробни болести
- Бронхектазии
- Политенгит
- Латентна белодробна туберкулоза
- Медиастина на сън
- Редки болести на белия дроб
- Интервенционна пнеумология

Белодробен център **INSPIRO** е извънболничен център за диагностика и лечение на ХОББ.

Центърът разполага с опитен екип за диагностика и лечение на нарушения на дишането по време на сън.

Екипът на центъра има дългогодишен опит в диагностиката и стартирането на белодробни тумори, ендоскопското лечение на трахеобронхиални стенози, както и на неясни, трудно диагностицируеми (идиопатични) белодробни процеси.

Центърът разполага с възможности за консултации с широк кръг специалисти - алергози, кардиолози, специалисти по ушнос и гърло, невролози, гръдни хирурзи и др. Пациентите добиват се на Белодробен център **INSPIRO** ще разчитат на дългогодишния опит на специалисти в областта на белодробните болести, екип от сръбски и български пнеумолози, възпитаници на клиниката по белодробни болести на ВМА, подготвени под ръководството на доц. Коста Костов - научен ръководител и преподавател в центъра.

Записване за консултации:
тел. регистратура 02/ 922 61 63
e-mail: inspiromed@gmail.com
www.inspiro-bg.com



Адрес:
1606, София
ул. Георги Софийски 3
Почтикличка ВМА, ет. 2

Медицински център **INSPIRO** не работи с направления от НЗОК.

На 3 ноември 1906 г. Алоис Алцхаймер изнася лекция на конференция на психиатрите в Югозападна Германия - той представя клинични и патологични данни за неговата пациентка Auguste D., която е боледувала от деменция. През 1910 г. големият психиатър Емил Крепелин въвежда наименованието "болест на Алцхаймер". Но е забравил да посочи името на Гаетано Перусини, който заедно с Алцхаймер е изследвал болната Auguste D. През 1998 г. един италиански лекар описва приносите

на своя сънародник в статията "The contribution of Gaetano Perusini to the definition of Alzheimer's disease", публикувана в *Italian Journal of Neurological Sciences*. През ноември 2011 г. в списанието *Trends in Pharmacological Sciences* е публикувано откриването на гена на глупостта при мишки - генът и протеинът, който той кодира, се наричат *Regulator of G-protein Signaling 14* (RGS14). Хората също го имат. Учените предполагат, че този ген потиска синаптичната функция на невроните, отговорни за

паметта. Затова RGS14 е наречен метафорично "ген на Хоумър Симпсън" - на името на глуповатия герой в американския телевизионен анимационен сериал "Семейство Симпсън". Учените изследват мишки, при които е премахнат генът RGS14, и получават съществено подобряване на интелектуалните им способности - те по-добре запомнят предметите и изходите на лабиринтите, поставени в експерименталните им клетки. Дали учените са на правилния път, ще покаже времето.

Мозъкът обича спорта и на стари години

Физическите упражнения след 70-годишна възраст помагат да се намалят признаците на стареене на мозъка, свързани със старческото слабоумие, доказана преди време учени от Единбургския университет.

Резултатите от томографски изследвания на 638 пенсионери показали, че при тези от тях, които активно се движат, обемът на мозъка намалява с по-ниски темпове. Дори не е нужно упражненията да бъдат тежки, достатъчна е и редовната разходка.

Специалистите от Единбург установили още, че решаването на кръстословици и други умствени натоварвания не са така ефективни както движението. Четенето на книги или срещите с близки и приятели също не са толкова ефикасни срещу остаряването на мозъка. И още - заниманията със спорт в по-млада възраст помагат срещу старческото слабоумие.



