

## ИКОНОМИКА



Ще стане ли Америка лост за излизане от глобалната криза

Анализ на Чавдар Киселинчев на стр. 7

## БЪЛГАРСКИНА



От времето на Кубер Македония е населена с българи

Интервю с акад. Григор Велев на стр. 4

## СПОРТ



Славия на 100 години

През погледа на футболния фен

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 16 (50), 23 - 29 април 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Актрисата  
Албена Павлова:

**Никой не е абониран за успеха**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1C) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още по темата на стр. 11

**Т MARKET**  
Добрият Съсед наблизко!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 23 ДО 29 АПРИЛ 2013 г.

069 зелен салат кг	379 гъби печурки кг	199 лимон кг	179 ягоди 500 гр. пластмасов
070 шоколадови яйца 100 гр. пластмасов	179 яко 10 бр. пластмасов	899 кашкавал от краве мляко "Витоша" кг	599 маринирано печено пиле, бр. от маринован фреш витамин
<b>-20%</b> намаление на кулинария и салати от нашата витрина			

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.

Всички продукти в елегантна чантичка

**ПРОМОЦИЯ за м. Април**

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

**Комплексна грижа за стави и мускули!**

**Търсете в аптеките!**

ECOPHARM WWW.ECOPHARM.BG



## Bugatti Veyron вдигна над 400 км/ч



В актива на компанията Bugatti има няколко рекорда, а съвсем наскоро тя записа още един. Veyron 16.4 Grand Sport Vitesse стана най-бързият сериен автомобил в класа на роудстърите. Концернът Volkswagen Group, в чийто състав влиза и

Bugatti, има собствена състезателна писта. На нея китайският пилот Антъни Лиу успя да развие невероятната скорост от 408,84 км/ч. Първият Bugatti Grand Sport Vitesse беше показан през миналата година на Женевския автосалон, а през 2013-а ще

дебютира на изложение в Шанхай като световен рекордьор. Компанията Bugatti възнамерява да пусне само осем екземпляра от този модел, като всеки ще струва по 2,61 млн. долара.

**Търсете в аптеките!**

**НОВО**

Хранителна добавка

**Lacto4VIP**  
Пробиотични капсули

**Четворна сила**

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



**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

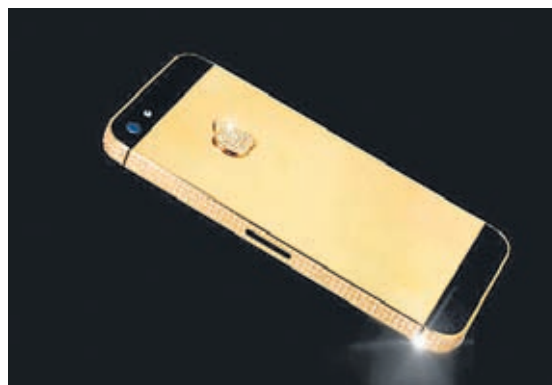


VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

**ECOPHARM**

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

## Китайец купи смартфон за 15 млн. долара



Британският дизайнер Стюард Хюз, който направи най-скъпия в света iPad, струващ 8 млн. долара, представи поредния си шедевър. Това е смартфон iPhone 5 Black Diamond за 15 млн. долара. Устройството е създадено по поръчка на неизвестен китайски бизнесмен. Корпусът на смартфона е от 26-каратово злато, което не е удивител-

но, но това е само част от екстрите. Едно от копчетата е заменено с истински черен диамант, а отстранени на панелите, както и в логото са вградени 600 от скъпоценните камъни. Екранът на iPhone 5 Black Diamond е изработен от скъпо струващ сапфир, който обаче е и много здрав. Стюард Хюз е работил над шедевъра си девет седмици.

## Най-люксовата книжарница е в Буенос Айрес

Любителите на книгите и на театъра вече имат възможност да

обединят двете си увлечения, стига да отидат до столицата на Аржен-



тина - Буенос Айрес. Там преди време отвори врати уникалната книжарница Libreria El Ateneo. Тя е разположена в действащия от 1919 до 2000 година популярен театър. Въпреки че днес предназначението му е променено, интериорът остава същият. Лавиците с книги заемат не само партерния етаж, а и балконите и ложите. Сцената на бившия театър е превърната в кафене, а през втората половина на деня посетителите могат да послушат и изпълненията на пианист. Тук често се провеждат даже концерти. Днес книжарницата Libreria El Ateneo е не само най-люксовата в света, а е и едно от най-популярните места в Буенос Айрес, където хората влизат не само за да си купят книга, а и да се насладят на необичайната атмосфера.

## Основателят на Facebook влиза в политиката

Марк Зукърбърг, създател на най-голямата социална мрежа, смята да основе нова партия. Тя ще се нарича FWD.us. и платформата ѝ ще бъде насочена към поощряване на научните изследвания и либерализация на имиграционното законодателство. "САЩ провеждат странна политика по отношение на имигрантите. Тази политика не е съвместима със съвременния свят", заяви ми-

лиардерът. Според него Америка трябва да облекчи процедурите за получаване на гражданство от млади квалифицирани специалисти. Марк Зукърбърг отбеляза още, че в ръководството на партията трябва да влязат изпълнителният директор на Yahoo! Мариса Майер, председателят на съвета на директорите на Google Ерик Шмид и основателят на LinkedIn Corp. Рейд Хофман.

## Microsoft се разделя с Windows XP

След година корпорацията Microsoft Corp. ще престане да обслужва ползвателите на Windows XP, като се надява по този начин да ги стимулира да се прехвърлят на по-нова версия. Според Market Watch 39% от собствениците на персонални компютри работят на Windows XP, 45% - на Windows 7, а 3,2% използват най-новата опе-



рационна система Windows 8. Представители на корпорацията съобщиха, че на хората, които не успеят да преминат на нова система до април 2014 г., ще бъде предложено да подпи-

шат индивидуални договори за поддръжка. Малките и средните компании ще могат до юни 2014 г. да ползват 15% отстъпка за обновяване на програмното си обезпечаване.



## МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

**Алекс Аризанов, 19 г.**



Според мен хората масово приемат мира за даденост, включително и аз. Но атентати като този на маратона в Бостън, в който загинаха хора, а стотици бяха ранени, ни кара да се замислим. България не е застрахована срещу военни атаки и терористични нападения. Най-пресният пример за това е автобусният атентат миналата година в Бургас. Така че трябва да сме подготвени, в случай че някъде по света напрежението ескалира, защото това засяга и нас. Ние имаме държави съюзници, а освен това е чиста случайност, че нямаше ранени българи в Бостън.

**Роман Минов, 18 г.**

Истинско доказателство, че мирът е временна и непостоянна величина, е атентатът в Бостън. Според мен това не беше нападение само срещу САЩ, а срещу човечеството въобще. Защото загинаха невинни, мирни граждани, и то не само от Щатите, а и от други страни. Все пак обаче си мисля, че правителството на Барак Обама не бива да отвърща на тероризма с терор и насилие. Това само ще усложни ситуацията. Най-подходящи са мирните преговори, за да няма невинни жертви. Фактът, че няма битки и огън на полето, не означава, че няма конфликт. Пример за това е Студената война, когато един срещу друг се изправят Западът и СССР. Те не водят кръвопролитни боеве, но си съперничат по мощ, оказват икономически натиск, правят дипломатически маневри и поръчкови убийства.



**Слав Беклинов, 17 г.**



Следя в общи линии напрежението по света, като гледам новините по телевизията. В интернет разцъквам, за да играя. Прави ми впечатление, че САЩ, като най-силната икономическа и може би военна страна в света, си е създала много врагове. Това личи не само от терористичните нападения, но и от напрежението със Северна Корея, кризата в Сирия и Афганистан. Смятам, че всеки млад човек трябва да се интересува какво се случва на световната сцена, защото мирът не е постоянен и задължителен. Аз например исках да се запиша във военно училище, но родителите ми скочиха и са твърдо против. Иначе държа на бой, интересувам се от военната история. Е, не се сещам точно какво беше Студената война, но затова пък съм чел доста за Втората световна война.

## МИРА

**Теодора Светлинова, 18 г.**



Разбира се, че мирът не е даденост. Това, че сме се родили в мирно време, не означава, че в бъдеще няма да избухне военен конфликт. Ето защо аз съм твърдо против това, че отпадна казарменото обучение за младежите. Мъжете, които са били в казармата, нямат нищо общо като поведение с днешните недисциплинирани момчета. Е, може би не е добре военното обучение да бъде 2 години и семействата да не виждат с месеци синовете си, но по-кратък курс на въвеждане във военната тематика би бил много полезен както за самите тях, така и за нацията. Приветствам и новата идея на Министерството на образованието да се въведат военни часове в училище, където и момичетата ще се включат. Аз лично бих опитала да се науча как се държи калашник.

**Ния Симеонова, 14 г.**

Почти не следя новините. Но разбира се, се интересувам дали живеем в мирно време. Каквото и да се случва, според мен една нация трябва да има силна армия. А премахването на казармата я отслаби много. И днешните момчета масово са лигльовци, които не са наясно какво е ред и дисциплина. Баща ми и дядо ми са били в казармата и мисля, че тя възпитава в патриотични чувства. Конфликтът и военното положение никога не са изключени. Допреди 20 години е имало Студена война. От часовете по история в училище си спомням, че това е конфликт между СССР и Англия. Те се карат за различни части на Германия. Нарича се "студена", защото няма огън и ожесточени битки, а само натиск, пропаганда и напрежение. Е, може би са били убивани някакви семейства.



**Диана Красимирова, 16 г.**



Не гледам много международни новини. Чух обаче за напрежението между Северна и Южна Корея. От Пхеня заплъхват не само съседите си, но САЩ, Япония и други страни с ядрено оръжие. Лошото е, че на евентуален удар тези страни ще реагират и могат да загинат невинни хора. Мирът се нарушава обаче и само с икономически натиск и социално изключване. Пример за това е Студената война, която се е водела между двете части на Германия, разделена от Берлинската стена. Цели семейства са били разделяни и не са могли да отидат при близките си. Доколкото знам, от едната страна на стената е имало комунизъм, а от другата - демокрация.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

## ПОСОКИ

### Сметки без общество



**Петър ГАЛЕВ**

Не разбрах защо данните от статистиката, че нацията ни се стопява, бяха изведени като новина. Нали новина е нещо ново, което в момента научаваме? А фактът, че народът намалява и застарява, а цели региони на България се обезлюдяват, не е нито днешен, нито вчерашен. И така ще бъде, докато човешкият живот в страната ни не повиши драстично цената си. Разбира се, не става въпрос за парична сума, а за негласния обществен договор, на базата на който функционираме като общество. Отдавна е установено, че качеството на дадена общност се определя основно по отношението към двете полярни възрастови групи - децата и старите хора. Едва ли някой ще оспори, че съвременната ни държава не е приятел нито на едните, нито на другите. Главното за децата е отговорност за здравето, сигурността, възпитанието и образованието им. Ако някъде в тези области имаме успехи, те са основно на ниво семейство, а не на равнището на обществения приоритет. За възрастните хора да не говорим! Нито една европейска практика за истинска грижа към тях не е намерила място във всекидневието ни. Напротив, представителите на третата възраст често се чувстват излишни и изоставени от всички. Няма социално-финансов механизъм, чрез който те да живеят достойно, без да са в тежест на никого. Какво да очакваме тогава от статистиката? Тя ще отчита все повече младежи с еднопосочен билет за навън и стари хора, чийто потенциал не сме се научили да използваме. А ще ни се наложи, защото третата възраст става преобладаваща в цяла Европа. Трябват ни днешни умни решения, за да видим светлина в тунела след 20 години.

## СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) и на [znaniето@yahoo.com](mailto:znaniето@yahoo.com)



Нали трябваше да се хванем за зеленото...



Снимки: Рада ПЕТКОВА, София; Станислав ТАЦЕВ, Бургас



## СЕТИВА



Доказаха автентичността на „Евангелие от Юда“

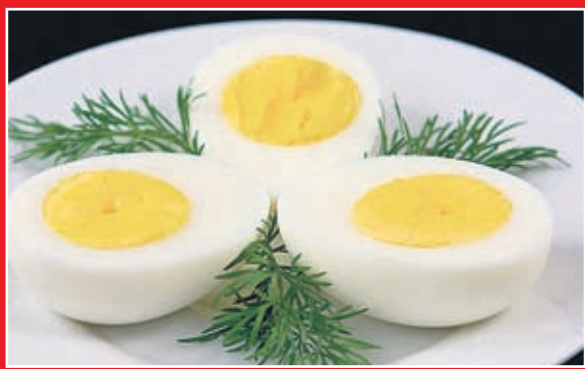
На стр. 6

## ИКОНОМИКА

САЩ преодоляват кризата

На стр. 7

## ПРАЗНИЦИ



Яйцата защитиха мястото си сред полезните храни

На стр. 8 и 17



Обичаите на Лазарица и Цветница

На стр. 8 и 17

## ИНОВАЦИИ

Съвременното кухненско обзавеждане

На стр. 18

## ТРАПЕЗА



Великденското меню

На стр. 20

# От времето на кан Кубер населението на Македония е предимно българско

С акад. проф. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**А**кад. Велев, всички знаем кои са кан Кубрат и кан Аспарух, но малцина са чували за кан Кубер...

- Кан Кубер е български владетел, син на кан Кубрат, брат на кан Аспарух и член на династията Дуло. Според византийските хронисти Теофан и Никифор кан Кубер е четвъртият син на Кубрат.

- **Кога българите на кан Кубер започват да се заселват в Македония?**

- След 660 г. под удари-те на хазарите Стара Велика България се разпокъсва. Двама от синовете на кан Кубрат - Аспарух и Кубер, поемат със своите орди на запад. Кан Кубер се заселва в бившата римска провинция Панония около Срем, докато кан Аспарух, както знаем, предпочита делтата на Дунав.

- **Вярно ли е, че Кубер става васал на аварите?**

- Да, в Панония кан Кубер временно е бил васал на Аварския хаганат - той е назначен за управител на населението с център град Сириум (днешна Митровица). По-късно обаче кан Кубер прави опит за военен преврат за завземане централната власт в хаганата, като начело са неговите българи, подкрепени от други племена, както и от византийските пленници на аварите. След неуспешния опит за преврат е принуден да се насочи на юг към земите на Византия.

- **Как реагират на това аварите?**

- Според летописците на "Чудесата на св. Димитър Солунски" по пътя си към Византия кан Кубер води шест сражения с аварите, които побеждава, подпомогнат от военачалниците си Мавър и Теразий. За тях научаваме от техните печати, открити на територията на Македония. След тези битки Кубер сключва споразумение с представители на императора на Византия Константин IV Погонат (668-685), което му дава право да се за-



Българите на кан Кубер на път за Керамисийското (Прилепско-битолското) поле. На картата: заселването на Куберовите българи в Керамисийското поле (зелено)



Част от съкровище на Куберовите българи

сели под планината Кисос (днес Хортач) недалеч от Солун.

- **Кога Куберовите българи тръгват към Прилепското поле в Македония?**

- През 679 г. основната част от Куберовите българи се спуска на юг от Панония и се заселва в Керамисийското поле (днес Прилепското поле, намиращо се между гр. Битоля и гр. Прилеп). Тази област става известна във византийските хроники под името *България*, а нейните жители - *българи*. По-късно тази територия започва да се нарича *Берзилия* по името на българското племе *берсили*. Но за роднинската връзка между кан Кубер и българите от "Горната земя" говори Мадарският надпис на кан Тервел, в който се споменава за "чи-човците" от "Долната земя".

- **Бихте ли се спрели на този факт малко по-подробно?**

- Върху каменния барелеф на Мадарския конник е запазен оскъден надпис, в който се говори за "носотрязания император" Юстиниан II и за недоверието, което проявявали спрямо него българите в Солун-

ко. В същия надпис кан Тервел (700-721) нарича тези прабългари "моите чичовци". Макар и оскъден, надписът доказва, че по времето на кан Тервел между българите от Куберова и Аспарухова България са били съхранени роднинските връзки.

- **Да се върнем към археологическите проучвания по днешните земи на Македония... Какво твърди скопският археолог проф. д-р Иван Микулчич?**

- След като се установява на територията на днешна Македония, кан Кубер веднага започва да възстановява разрушените от варварските нашествия римски и византийски градове. В своя труд "Средновековни градове и твърдини в Македония" скопският археолог проф. д-р Иван Микулчич анализира писмените извори на византийски, български, сръбски и западноевропейски средновековни хронисти и историци, както и данни от археологически разкопки на територията на Вардарска Македония. Въз основа на това прави интересни научни заключения, като например, че по времето на създаването и укрепването на българската държава територията на днешна Р Македония не е била населена земя...

- **Защо?**

- Защото след най-големите варварски нападения през III-V век и особено през VI век "домашното" (ромейското) население напуска укрепените си се-

лища и се заселва в Солун, в Цариград и в Анатолия. То не е заместено от славяните по време на славянската вълна, заляла през V-VII век Балканите. Причината е, че тази територия е била така опустошена от варварите, че всичките селища са били превърнати в руини. Затова славяните преминават през Македония и се заселват в средиземноморските части на днешна Гърция, място с мек климат в съседство с морето.