Витамините за ОТЛИЧНО ЗРЕНИЕ

Витамин А е първият открит витамин - още през 1913 г., и е наречен противинфекциозен агент. Издига бариера пред инфекциите, помага на растежа и възстановяването на епителните клетки, съответно на кожата и лигавицата на очите, устата, носа, гърлото и белите дробове, храносмилателните канали и пикочните пътища. Той е от голямо значение при бременни жени - липсата му забавя растежа и костното развитие. Но е незаменим най-вече за очите: за да избегнем кокошата слепота, да запазим остротата на зрението си, която губим с възрастта, да се спасим от т.нар. сухо око - състояние на понижена секреция на слъзните жлези, която може да доведе до очни инфекции. Приемът на витамин А и лутеин са надеждно спасение. Витамин А предпазва и от катаракта (перде), спира развитието на свързаната с възрастта макулна дегенерация - основна причина за слепота при хора над 65 г. За да се извлече най-голяма полза от витамин А, той трябва да се комбинира с витамин Е, който спомага още за плодovitостта, про- чиства организ- ма от свободни- те радикали и подмладява ко- жата, подобрява кръвообращени- ето, поддържа здрави нервите и мускулите, ко- жата, косата и ноктите.

За превенция на редица очни заболявания АВО PHARMA предлага храни- телната добавка ABOGERIT с



комплекс от витамини А+Е. Лутеин и зеаксантин - друг важен каротиноид, вещества, които "абсорбират" лъчите с най-вредни за ретината дължини на светлинната вълна. Нужният за очите лутеин е полезен и за кожата, и за сър- дечносъдовата система.

Той не може да се произведе от организма и трябва да се осигурява от храните. Измежду тях черната боровинка има най-добро влияние върху очите и е извор на антиоксиданти, фибри, на много витамин С. АВО Visine на АВО PHARMA комбини- ра лутеин, зеаксантин, черна боровинка, вита- мин Е и С, както и цинк - друг важен фактор за здравето на очите и за защита на клетките от оксидативен стрес.



Най-известният български фитотерапевт - проф. Христо Мермерски, човекът, който е помогнал на хиляди хора да намерят изцеление от болестите си без химия, вече е главен консултант на популярната българска компания за здравословни хранителни добавки Витаголд. Читателите всяка седмица ще получават уникална рецепта и препоръки от проф. Мермерски за избягване от множество проблеми.

Съветите на проф. Мермерски:

Мъже и жени – не подценявайте проблемите с пикочо-половата система!

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Динко Стефанов, Димитровград: имал е сериозен проблем и на всеки 30 мин е уринирал. Научил е рецептата от съсед: в 500 мл вода се вари 1 ч.ч. ечемик, докато стане наполовина. Отделно от тази отвара в 2 л вода се слагат 2 сл. семе от пъпеш, 1 сл. царевична брада, листа от бяла бреза, корени от магданоз, 1 срък репей. Тази смес се вари точно 2 мин., след което се добавя 1 сл. мечо грозде, вари още 1 мин. И се сваля от огъня. Смесват се двете отвари и се пие по 1 кафена чаша 3 пъти на ден преди ядене. Само след седмица настъпва подобрение.

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката:

За мъжете – при проблеми с простатата: „Конпроста“

При проведените клинични тестове е установено, че „Конпроста“ допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, често уриниране, ставане през нощта, недостатъчно изпразване на пикочния мехур, слаба струя, неволно изпускане. Подпомага при намалено либидо, слаба ерекция причинена от заболяване на простатата. Намалява обема на простатната жлеза, и поддържа нормална сексуална функция. Конпроста съдържа цветен прашец от маслодайна рапица, който е с богато съдържание на биологично-активни компоненти: протеини, есенциални аминокиселини, ензими, коензими, липиди, въглехидрати, витамини, минерали и др.



За жените - при цистит и проблеми с бъбреците и пикочните пътища: „Урохелп“

Съдържа екстракти от червена боровинка, бреза и мечо грозде. Народната медицина препоръчва **листата на бреза** при бъбречни оплаквания и възпаления, както и за камъни в бъбреците и пикочния мехур. Имат отводняващо и общоуспокояващо действие. **Мечото грозде** е известно с действието си при хронични проблеми, свързани с бъбреците и пикочните пътища. То подкрепя нормалния тонус на пикочните пътища и бъбреците и помага за изхвърляне на пясъчинките. **Червената боровинка** потиска прилепването и задържането на патогенни бактерии и микроорганизми по стените на пикочния мехур и уретера. Съставките в Урохелп допринасят при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, задържане на излишни течности в организма и др.