- **Какво друго твърди проф. Микулчич?**

- Той привежда факта "за пълно отсъствие на археологически материални следи за присъствието на славяни" на територията на Вардарска Македония през VII, VIII и по-голямата част от IX век. Нещо повече - професорът доказва, че първите заселници на Македония са прабългарите на кан Кубер, които създават своя полунезависима държава. По-късно Кубер завзема и територия до Корча и Елбасан, днешна Албания, което означава, че полетата на Охрид и Ресен са били заселени с прабългари.

- **Какви безспорни следи е оставил по тези места прабългарският кан?**

- От Куберовите българи са останали редица древнобългарски имена и находки, подобни на тези, открити в Мизия и в Тракия. Те са безспорни доказателства за съществуването на българско културноисторическо наследство по тези места. Почти всички градове и местности в Македония получават български имена, които подменят предишните гръко-римски названия.

- **До какъв извод можем да стигнем?**

- Можем със сигурност да обобщим: от времето на Кубер до днес основното население на Македония е предимно българско.

**Li Tour** Почивка в Сан Ремо Италия  
culture tours in bulgaria

890 лв.

Специална цена - 890 лв., само за дати: 08.05. и 15.05.2013 и нови резервации.

8-дневна почивка, самолет, 4-звезден хотел, полупансион, български екскурзовод - [www.li-tour.com](http://www.li-tour.com), тел. 02/9891555



ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

# Интернет платформата ще ни даде шанс да споделяме и да се консултираме

С проф. Татяна Червенякова разговаря Лиляна Филипова



Проф. д-р Татяна Червенякова е изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение по инфекциозни и паразитни болести "Проф. Ив. Киров". Тя е преподавател в Катедрата по инфекциозни болести, епидемиология, паразитология и тропическа медицина на Медицинския университет в София. Завършила е медицина през 1978 г., има аспирантура в Института по вирусология, Москва. Специализирала е детски и инфекциозни болести, гастроентерология, етиология и диагностика на вирусните хепатити, имунодиагностика на урогенитални и белодробни инфекции, абдоминална ехография. Специализирала е във Великобритания и Чехия. Председател е на Българското дружество по инфекциозни болести.

**Проф. Червенякова, напоследък докторите са обект на много критики, обвинения в некоректност, липса на професионализъм. Как гледат на това инфекционистите?**

- Става ми много болно, когато пациентите се оплакват, защото голяма част от жалбите им са неоснователни. Медиите бълват новини как лекарите са „черни“, как вземат пари, което ми тежи. Лекарите, както и учителите, са хора, на които трябва да се вярва. Не трябва да се пипа грубо, защото всеки такъв случай разклаща доверието, което е пагубно и за медицинските специалисти, и за пациентите, и за обществото като цяло. Ето, само в последната седмица нашият екип се сблъска с изключително тежки състояния на варицела при деца в кърмаческа възраст. Това е заболяване, за което ние държим сигурен медикамент в ръцете си. И независимо от това бяхме изправени пред сериозно предизвикателство, с което успяхме да се справим. Естествено и сред нас, както във всяка гилдия, има по-ангажирани и по-неангажирани хора.

**- Кои са актуалните професионални проблеми пред специалистите по инфекциозни болести?**

- Непрекъснато има нови инфекциозни заболявания, завърнали се стари, излизат въпроси, свързани с ваксинапрофилактиката, с терапевтичното поведение. В момента се говори за нов щам на птичия грип в Китай - H7N9. Това налага необходимост от нови дискусии. Горещи са въпросите за кърлежовия енцефалит, за западнонилския енцефалит. Последният ни конгрес мина под егидата на големия брой случаи на хепатит Е. В

центра на дискусии са новите противовирусни средства, възникването на резистентност към използваните в последните 3-4 г. препарати срещу грип.

**- Наясно ли сте вече с новия вариант на птичия грип?**

- И при новия щам заразата преминава от птиците към човека и е опасност главно за хората, които работят във ферми. Не е доказано предаването ѝ от човек на човек. Но независимо от това фактът, че има смъртни случаи на хора, държи на крак цялата гилдия. До момента има 71 потвърдени случая на заразени, сред които и починали.

**- На каква фаза е сезонната грипна епидемия у нас?**

- Сега е краят на повишената заболеваемост. А обикновено най-тежките случаи са или в началото на епидемията, или в края. Има по-тежки случаи - грипен енцефалит, пневмония, усложнени форми на грип под формата на отит, но епидемията затихва. Това се случва в компанията на другите респираторни вируси - парагрипни вируси, аденовируси.

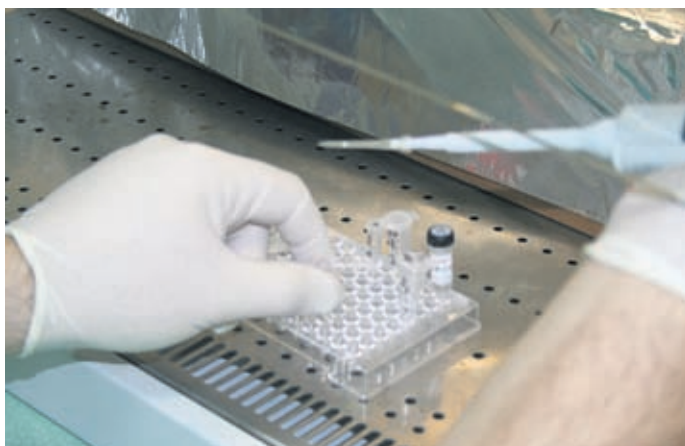
**- СПИН е едно от най-големите предизвикателства пред инфекционистите. Какви са новите тенденции в заболеваемостта и в лечението у нас?**

- Това е най-интересното предизвикателство във вътрешната медицина въобще. Ние се шегуваме, че който разбира от СПИН, разбира по принцип от вътрешна медицина, защото това е свързано с много опортюнистични инфекции, със сериозни и различни имунодефицитни състояния, с непрекъснато търсене и прилагане на нови антиретровирусни медика-

рапевтични планове.

**- Има ли наш, български принос в изучаването на тези нови болести?**

- Има изключителни публикации на млади колеги, които дърпат много напред. "Витамин D недоимъчни състояния при СПИН болните", "Метаболитни синдроми при пациентите със СПИН" - това са сериозни научни статии и се радвам много, че имаме млади амбициозни специалисти. Ако успеем да ги задържим и мотивираме да продължат да работят у нас, може би ще е най-ценното, което можем да направим.



**Въпреки че все още не се предава от човек на човек, новият смъртоносен щам на птичия грип, изолиран в Китай, е сериозно предизвикателство пред цялата медицинска общност**

менти. Овладеяването на този опит е ценно, тъй като може да се използва и за други вирусни заболявания.

Темпът на разпространение на СПИН е умерен, но тенденцията към увеличение е ясна - заразените нарастват средно с по 100 годишно. Докато до 2004-2005 г. се разпространяваше главно по хетеросексуален път, сега става дума главно за мъже хомосексуалисти и за зараза по венозен път сред наркоманите. Това, което ни кара да търсим нови решения, са коинфекциите. Досега в хода на СПИН най-често се развиваше туберкулоза, но напоследък все по-често се комбинира с хепатит В и С. Предизвикателствата по отношение на лечение на един пациент са сериозни. Усилена са насочени към атакуване на депата на вируса на СПИН, защото вирусът се реактивира точно от тях. Лечението трябва да стигне до депата и да не позволи разрастване на инфекцията. Като сложим и проблема с резистентността, нещата се променят много бързо и налагат непрекъснато навлизането на противовирусни препарати и динамични те-

На полето на инфекциозните болести у нас се прави всичко, което се прави и в Европа. Имаме и медикаменти, и организация, и добро качество на здравните услуги. В дружеството има 110 специалисти, които са изключителни.

Това, от което имаме нужда, е да дискутираме професионално за промени на нормативни документи, които реалният живот налага.

**- Вероятно тогава новата професионална интернет платформа CredoWeb, която ще свърже лекари и пациенти, лекари и институции, ще ви бъде полезна?**

- Много се зарадвах на тази нова платформа CredoWeb, защото почти липсват професионални сайтове, в които лекарят може да сподели. Ето, вчера имаме изключително тежък случай на грипен енцефалит при млада жена. Наложил се и консултация с невролози. Като интердисциплинарна специалност ние често се нуждаем и от професионалната подкрепа на други колеги. Същевременно инфекционистите са на "ти" с вътрешните болести и могат да

бъдат много полезни при редица казуси. Има една шега, която напълно работи в практиката: Ако нещо не ви е ясно като заболяване, извикайте инфекционист, може и да помогне. Той гледа под малко по-друг ъгъл на заболяването и това наистина работи. Може с лекота да различи тетанус, ботулизъм например, които се срещат по 4-5 пъти годишно. Същото важи за кърлежовите енцефалити, за вътрешнонишните инфекции. Все пак инфекциозните болести са една екзотика, но водят до шокови състояния. Няма време за много мислене и експерименти както при хроничните. Неслучайно по света инфекционистите са консултанти, те определят антибиотичната политика, те са хората, които имат поглед и върху по-редките и забравените стари заболявания. При критични състояния са онзи стълб, без който не може.

Затова е добре младите колеги да използват новата интерактивна платформа. Това ще даде възможности за контакти, за обмен помежду им. Има обаятелни преподаватели в Медицинския университет, има личности, до които си струва човек да се докосне.

Има какво да се обсъжда и в здравната политика.

**- Вашата болница готова ли е за електронното здравеопазване? Какво още липсва според вас?**

- Ние всички заедно в Европа се учим в тази област. Със сигурност то трябва да се въведе. В качеството си на директор на Специализираната болница за инфекциозни болести виждам колко е важно да мога да следя какъв финансов ресурс печели един пациент, влизайки и излизайки в едно отделение. Всеки пациент вече може да си види електронното досие в НЗОК. Моят въпрос обаче е как ние, колегите, можем да общуваме помежду си в ежедневието си професионално, т.е. как аз като лекар да получа данните от досието на болния, когато той постъпи в моето здравно заведение. Защото е изключително важно да се знае дали този човек има някакво хронично заболяване, съпътстващи диагнози. За целта е нужен обмен между лекарите. Не е редно това да става чрез личните ни имейли и блогове. Трябва да е професионално. Това са неща, които по-бързо или по-бавно, задължително ще станат.



Американският археолог Джоузеф Бараб се изказа в полза на автентичността на оспорваното от мнозина "Евангелие от Юда". Той е открил нови доказателства в състава на мастилата, с които са писани древноегипетските "брачни свидетелства". Бараб представи откритието си на годишната конференция на Американското химическо общество. "Ако не бяхме се натъкнали на други папируси, които са от същото време и за които са използвани същите мастила, щеше да ни е много по-трудно да докажем оригиналността на този документ. Тези папируси станаха ключови вещевни доказателства, които ни принуждават да признаем, че мастилото на "Евангелието" не е подправено", каза ученият.

Още през 2006 г. Бараб, заедно с колегите си, започва да изследва "Евангелие от Юда" в рамките на проект на Националното географско дружество на САЩ. Археолозите проучват съ-

# Изследователи потвърдиха, че „Евангелие от Юда“ е автентично

тава на мастилото, изотопния състав на хартията и другите й свойства и установяват, че евангелието не е фалшификат. Някои от изводите им обаче са подложени на критики от други учени. По-конкретно съмнения възникват около химическия състав на мастилото, в което отсъстват соли на сяряната киселина, които са традиционни при Късната античност и Ранното средновековие. Това дава основание на критиците да твърдят, че документът не е написан в I-III в. от н.е., а много по-късно, и че е подправен.

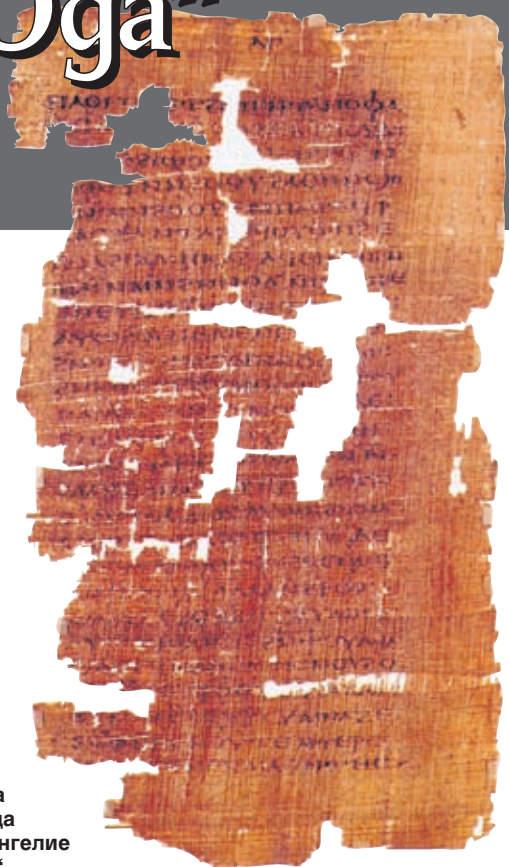
Бараб обаче се натъква на работата на френс-

ки археолог, който изучава египетски папируси от I-III в. от н.е., съхранявани в Лувъра. Тези текстове са написани със същия тип мастило. Учените предполагат, че това е преходен вариант между мастила на базата на железен сулфат и такива от растителни екстракти.

"Евангелие от Юда" е написано на коптски език и съдържа алтернативна версия за взаимоотношенията между Иисус Христос и Юда. Ръкописният вариант на този документ е бил погребан заедно с други в библиотека в района на селището Наг Хамади, където е открит в средата на XX в. По време на разкопките

евангелието е било откраднато и продадено на черния пазар, където попада в ръцете на колекционери и изчезва задълго, за да се появи отново в края на XX в.

В "Евангелие от Юда" ролята на Юда е представена в далеч по-симпатична светлина, отколкото в признатите от църквата части от Новия завет. В тази версия Юда предава Иисус на властите по негово собствено настояване като част от план да се освободи неговият дух от тялото му, а не го прави за 30 сребърника, както е според другите библейски текстове. (ЖД)



Първата страница на „Евангелие от Юда“

## „Синът на лудата“ - съдба, история или драма



Нова книга на Владимир Каперски е автобиографична, но не само лична.

И как иначе? Авторът е историк, журналист, живее в Югозападна България - онзи регион от патриотичната карта на Отечеството, който бележи по особен начин трагичната съдба на чедата си. Апокрифи ще бъдат спомените, мислите и всичко лично, докато времето и човешките не оголят до нерв историческата истина. Това е основното послание в "Синът на лудата". Книгата включва родови спомени, документалистика, публицистика, разкрива познати факти и процеси в българската история, в българо-югос-



Владимир Каперски е роден на 24 януари 1953 г. в Благоевград. Завършил е история в СУ "Св. Климент Охридски" и втора специалност филология. Автор е на сборника с есета "Водолеен вихър" (1994) и на "Страхът и ти" (2009), разкази за Македония. "Синът на лудата" е третата му книга.

лавските и българо-македонските отношения. Но тя изнася редица неща за първи път.

В повечето от описваните събития авторът е

участвал лично или ги е наблюдавал отблизо. Това придава на повествованието убедителна достоверност. Според автора няма друг път към личния ни и обществен катарзис освен този, да изпием докрай горчивия еликсир на истината.

"Синът на лудата" е история на три поколения българи от Македония, които са сполетени от най-тежката национална драма. Тази на вече покойните дядовци и баби, разделени чрез границата от своите, това са личната и родовите драми на вече мъртвите родители. Книгата се бунтува срещу философията на забравата. И ето защо Каперски ни пита: "Как ще вървим напред, когато не знаем откъде идваме? Как ще съзрем коя е спасителната посока, какво да следваме и какво да избягваме, за да не се изгубим и затрием в безвремието на времето?". (ЖД)

## Габаритите на акад. проф. Емил Янев

Проф. д-р  
Константин  
МИРОНОВ

Книгата "В лабиринта на петолинето" е написана от двама автори. Журналистът писател Иван Вълков, който със своите въпроси е подвластен на трите Л - лаконичност, логичност и лиричност, е успял чрез 12 интервюта с проф. Емил Янев да ни запознае с цялостната му личност и да ни представи културно-обществения живот на една епоха.

Книгата излиза в навечерието на 80-годишния юбилей на музиканта, диригента, педагога, общественика Емил Янев.

Познавам Емил Янев повече от половин век, но само като човек с големи габарити, чаровен събеседник, притежаващ оптимистичен смех на великан, изразяващ мотивирано и аргументирано своята гражданска позиция. След прочитането на книгата опознах Човека-планета - Емил Янев ни запознава с родовото си дърво, със своя цялостен житейски, професионален и творчески път, с проб-



лемите, които е трябвало да преодолява, с постигнатите си успехи. Споделя изключително интересни случки, разкрива своето виждане за изкуството и живота.

Не е случайно, че за своята цялостна творческа и обществена дейност проф. Емил Янев е избран за почетен академик на Българската академия на науките и изкуствата.

"В лабиринта на петолинето" е интересно четиво не само за хората от музикалната гилдия, но и за всеки гражданин, който обича живота такъв, какъвто е. Тази книга е изключително полезна за младите хора, които тръгват към бъдещето.