Очаквайте в следващия брой новите съвети на проф. Мермерски

Трябва да признаем, че артишокът е рядък, дори екзотичен гост на нашата трапеза, въпреки че отдавна е достъпен в редица търговски обекти.

Очевидно една от причините за тази несправедливост е непознаването на неговите забележителни качества, които в продължение на столетия се ценят високо в много страни по света.

Според древна легенда своята поява артишокът дължи на всемогъщия бог Зевс. Той се влюбил в красивата, но своенравна и горда богиня Динара, която имала дързостта да не отговори на чувствата му. Разгневен, гръмовержецът я превърнал в... трън. Именно към това семейство - Астрови, към което се отнася и добре познатият ни магарешки бодил, принадлежи и артишокът.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Използваемата част на това растение са шишарките, представляващи неговите неразцъфнали цветни пъпки. За родина на артишока се приемат земи на Средиземноморието, където и сега се срещат негови диворастящи видове. Смята се, че култивирането му е станало хилядолетия преди новата ера - първоначално в Египет, където са се запазили рисунки с негови изображения в древните храмове, в пирамидите и в множество папируси, а впоследствие в древния Рим и Гърция, където добил репутацията на мощен афродизиак и изискан, изключително полезен деликатес. Плиний Стари го нарича "храна на богатите", поради способността му да подпомага храносмилането, особено при прекалена консумация на мазнини и вино.

Първите научни сведения за артишока дължим на гръцкия философ и натуралист Теофраст, ученик на Аристотел.

Древните го ценели високо заради способността му да подпомага дейността на черния дроб, жлъчката, бъбреците и храносмилателната система.

Култивирането и разпространението му в Европа става около XVI век благодарение на арабите, окупирани земи на Южна Испания, Южна Италия и Сицилия. Наименованието на артишока има арабски произход и дословно озна-

чава земен трън. Особено радужен прием той получил във Франция, където се превърнал в неизменен деликатес на трапезата както на аристокрацията, така и на простолюдието. Неговата пикантна репутация да стимулира плътските влечения обаче станала причина той да бъде отказван на нежния пол.

В Америка артишокът бил пренесен през XVI век от испанските заселници и бързо придобил популярност, особено в щата Калифорния. Град Кастровил дори се провъзгласил за световна столица на артишока, където ежегодно се избира кралица на това уникално растение. Най-известната от тях е знаменитата Мерилин Монро. Горещ привърженик на артишока бил и руският император Петър I, който имал проблеми с отделителната система.

Известни са около 140 разновидности на бодливата шишарка, от които ядливи са няколко десетки.

Реално в кулинарията се използват само няколко вида. Задълбочените изследвания върху състава и въздействието на артишока върху човешкия организъм напълно потвърдиха репутацията му, придобита в древността. В него се съдържа истински букет от витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E, K) и минерали (натрий, калий, калций, магнезий, мед, желязо, манган, цинк, селен, фосфор).

Артишокът - уникалната шишарка



Артишокът е богат източник на един от най-важните за човешкия организъм витамини - фолиева киселина (витамин B₉), която взема важно участие в синтеза на ДНК, в клетъчното делене, в образуването на плацентата, изграждането на костния мозък на ембриона и т.н. Наличието на достатъчно количество фолиева киселина в рациона на бъдещата майка намалява със 70% риска от вродени увреждания на новороденото и способства за правилното развитие на неговите мозък и нервна система. Високото съдържание на витамините B₁, B₃ и B₆ има благотворно въздействие върху клетъчния метаболизъм, дейността на сърцето и нервната система. Благодарение на наличието на значителни количества йони на алкални и алкалоземни елементи артишокът има алкализирало и пикочогонно действие.

Високото съдържание на калий благоприятства дейността на сърцето и способства за нормализиране на кръвното налягане.