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

25 Април, Четвъртък	<b>ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА</b> от Валентин Красногоров
26 Април, Петък	<b>ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ</b> по Станислав Стратиев
28 Април, Неделя	<b>РИМСКА БАНЯ</b> от Станислав Стратиев
29 Април, Понеделник	<b>ШПИОНАЖЪТ ПРЕЗ КАМЕННАТА ЕРА ИЛИ ГУЩЕРЧЕТО</b> по Александър Володин

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало: 11.00	27 Април, Събота	<b>МОРСКОСИНЬО</b> <b>Премиера</b>	от Валери Петров
Начало: 19.30	29 Април, Понеделник	<b>ЖЕНСКО ЦАРСТВО</b>	по Ст.А.Костов и по текстове на Фреду Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



# Ще успее ли САЩ да изтегли света от глобалната криза



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

Най-общо може да се каже, че истински печеливши от глобализацията на икономиката няма. В относително добри позиции се оказаха САЩ за разлика от Европейския съюз. И по-конкретно еврозоната. Голямата слабост на ЕС е ниският икономически растеж, продължаващата рецесия, загубата на конкурентоспособност и огромният частен и държавен дълг.

Нещо повече, изглежда, се разпада досегашната схема, при която германският блок - Германия, Австрия и Холандия, спасяваше с огромни кредити периферията на ЕС. Под периферия разбираме не само Гърция, България и Румъния, чиито икономики буксуват на едно място, но и държавите с голяма икономика, като Италия и Испания.

В тези страни се чувства невероятна умора от постоянните мерки за строги икономии, докато в държавите кредитори от германския блок силно намалява готовността да спасяват зъналите в дългове членове на еврозоната.

Начинът, по който "бе спасяван" малкият курортен остров Кипър, преля чашата на търпението. Впрочем и преди кризата в Кипър затягането на коланите в периферията доведе до успеха на популистката партия "Пет звезди" в Италия и до невиджани протестни демонстрации в Испания. Започва да си пробива път девизът "Всеки да се спасява сам". Наред с това настояването на Берлин да надзирава бюджетите на слабите членове на еврозоната срещу отпускане на многомилиардни кредити доведе до явни признаци на германофобия. Защото по мнението на мнозинството в страните от периферията днес можем да говорим не за европейска Германия, а за германска Европа.

Извън еврозоната Великобритания продължава усилията за възстановяване на икономическия растеж, но засега без особен успех. Силни настроения срещу политиката на строги икономии, оправдавана със запазването на финансовата стабилност, се наблюдават в България, Румъния и Унгария.

Но да насочим погледа си извън ЕС. В Китай легалната смяна на ръководството премина определено без проблеми, но по думите на бившия премиер Уън Дзябао китайският икономически модел остава "нестабилна, небалансирана, неkoordinирана и невъзможна за поддържане".

Проблемите на днешен Китай са много-



бройни: нарушен баланс между развитите крайбрежни райони и вътрешността на страната, както и между градските и селските региони; голямо ниво на спестяване поради липсата на здравно и пенсионно осигуряване; нарастващо огромно социално неравенство; тежко замърсяване на околната среда, което води до застрашаване здравето на китайския народ.

Новото ръководство на Поднебесната империя откровено говори за необходимостта от дълбоки реформи и ребалансиране на икономиката, но върховният ръководител на страната Кси Дзин Пин и неговото обкръжение са крайно предпазливи, действат постепенно и са с консервативни нагласи.

В Китай, Русия и до-

някъде в Бразилия и Индия държавният капитализъм е пуснал дълбоки корени, поради което не са възможни бързи и ефективни реформи. В резултат на това през идната 2014 г. тези страни може да се изправят пред сериозно икономическо изпитание. Включително и рязко спадане на темповете на икономическия прираст.

На свой ред Япония се опитва при новия си премиер Абе да спре дефлацията (поскъпване на парите в обръщение), да даде тласък на икономическия растеж и да върне доверието на бизнеса и потребителите. Но предизвикателствата пред Токио са много сериозни. Не е ясно как може да бъде овладяна дефлацията, дали големите фискални стимули и мерките за строги ико-

номии няма да направят непоносим държавния дълг и т.н.

В другите региони на света, като например Близкия изток, се наблюдава голяма нестабилност от Магреб (страните в западната част на Северна Африка) до Пакистан. Изключение прави Турция с нейния динамичен частен сектор, висок потенциал за растеж и голям процент население под 30 г. Но и южната ни съседка понася щети от кризата в еврозоната, като нейното по-

тенциално членство в ЕС се отлага за необозримото бъдеще.

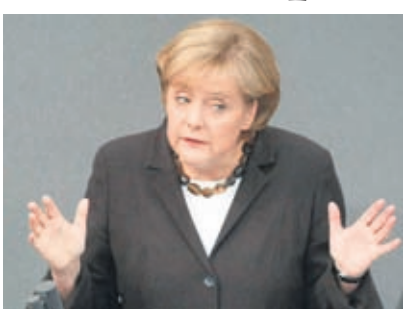
С други думи, въпросът е дали в тази доста мрачна ситуация Съединените щати не се явяват като лъч на надеждата. Защото в Америка вече се наблюдават редица окуражаващи икономически тенденции: нормализация на жилищното строителство, енергийна независимост благодарение на технологията фракнинг на шистовите залежи, подобряване на ситуацията на трудовия пазар. Всичко това става на фона на поскъпването на работната ръка в Азия и настъпването на автоматизацията и роботизацията в САЩ. Наред с това се възстановява преработващата индустрия и се наблюдават положителни тенденции както във финансовия сектор, така и в реалната икономика.

В крайна сметка, изглежда, при сегашната петгодишна глобална криза САЩ се оказват с най-малко проблеми и с най-добри непосредствени перспективи. Остава въпросът ще изиграе ли Америка ролята на икономически локомотив, който да изтегли от глобалната криза останалия свят...

## Партия в Германия предлага да се откажат от еврото

До парламентарните избори в Германия остават около пет месеца. И докато немските политики продължават да агитират избирателите, в страната се появява нова партия, наречена "Алтернатива за Германия". Нейните лидери заложиха и се възползваха от настроенията на голяма част от обществото: много немци се опасяват, че Германия ще бъде принудена да оказва финансова помощ на страните от Южна Европа като Гърция, Португалия и Кипър.

Партията "Алтернатива за Германия" беше основана в Берлин на 14 април 2013 г. Нейните членове издигнаха искането за връщане на страната към немската марка и отказ от еврото, което е официална валута в държавата от 2002 година. Това естествено оз-



начава и излизане от еврозоната.

Лидерите на основните политически партии, които твърдо подкрепят единната валута, нарекоха членовете на "Алтернатива за Германия" паникьори. Според тях новата партия разчита на общественото негодувание, предизвикано от факта, че демонстранти в държавите от Южна Европа

правят аналогия между съвременна и нацистка Германия.

Основателите на партията имат сериозното намерение да участват в парламентарните избори през септември и да се опитат да се противопоставят на канцлера Ангела Меркел, която засега има сериозна подкрепа сред избирателите.

Според резултатите от скорошно социално проучване всеки четвърти гражданин на страната ще гласува за новата партия. Явно идеята за отказ от еврото и излизане от еврозоната допада на голяма част от населението. Въпреки това наблюдателите не вярват, че "Алтернатива за Германия" ще преодолее 5-процентната бариера, за да има право на депутатски места в Бундестага.

**ФЕСТИВАЛ НА ЗДРАВЕТО И КРАСОТАТА**  
Експерти в областта на здравето и красотата

**09-12 МАЙ**

www.mallvama.bg

ВЕСТНИК ЖИВОТЪТ ДНЕС DA BIK Radio ЗАПРЕКЪСОВИ ЖИВОТЪТ www.zaprekasovizhivot.com



# Яйцето - реабилитираният

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Отношението на редовия консуматор към достоянията на яйцата като хранителен продукт не се е променило в продължение на хилядолетия, което не може да се каже за диетолозите, чието схващане варира в границите на библейските слова "разпни го" и "осанна". Главната причина за сатанизирането на яйцата, започнало през 80-те години на миналия век и продължило почти четири десетилетия, е относително високото им съдържание на холестерол (около 270 мг в яйце със среден размер). В началото на миналия век руските учени Н. Аничков и С. Халатов доказват, че холестеролът е главен фактор за образуването на т.нар. холестеролни плаки, предизвикващи втвърдяване на кръвоносните съдове. В резултат на това се създават предпоставки за развитие на исхемична болест на сърцето, сърдечен удар и мозъчен инсулт. Повод за антихолестеролната истерия, обхванала света през втората половина на миналия век, дадоха изследванията на двама американски учени - Майкъл Браун и Джоузеф Голдщайн от Тексаския университет в Далас (САЩ), които уста-

На всеки земен жител се падат средно по четири кокошки, които определено са най-многочисленото одомашнено животно на нашата планета. Смята се, че опитомяването на тези пернати от човека е станало преди повече от 5000 години, при това съвсем не безкористно. Те се отглеждат главно за производството на месо и яйца, както и за пух и перушина. Определени техни привилегировани представители изпълняват ролята и на домашни любимци, а в някои азиатски страни - за участие в атрактивни и пищни борби. А кокошият ембрион е един от най-използваните материали за вирусологични изследвания.