Медта и желязото са важни фактори в образуването на червените кръвни телца. Артишокът е истинска съкровищница на огромен брой биологично активни вещества с мощно въздействие върху редица органи и системи на човешкия организъм - инулин, кафе-

ена киселина, ферулова киселина, хлорогенна киселина, цинарин, лутеин, зеаксантин, силимарин, бета-ситостерол, сесквитерпенови лактони и т.н. Инулинът е полизахарид, изграден почти изцяло от фруктозни единици. Той спомага за извеждането от организма на токсичните метали, радионуклидите и вредните химични съединения, попаднали с храната или представляващи продукт на болестотворни микроорганизми, на холестерола и т.н.

Има сведения, че редовната употреба на артишок в продължение на 3-4 седмици води до намаление на нивото на холестерол с 20-30%.

Инулинът има изявено пребиотично действие - подпомага развитието на "дружествените" бактерии, обитаващи дебелото черво. Феруловата киселина е едно наистина уникално вещество, което има безброй положителни въздействия върху организма. Тя е мощен антиоксидант, антиканцероген, стимулира синтеза на колаген и еластин, помагайки за изглаждане на бръчките, има изявено антибактериално и антиалергично действие, подпомага зарастването на рани и язви, има изявен UV протекторен ефект и т.н. Хлорогенната киселина, е мощен антиоксидант с под-

чертано антиканцерогенно действие. Друго производно на кафеената киселина - цинаринът, представляващ съединение на хибиновата киселина с две молекули кафеена киселина, също се характеризира с изявена антиоксидантна активност и силно антибактериално и антифунгицидно действие. Неговото хепатопротекторно и пикочогонно действие е безспорно доказано. Това забележително вещество не е открито в никой друг плод или зеленчук, което прави артишока един наистина уникален хранителен продукт. Любопитен факт е, че двете вещества - хлорогенната киселина и цинаринът, се проявяват и като силни модификатори на вкуса, подобно на известното вещество миракулин. В продължение на пет минути след поглъщане на сок от артишок солта, лимонът и даже хининът имат сладък вкус. Каротеноидите лутеин и зеаксантин също са силни антиоксиданти, които подпомагат организма в борбата му със свободните радикали, основните причинители на стареенето на клетките и на организма като цяло. Селимаринът е флавоноиден комплекс, открит през 1968 г. от немски учени, който има редица благотворни въздействия върху организма - способства за възстановяване на увредените чернодробни клетки, характеризира се с антиоксидантна активност, превишаваща десет пъти тази на витамин E, повишава нивото на мощния антиоксидант и детоксикант на организма глутатиона.

В артишока се съдържа и "магическото" вещество бета-ситостерол, което има противовирусно, антибактериално и антифунгицидно действие

и способства за облекчаване на възпалителните процеси и зарастването на язви, както и за потискане на спазмите. Установено е, че той помага за подобряване на липопротеиновия профил - съотношението между "добрия" (HDL) и "лошия" (LDL) холесте-

рол. Сесквитерпеновите лактони, съдържащи се в артишока, се характеризират с антибактериално, фунгицидно, инсектицидно, антихелмично, кардиотонично и антинеопластично (противотуморно) действие.

Уникалният състав на артишока го прави изключително полезен при заболявания на черния дроб, жлъчката, бъбреците, пикочния мехур, при подагра, колит, ентрит, запек и т.н. Доказана е и способността му да стимулира имунната защита, да подобрява апетита, да нормализира обмяната на веществата и да способства за цялостно подмладяване на организма, както и за отстраняването на целулита.

На основата на артишока през последните десетилетия са разработени редица фармацевтични препарати. В Испания с подобни разработки се занимават 40 фармацевтични фирми, във Франция - над 30. Неотдавна френска фирма пусна на пазара "магически" сироп, получен от артишок, който увеличава скоростта на разграждане на алкохола в кръвта цели пет пъти! Лекарите препоръчват кърмещите майки да избягват консумацията на артишок, тъй като е установено, че той модифицира вкуса на млякото и намалява лактацията.