новиха, че в основата на развитието на атеросклерозата са две белтъчни фракции с високо съдържание на холестерол - с ниска и с висока плътност. Именно повишаването на количеството на фракцията с ниска плътност (LDL) и понижаването на съдържанието на тази с висока плътност (HDL) е истинската причина за появата на тази патология. През 1985 г. двамата учени заслужено получиха Нобелова награда, но със своите изследвания те предизвикаха една от най-продължителните и най-гръмогласни истерии в диетологията, "жертва" на която станаха, както вече казахме, и яйцата. Те отпаднаха от списъка на полезните за здравето храни, в резултат на което лекарите препоръчваха сериозно ограничаване на тяхната консумация и строго я

забраняваха на хора с високо ниво на холестерол в кръвта. Така един изключително ценен хранителен продукт за дълго време попадна в "черния списък" на вредните храни.

Всъщност, обективно погледнато, яйцата са **превъзходен източник на хранителни вещества**, съдържащи важни за човешкия организъм белтъчини, мазнини и въглехидрати, почти всички известни витамини (А, бета каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>7</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, D, Е, К), както и внушителен набор от ценни минерали - калий, калций, желязо, мед, цинк, манган, хром, кобалт, молибден, фосфор, сяра, хлор, флуор, йод, селен и др. В изграждането на протеините на яйчния белтък участват осемнадесет от

всички двадесет известни аминокиселини, осем от които са незаменими, т.е. не се синтезират от човешкия организъм. По тази причина белтъкът се смята за един от най-добрите източници на висококачествен протеин, който служи като еталон за биологична стойност. Тези дни беше съобщено, че китайски учени, ръководени от доктор Жипенг Ю, са открили в яйчния белтък пептид, който понижава кръвното налягане и силата на неговото действие е съизмерима с тази на традиционните лекарства. Твърде интересен факт е, че термичната обработка дори усилва неговото действие.

Белтъкът на яйцето, който съставлява около 60% от неговата маса, се състои от вода (около 87%), протеини (10,2 - 11,8%), липиди (0,02 - 0,08%), въглехидрати (0,8

- 1,3%) и минерални вещества (0,5 - 0,8%). Съставът на жълтъка е твърде различен - вода (43 - 49%), протеини (16 - 18%), липиди (33 - 36%), въглехидрати (0,7 - 1,2%) и минерални вещества (0,9 - 1,7%). Неотдавна учените от университета "Алберт Лудвиг" във Фрайбург (Германия) установиха, че протеините на жълтъка съдържат две аминокиселини - триптофан и тирозин, които са силни антиоксиданти и помагат за засилване на защитата на организма срещу рушителното действие на свободните радикали.

**Жълтъкът е истинско витаминно депо** - в него се съдържат на практика всички изброени по-горе витамини. Липидите на жълтъка съдържат значителни количества мононенаситени киселини - олеинова, палмитоолеинова и др. Палмитоолеиновата киселина, известна още като ω-7 мастна киселина, има способността да подхранва и подмладява кожата и да подобрява функцията на пикочно-половата, дихателната и храносмилателната система. В него се съдържат и значителни количества полиненаситени киселини - линолова, линоленова, докозахексаенова и

т.н. Докозахексаеновата киселина, която принадлежи към групата на незаменимите ω-3 мастните киселини, подобрява функциите на мозъка, концентрацията, способността за мъжката фертилност и е жизненоважна за нормалното зрение. Характерната жълто-оранжева окраската на жълтъка се дължи на съдържащите се в него каротиноиди (ксантофили и каротини). Интензивността на цвета зависи от съдържанието на тези вещества в храната, както и от индивидуалните особености на носачката. През зимата жълтъкът е по-блед, а през лятото - с по-ярък цвят. Важна съставна част на липидите на жълтъка представлява лецитинът - фосфолипид, който осигурява пластичността на клетъчните мембрани и играе съществена роля в транспорта на липидите в човешкия организъм, в т.ч. и на холестерола.

Ако се върнем отново на темата за холестерола, съдържащ се в яйцата, следва да споменем, че редица изследвания, свързани със завишена консумация на яйца (в т.ч. и до сто на седмица!), не показваха забележимо повишение на неговото съдържание в кръвната плазма на изследваните доброволци. Нещо пове-

Една седмица преди Великден православният свят чества два светли празника - Лазаровден и Цветница, част от 12-те големи църковни събития в годината. Според Евангелието шест дни преди Пасха Исус Христос отишъл във Витания, където възкресил престоялия четири дни в гроба Лазар, брат на сестрите Марта и Мария. Оттам Синът Божий тръгнал за Йерусалим. Той влязъл в града тържествено, възседнал осел. Многохиляден народ се събрал, за да види кроткия Спасител, великия чудотворец. Хората помислили, че е дошло време за освобождението им от римското владичество, и го посрещнали царски. Те пеели, размахвали палмови клонки, постилали дрехи и цветя по пътя му.

Мирослава КИРИЛОВА

Ето защо по традиция на Цветница, или още Връбница и Вход Господен в Йерусалим, всички отиват на празничната църковна литургия с върбови клонки, китки от здравец и други пролетни цветя. След като свещеникът освети върбовите венчета, те се отнасят къщи и се поставят пред домашната икона.

Какъв е бил едно време обичаят на Връбница и Лазаровден решихме да попитаме сладкодумната разказвачка фолклористка Лидия Добревс-

ка от гр. Брезник.

От древността устното слово е било предимно носител на информация, а разказването е откроявало важните неща от бита и им е придавало смисъл. Затова типични български традиции, нрави, случки и обичаи са се предавали от поколение на поколение именно под формата на разказ, приказки, гатанки, анекдоти, легенди, митове, предания, поговорки и т.н. "За Лазаровден обаче не само са ми разказвали. Аз самата съм лазарувала като момиче", спомня си 87-годишната Лидия Добревска, която се е занима-

## Обичаите оживяват на



вала с фолклор, традиции и култура повече от 40 години. Малки момичета лазарки се нагиздвали с чисти носии. Закичени с венци и свежи китки по главите, тръгвали по селските домове. За благопожеланията си за здраве, плодородна годи-

на, обич в семейството те получавали дарове в кошниците си - яйца (които се боядисват за Великден), лакомства, някоя и друга паричка.

"В Западно Граово и в други части на България обаче лазаруването се е изпълнявало от

големи моми - 17-18-годишни, готови за женене. Група от десетина девойки обикаля определена махала, влиза във всяка къща и пее", разказва възрастната пазителка на традициите. Най-отпред на групата е вървяла девойка с червена



# виновник

че, в много случаи беше регистрирано по-чувствително увеличение на "добрия" (LDL) холестерол в сравнение с това на общото му съдържание. Налага се изводът, че

**наличието на холестерол в консумираните продукти не води задължително до неговото високо съдържание в кръвта.**

И ако такава връзка съществува, то тя е слаба, дори несъществена. Защото близо 80% от холестерола в човешкия организъм се синтезира от клетките на черния дроб и около 10% - от слизестата обвивка на червата. Всеки човек "по наследство" получава модел на мастната обмяна, в т.ч. и на "поведението" на холестерола, който модел го следва през целия му живот. И ако трябва да се говори за значението на хранителния режим за нивата на холестерол в кръвта, то задължително трябва да се има предвид, че значително по-голяма роля играе не толкова съдържанието му в съответния продукт, а това с кои други храни този продукт се приема. Т.е. в какво ще се превърне холестеролът на яйцето - дали в разбойник или в благороден рицар, зависи от

съпътстващите го други хранителни компоненти. Доказано е, че в съчетание с наситени (животински) мазнини, съдържащи се в маслото, тлъстите меса, сланината, както и с транскиселини, съдържащи се в хидрогенираните мазнини и маргарина, вероятността той да се превърне в разбойник, т.е. в "лош" (LDL) холестерол, е много висока. И обратно, консумирането на яйцата с продукти, съдържащи ненаситени мастни киселини (растителни масла, риби, морски дарове) определено няма да повиши съществено нивото на холестерола, по-скоро обратно. Редица изследователи са на мнение, че повишените стойности на "лошия" холестерол твърде често се дължат на завишената консумация на въглехидрати и особено на т.нар. "бързи захари" - захароза, глюкоза, фруктоза. Има схващания, че повишената консумация на холестерол при повечето хора, по познатия в химията принцип на Льо Шателие - Браун, води до намаление на неговия синтез от черния дроб. Няма спор, че холестеролът е изключително важно вещество за човешкия организъм, което участва в изграждането на клетъчните мембрани и представлява изходна суровина, от



която организъмът синтезира голям брой важни вещества - полови хормони (например тестостерона), жлъчните киселини, витамините от D групата, както и редица други необходими вещества. Яйцето определено е диетичен продукт, чиято енергийна стойност е съизмерима с тази на бутилка подсладена газирана напитка, и съставлява едва 77 ккал/100 г (жълтъкът 61 ккал, белтъкът - 16 ккал). По тази причина, а и поради изключително високата му хранителна стойност е съвсем неоправдано да лишаваме организма си от този ценен продукт.

За разлика от шумната истерия по сатанизиранието на яйцата тяхна-

та реабилитация протече почти шепнешком. През 1996 г. във Виена Международната комисия по яйцата (International Egg Commission) обяви втория петък на октомври за Международен ден на яйцето. Понастоящем в света се произвеждат 1,2 трилиона яйца, т.е. 40 000 всяка секунда.

**Най-голям производител е Китай.**

На голяма дистанция (с четири пъти по-малко производство) следват САЩ, след които се нареждат Мексико, Япония, Индия и др. Най-голям консуматор е Мексико, който съвсем наскоро измести Япония от

лидерската позиция. А поводът да се сетим отново за яйцата безспорно са настъпващите великденски празници, които неотменно се свързват с боядисването на яйца. Тази традиция идва до нас от дълбините на вековете и напомня за езическите корени на нашия народ. В онези далечни времена нашите предци са поднасяли на всесилния бог Перун яйца, обагени с кръвта на жертвени животни, отправяйки към него своите горещи молитви за помощ и закрила. В християнските традиции боядисването на яйцата е неделимо свързано с Възкресението. В една от многото легенди червеното яйце се свързва с името на Ма-

рия Магдалена, която съобщава на римския император Тиберий, че Христос е възкръснал. А Тиберий отвърнал, че по-скоро това яйце, което тя държи в ръката си, ще стане червено, отколкото Христос да възкръсне. И чудото станало! Зеленото яйце пък се свързва с горчивите билки и оцета, които римските войници давали на разпнатия Христос да утоли мъчителната жажда. Чукането на яйцата символизира победата над злите сили и триумфа на доброто над злото в тяхната извечна борба. Нещо, от което и в наши дни тъй много се нуждаем.

[gpovov\\_bg@yahoo.com](mailto:gpovov_bg@yahoo.com)

## Лазарица и Цветница

кърпа, последната в редиците носи голяма кошница, а в средата на моминското шествие са две лазарки, които не пеят, а танцуват. Обредният ритуален танц на лазарките най-често е наричан боенек. Ако в къщата има неженено момче или неомъжено момиче, първата лазарка е поставяла кърпата на рамото на стопанката. Обичаят повелява да се изричат благопожелания за встъпване в женитба. Стопанката на дома от своя страна връзвала паричка в кърпата и оставяла яйца в кошницата.

През 2010 г. в Копривница Лидия Добревска си извоювала първа награда за "живо човешко съкровище" в едноименната програма на Министерството на културата, фолклорния институт на БАН и ЮНЕСКО. В репертоара ѝ влизат традиционни приказки, легенди, битови истории и предания, хумористични приказки, анекдоти, вицове, гатанки, надлъгвания, пиперливи приказки. Тя разказа още, че в неделята след Лазаровден момите ставали рано, за да омесят пресни питки. Обредният хляб се нарича кукла. След това лазарките се събирали на мост над река и

хвърляли оплетените си венчета. "Някъде са ги поставяли върху върбови кори като в малки лодчици. Онази девойка, чийто венец е понесен най-бързо от водата и излезе най-напред, се избира за кумица или кръстница на лазарките", продължава Лидия Добревска. От този момент кумицата се превръща в обект на специално уважение и почит от страна на останалите моми. Те я водят до центъра на града, където заедно пеят и танцуват. На третия ден от Великден момата кръстница кани всички лазарки в дома си и ги гошава с баница и червени великденски яйца. С тази обща трапеза завършва и празничният лазарски цикъл, чрез който девойките демонстрират своя нов социален статус и готовността си за встъпване в брак.

Стопанката на къщата пък е носела на Цветница върбови клонки в църквата, за да се осветят, а после ги връщала въщи, за да пазят семейството от уроки и болести. Смята се, че тези клонки са лековити. След това тя закичвала с венче първото родило се агне и приготвяла празничната постна трапеза.

На Лазарица десетки български градове и села организират събори. Съботата, посветена на възкресението на Лазар, е също празник на гората, нивите, полята, ливадите и ловците. В Ловеч например тази година празненствата започват от 26 април. В програмата на града са фестивалът за детска песен "Пеещо яйце", благотворителен концерт, фотоизложби, конкурси, танци и народно творчество. *В събота на 27 април имен ден празнуват Лазар, Лазарка и Лазарин. На следващия ден - Цветница, повод да почерпят имат Аглика, Божура, Вероника, Виола, Виолета, Върба, Върбан, Върбинка, Гергин(а), Гроздена, Далия, Дафина, Делян(а), Дилан(а), Детелина, Елица, Жасмина, Здравко, Здравка, Зюмбюла, Ива, Иглика, Калина, Камелия, Карамфил, Карамфила, Китка, Латин, Латинка, Лилия, Лиляна, Лила, Лили, Лоза, Люлина, Магнолия, Малина, Маргарит(а), Невен, Невена, Невян, Ненка, Ралица, Ренета, Роза, Росен, Росица, Ружа, Теменужка, Трендафил, Цено, Цвета, Цветелина, Цветан(ка), Цветелин(а), Цветомила, Цветомир(а), Цвятко, Явор, Ясен, Ясмина.*

## Да спазим традицията

- По възможност си осигурете пресни домашни яйца, но не ги варете веднага, защото белтъкът залепва по черупката и няма да можете да ги обелите. Изберете такива между 3 и 10 дена от снасянето.
- Нека яйцата бъдат възможно най-бели, с еднаква големина, с плътни, непрозрачни черупки и да прекарат поне няколко часа на стайна температура.
- Изберете съда за варене според броя им, за да нямат прекалено много пространство и да не се бият едно в друго след завирането.
- Ако съдът не е с дебело дъно, сложете върху него платнена кърпа. След като наредите яйцата (най-удобно е в метална кошничка), залейте със студена вода, докато ги покрие и още два пръста отгоре, и прибавете по 1-2 супени лъжици оцет и сол. Така хем се измиват много добре и са готови за боите, хем температурата на водата не става прекалено висока. Включете котлона на средна стойност и търпеливо изчакайте завирането.
- Засечете с часовник или използвайте таймер - за рохки варете 3-5 минути, за твърди - 8-12 минути след като водата заври. Преварените белтъци са жиливи, а жълтъците почерняват.
- Великденските яйца се боядисват още горещи. Затова, докато се варят, в друг съд кипнете вода и пригответе боите според упътването. Имайте предвид, че каквито и старания да полагате, между една четвърт и една трета от черупките се напукват.
- Яйцата за козунаците също трябва да са пресни и със стайна температура.





Безспорно центърът на всеки дом е кухнята. Единственото място, осигуряващо дразнещите небцето аромати, които сплотяват цялото семейство около вечния въпрос: "Какво ще ядем?". За щастие съвременните технологии удрят едно професионално рамо и на не особено сръчните домакини. Производители се състезават да предложат функционални, удобни, дизайнски пипнати и не на последно място енергийно-ефективни уреди.

Кристина ПЕШИНА

**Предлагаме ви последните новости в кухненското обзавеждане.**

### Фурната

Днес е модерно фурната да е отделена от плота с котлоните, въпреки че няма да изглеждате консервативни, ако е под тях. Предлагат се като отделни модули, а това позволява безброй варианти на конфигурацията им. Съвременните фурни са като роботи - управлението им е изцяло сензорно, разполагат с функции за размразяване, за поддържане на храната топла, електронен контрол на температурата и т.н., и т.н. Най-привлекателна обаче е технологията за самопочистване. Добра новина за всяка домакиня, която гледа с отвращение към ръждясалата тел! Тази технология позволява само в рамките на 24 минути и при температура 60 градуса да се отстрани всякаква мръсотия във вътрешността на фурната без използването на почистващи препарати. Само и единствено вода! Времетраенето на процеса е съкратено. Може да се ползва за почистване и на тавите. Освен това функцията е безопасна, тъй като почистването става при ниска температура без риск от изгаряне.