Дребният артишок (с размер на кокоше яйце) като правило се консумира в суров вид. По-едрият екземпляр (с размер на портокал) се консумират задължително след термична обработка - задушаване, варене или печене. Артишокът е зеленчук, който съгласно етикетата се яде с ръце. Най-напред, след потапянето му в подходящ сос, се изсмуква месестата част на външните, потвърди листа, а след това с нож и вилка се изяжда най-вкусната и нежна част - сърцевината.

gpopov_bg@yahoo.com

Прекарването на свободно време извън дома в градски условия най-често се свързва с посещение на някакъв тип заведение, независимо дали това е основната цел на излизането, или е добавка към кино, театър, пазиране. Едва ли се замисляме често за това, но е добре да си изработим собствени критерии за избор на място, където да се храним. Факторите, определящи избора, могат да бъдат обединени в няколко основни групи: вид и качество на предлаганата храна; ценова категория; физиономия на заведението.

Камен ЗДРАВКОВ

Кои са подводните камъни в така нареченото обществено хранене?

1. Имитирации продукти

Не си и помисляйте, че след като в супермаркета има "сирене деликатес" за 3 лв. килограма и подобни "кашкавал" и "шунка", които на вкус трудно могат да бъдат различени от истинските,

в множеството от заведенията ще направят сирене по шопски, паниран кашкавал или пица с оригинални, но в пъти поскъпи продукти. Докато в магазините вече са длъжни изрично да пишат кое е имитация, за ресторантите това не важи. Никъде в менюто няма да видите надпис, че сиренето е от палмово масло. Затова е добре изрично да питате сервитьора каква конкретна марка млечни продукти се използват. Ниската цена на таратора или шопската салата може да ви се стори примамлива, но рискът да си похапнете дубликати е огромен.

2. Млени меса

Винаги е по-добре да си поръчате ястие, в което присъства цяло парче месо, риба, пиле. За разлика от съседните балкански държави, където за кебапчета и кюфтета използват наистина много качествено месо, което е допълнително овкусено, у нас в масовия клас заведения каймата



е рай за всякакви пълнители, осигуряващи най-вече обем. Тя по правило се прави от най-мазното, старо и непривлекателно месо, а за да придобие вид, вкус и обем, творчеството няма граници. Затова не се учудвайте на кебапче с вид и консистенция на кренвирш. Не че ще ви отрови, но по-добре си намажете филия с маргарин. Хранителната и калорийната стойност са същите.

3. Хигиена

От 2007 г. сме членове на Европейския съюз, но все още сме много далече дори от елементарните хигиенни стандарти. Ако става въпрос за похапване на крак, веднага обърнете гръб на лавка, в която продавачът приема банкнотите и след то-

ва ви прави сандвич. А най-големият цирк е, когато е с ръкавици, но с тях пипа и парите, и храната. Кухните и тоалетните на някои заведения, дори с претенции, са в меко казано, отчайващ вид. Можете да си представите, след като си позволяват да демонстрират пред посетителите видима мърлявост, какво става зад гърба ви...

4. Озвучаване и сервиз

Често опитът да си приказвате с приятели по време на обяд или вечеря се проваля от децибелите на музиката, която собственикът на заведението е сметнал за подходяща. У нас понятието за хранителен салон, дискотека и бар често са напълно объркани. А по отношение на обслужването, ако трябва да чакаме повече от 3 минути само за да ви дадат менюто, по-добре си тръгнете. Явно за това заведение вие не сте желан посетител. Също така много съмнителни са малки ресторанти с менюта от

по 30 листа и завъртени ястия. Къде съхраняват всички продукти и какви заготовки използват, си остава пълна мистерия, но със сигурност не става въпрос за прясна и качествена храна.

5. Цени

Отдавна е известно, че много заведения се опитват да предлагат евтина храна (разбира се, за сметка на качеството), а да "избиват печалба" основно от напитките. Затова си помислете дали има смисъл да си поръчате малка минерална вода за 2 лева, при условие че в супермаркета е 40 стотинки. Ако става въпрос за някакво топзаведение, това може да е оправдано, но за квартално ресторантче с лекъосани покривки не си струва. Същото важи за алкохола.

В заключение - добре е да си хванате на места, където предлагат малко на брой ястия, приготвени на момента от ясни пресни продукти и по възможност без дълги кулинаруни обработки.

Всички се убедиха,

Живите витамини

помагат

Стотици хиляди вече се убедиха в силата на „Живите витамини“. Единствените в България мултивитаминови с биоактивни съставки доказали и на потребителите, и на медиците, че помагат в много случаи.

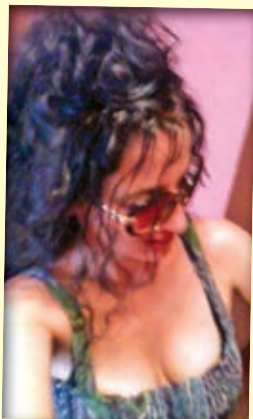
59-годишната Йорданка Ковачева от селистренското село Калипетро-

во например казва: „Живите витамини Vitaslim VITAMINS помогнаха на цялото ми семейство – аз се справих с ангажиментите, дъщеря ми с изпитите, а мъжът ми с грип“. Vitaslim VITAMINS са ценна инвестиция в здравето и според пробвали ги лекари и фармацевти, които редовно ги прилагат и в своята практика.

Препоръчвам Vitaslim VITAMINS с чиста съвест

Фен съм на Vitaslim VITAMINS, защото са различни и с тях се чувствам отлично. Всъщност препоръчвам всички продукти на Vitaslim с чиста съвест, защото съм се уверила лично в качествата им и знам, че не заблуждавам хората. Пациентите са доволни и се хвалят от резултата.

Фармацевт Албена Тодорова



Като медик аз се уверих

Като медик мога да ползвам много продукти, но избрах марката Vitaslim, защото е с доказано качество. Vitaslim VITAMINS много ми помара за имунната система. А Vitaslim BEAUTY намали косопада, заздравя косата и подобри кожата на лицето – изглежда по-свежо и без бръчки.

Мая Грамадарева, 43 г., Пловдив
naturally@abv.bg

Vitaslim е инвестиция в здравето

Аз съм типичната българка – делова жена, майка, съпруга и дама. За да се справя с различните си житейски роли, започнах да пия „Живите витамини“ Vitaslim VITAMINS. Те помогнаха на цялото ми семейство. Аз се справих с ангажиментите, дъщеря ми с изпитите, а мъжът ми с грип.

Йорданка Ковачева, 59 г., с. Калипетрово
private_life@abv.bg



Докторе, благодаря! От вас научих за това

Бях натрупала умора, а почивката не ми помогна особено. Отидох при личния лекар и пуснах изследвания. Бях клинично здрава, но ми липсвали витамини. Лекарят ми изписа Vitaslim VITAMINS – цитирам го: „качествените витамини“. Е, на втората седмица и аз се убеди в силата им.

Гергана Иванова, 38 г., София
geriva@abv.bg



Намерих помощник за красота и здраве

След проведено лечение ноктите ми станаха грапави и нездрави. Единствено от Vitaslim BEAUTY се подобрявам – пия го 2 месеца и виждам как ноктите заздравяват. Убедена в качествата на продуктите, когато хванах грип, веднага си взех Vitaslim IMMUNO и Vitaslim VITAMINS.

Рада Кузманова, 29 г., Смолян
rada83_am.bg@abv.bg



Промоция



2 бр.

Vitaslim VITAMINS

+ **погарък**

1 бр.

Vitaslim IMMUNO

* Предложението е валидно при закупуване на специалните промо пакети.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu



Солената ванна елиминира килца и отрови

Морето във ваната сгрива тялото и душата, когато лялото си тръгне и дойде есента. Лечебните качества на морската вода са известни от хилядолетия. В нея се съдържа огромно количество от важните за човешкия организъм калий, калций, желязо, бром, йод. За да направим малко море във ваната, са достатъчни 250 - 400 грама морска сол. Потопянето

премахва стреса, укротява нервите и укрепва сърцето, а токсините се изпаряват. Ваните с морска сол топят килограми и целулит, тъй като стимулират кръвообращението и ускоряват обменните процеси. Солената вода прави кожата по-еластична, въздейства болкоуспокояващо и противовъзпалително. Повишава жизнения тонус и носи сладки сънища.

Преди ваната е необходимо да се мине през душа, тъй като чистата кожа много по-добре абсорбира разтворените полезни съставки. Престоят не бива да е повече от 20 минути, колкото и мека да е пяната и сладък ароматът. Водата не трябва да е много гореща, тъй като умората може да измести релакса и да натовари, вместо да разтовари сърцето.

Всяко потапяне има антистресово и разкрасяващо действие

Тина БОГОМИЛОВА

Козметичната индустрия е измислила какви ли не добавки, за да забравим, че сме просто във ваната. Ако към солената вода се прибавят екстракти от морски водорасли, кожата става по-мека и гладка.

Солите за ванна имат релаксиращо, антистресово, болкоуспокояващо, дезинфекциращо и разкрасяващо действие. Те екسفоллират и отстраняват мъртвите клетки и кожата става по-нежна. Престоят във ваната със соли намалява напрежението в мускулите и стимулира кръвообращението. Солите за ванна обаче не бива да се използват повече от два пъти седмично, за да не се получи свръхексфолиране на кожата.

На пазара се предлагат много марки соли за ванна с различен състав. Всеки продукт в зависимост от съдържанието си има и различно действие. Най-общо тъмносините и лилаво оцветените соли за ванна отпускат, оранжевите и жълтите тонизират. Тези с цитрусов аромат успокояват суха и раздразнена кожа, портокаловите повишават настроението, а лимонените прочистват отровите и стимулират храносмилането. Лавандулата сваля нервното напрежение, помага при безсъние и депресия, подхранва и регенерира кожата.

Ментата има ободряващо и охлаждащо ефект, хвойната гладко целулит, прочиства и стяга кожата. Розата омекотява и хидратира, но и дарява положителни мисли. Продават се соли с морски и магнезиеви кристали, както и с водорасли със завъртени имена на солени езера от различни краища на света.

Пяна, маслени топки и ароматни бомбички превръщат банята в спа салон. Етеричните масла пренасят отпуснатото тяло в по-сладки измерения. Преди да се капнат ароматните капки във ваната, е необходи-

мо да се провери липсата на алергична реакция с леко намазване върху ръката.

За премахване на напрежението помагат 20 капки етерично масло от лавандула или две торбички чай от лайка. Сухата кожа спира да се лющи с няколко капки бадемово или розово масло, тъй като те са богати на витамините С и Е. При уморена и подпухнала кожа помагат розмариновото и ментовото етерично масло.

Билките лекуват не само в чашата, но и във ваната. Вариантите са като при чая, важното е ароматът да ви харесва. Вечерната ванна с отвара от липа и валериана например премахва дневния стрес и подобрява съня.



Българите живеем 10 години по-малко, защото не се движим!

Включете се в седмицата на физическата активност и спорта с новия АртроСтоп Комфорт!

ДА РАЗДВИЖИМ БЪЛГАРИЯ

07 - 13 октомври 2013

Европейска седмица на физическата активност и спорта



България е на 87-о място по продължителност на живота, показва стряскащата статистика на ООН. Национално проучване за здравето и спорта на Министърството на физическото възпитание и спорта от 2013 г. разкрива, че едва 6% от работещите българи практикуват някакъв спорт. Обездвижването води до възникване на мускулно-скелетни проблеми, влошава двигателните възможности и има негативни психологически последици.

Не чакайте, докато болката ограничи движението ви. АртроСтоп - лидерът в грижата за стави, разработи продукт от ново поколение. Новият АртроСтоп Комфорт е първата и единствена формула за здрави стави с три пъти по-усвояема форма на глюкозамин (N-ацетилглюкозамин) и с недеградиран колаген тип II. АртроСтоп Комфорт е под формата на таблетки за смучане с приятен черешов вкус. Иновацията позволява лесен прием и по-добра абсорбция на активните вещества. Освен за възрастни и

деца над 12 години той е подходящ и за хора с диабет и с чувствителен стомах.

Марката е официален партньор на европейската седмица на спорта и движението Move Week, която ще се проведе между 6 и 13 октомври в София. Марката е приготвила изненади и подаръци за най-енергичните, които ще се включат в събитията. Следете страницата на Клуб Здраве Валмарк (www.club-zdrave.bg) или фейсбук страницата на Валмарк за новини от Move Week.