### Котлоните

Стъклокерамичният плот за вграждане си остава задължителен елемент за всяка нова и модерна кухня. Освен че изглеждат стилно, те са и доста икономични. Загряват доста по-бързо от предшествениците си. В плотовете се вграждат таймери, индикатори, дат-

# Съвременната кухня щади домакинята и гали самочувствието



чици, сензорни бутони, блокировки. При стъклокерамичните котлони разнообразието също е на ниво. Може да избирате измежду плотове с различен брой котлони, защо не и комбинирани с газови. Разбира се, като при всяка технология и тук иновации не липсват. В случая става дума за стъклокерамичните плотове с индукционни котлони. Те загряват директно съда, в който се готви, без да е налице нагряващ елемент. Това се получава, като се преобразува електрическата енергия в топлина чрез силен високочестотен електромагнит, който създава електромагнитно поле и чрез индукция загрява съда. Тъй като топлината се получава в съда за готвене от магнитно поле, много е важно използваните съдове да са от подходящ материал, който реагира като магнит (например желязо). Материали като алуминий, мед, стъкло са несъвместими с индукционните плотове и котлони. Ще трябва да забравите и за тефлоновите тигани. Загряването става моментално след поставянето на съда, а при неговото отнемане за определен времеви интервал котлонът остава в режим на изчакване. След изтичането му се самоизключва. Това прави тези котлони изключително енергийно-ефективни. Освен това не може да се изгорите, докато готвите, тъй като те остават студени. Съответно и почистването е лесно и бързо.

### Съдомиялната

Като всеки интелигентен уред съдомиялната се контролира сама, за да гарантира перфектно качество. Таймер или малък компютър регулира продължителността на всяко миене. Сензорът следи температурата на водата и въздуха, за да

доведете, ползвани през деня, интензивна - за упорити петна, препоръчва се за тенджери, бърза програма - за немного мазни съдове (продължителност около 30-35 минути), ЕКО програма, работеща с малко енергия и вода, и не на последно място производителите са се погрижили да не трупате съдове, докато напълните миялната, а предлагат и програма за половината от капацитета на уреда. В много магазини всеки един от раз-

въпрос на лично предпочитание и индивидуални потребности. И при хладилника можете да избирате - свободностоящ или за вграждане.

### Мивката

Тя може да бъде направена от различен материал. Най-популярни си остават инковските. Предлагат се в най-различни форми, широчини и дълбочини. Дори и брой. Различните класове пък ги правят масово достъпни. Какви са техните предимства? Аустенитната неръждаема стомана е най-устойчивият, дълготраен и привлекателен материал на пазара. Нейният състав е сплав с 18% хром и 10% никел. Хромът придава твърдост, устойчивост, дълготрайност и блясък, а никелът повишава нейната здравина. Това я прави хигиеничен материал, лесен за почистване и устойчив на корозия. Освен това неръждаемата стомана притежава любопитната способност да се "самополира" с времето. Тоест, ако сте я надраскали, без да искате, с времето под влиянието на водата и въздуха е възможно драскотината да изчезне. Въпреки здравината и твърдостта инковската мивка има и своите слаби страни. Внимавайте с препаратите с високо съдържание на хлор. Ако ползвате такива, изплакнете веднага след тях обилно с вода. Най-добре е да почиствате със специални пасты за инковс. В никакъв случай тел и абразиви. Не ползвайте режим на работа, за да предпазват плодовете и зеленчуците по-дълго време свежи. Особено внимание трябва да обърнете на енергийния клас. Все пак това е уредът, който никога не изключвате. Относно размера, функциите и дизайна всичко е

мерите се предлага и за вграждане.

### Хладилникът

Разнообразието от хладилници на пазара е огромно. Те могат да бъдат с различна конфигурация на секциите за охлаждане, студена вода и лед, за замразяване. По-новите модели имат специален режим на работа, за да предпазват плодовете и зеленчуците по-дълго време свежи. Особено внимание трябва да обърнете на енергийния клас. Все пак това е уредът, който никога не изключвате. Относно размера, функциите и дизайна всичко е

Характеризират се с устойчивост на висока температура (280 градуса), към всички видове домакински киселини, термичен шок, надраскване, удар, а и са лесни за почистване.

Ако пък искате да притежавате последния писък на модата, можете да добавите LED система за осветяване. Иновативна джаджа, с която тя свети в най-различни цветове. Днес червена, утре синя или зелена. Атрактивен ефект, който е по-скоро за забавление, отколкото от необходимост. Това обаче, което наистина ще ви е нужно, е мелницата за хранителни отпадъци.

### Абсорбаторът

Задължително за съвременната кухня е присъствието на абсорбатор или аспиратор. Не е необходимо все пак целият вход да разбира какво приготвяте за обяд или вечеря. Изборът е много голям както според функциите, така и според дизайна. Ако печката е разположена в кухненски остров, особено популярно решение е аспираторът да е монтиран като комин над готварските плочи. Дизайнът на този тип аспиратори е не само атрактивен, но и максимално ефективен. Друг предпочитан вариант са съвместимите, които са особено подходящи, където няма комин. Абсорбаторите за стенен монтаж могат да бъдат с вертикален или пирамидален дизайн. Най-важното в случая е да бъде ефективен. Затова най-добре се допитайте до продавач-консултанта. Спрямо размерите на вашата кухня и най-вече котлони той ще ви препоръча най-подходящия. Имайте предвид, че когато разполагате с по-голяма мощност, имате избор дали да я използвате или не. Според задимеността в кухнята ще прецените. Когато мощността е недостатъчна, жилището се задимява и миризмите остават.

И при тези уреди производителите са развихрили въображението си. Предлагат се абсорбатори с електронно управление, двигател с двойна турбина, дигитален дисплей и какво ли още не.



предотврати прегряване на съдовете и щети върху тях. Друг сензор може да указва дали нивото на водата е прекалено високо и автоматично активира функция, която предотвратява преливане или теч от вътрешността. Някои машини дори имат сензор, който следи колко е мръсна водата, оттичаща се от съдовете. Помислено е дори течността за изплакване да придава блясък на съдовете и да предпазва от петна. Новите съдомиялни предлагат широк набор от функции. Специална програма за дезинфекция на бебешки съдове, ежедневна - за съ-



Разгледайте предложенията на ТЕКА България на Техномебел, Интер Експо Център, от 23 до 27 Април 2013 (10-18.30 ч.) в зала 1, щанд С4 За допълнителна информация: тел. 070017880 на цената на един градски разговор

тел. 02/976 83 30 шоурум бул. „Цариградско шосе“ 135



С актрисата

Албена Павлова разговаря

Галина Спасова



**З**а публиката си Гълъбина и се обзалагам кой въпрос ти се дава най-често...

- Да, задължителен е и аз вече изчерпих изцяло остроумието си. Имам ли нещо общо с Гълъбина? В началото отговарях - приличаме си, защото и двете сме добри готвачки, после казвах - приличаме си само визуално, тя изглежда точно като мен. Вече отговарям откровенно - нямаме нищо общо. Не защото не обичам семейството си, не обичам да готвя или не съм всеотдайна домакиня, а защото не съм толкова съзерцателна, плаха и до такава степен функция на околните. Гледам да пазя някаква автономност, въпреки че с изключително удоволствие я жертвам, когато някой близък има нужда от това. Приемам го като подарък за себе си.

- В такъв случай можеш ли безпристрастно да наблюдаваш Гълъбина от страни?

- Много ми е симпатична. Точно с нейната плахост. По принцип силните изпитват състрадание към слабите и нужда да ги закрилят. Аз я възприемам като слаб човек, който не е в състояние да отстоява нито една своя позиция, нито да доведе докрай свое решение. С това ми става симпатична и мила. Често, като гледам вкъщи сериите, ми се случва да си казвам: "Ох, милата, милата...!". С такава съчувствие и с такава разбиране към нея, когато преживява трепета от върхлетялата я отново любов,

несподелена, когато ѝ е било времето. Какъв трепет, какви колебания, какви страхове са...

- Докато гледате у дома, не се ли изкушаваш да подхвърляш идеи на съпруга си, който е един от главните сценаристи?

- Искало ми се е да се застъпя за героинята си. Емо е непреклонен, разбира се, казва - така сме решили! Но да давам идеи - не. Сценаристите добре си знаят работата. Освен това те са се погрижили за всеки един от нас по най-прекрасен начин. Това е сериал от главни герои. Всеки има своята история, с развитие, с обрати... Никой не е оставен като резервен играч, че ако закъса действието, да се вкара. Сценаристите движат линията на всеки от нас много пълноценно и аз какво да предлагам? Получила съм всичко.

- Все пак при сериалите именно от актьорското изпълнение вероятно доста зависи развitiето на образа.

- Да, чувала съм това от сценаристите. Когато знаят за кого пишат, им хрумват много повече неща. В този смисъл има някакво индиректно партньорство, защото, като видят вече очертания на екрана образ, триизмерен, пълнокръвен, може би им подсказва накъде да поеме героият.

- Темповете ли са голямото изпитание при правенето на сериал?

- На моменти имам затруднения дори да намеря време да си науча

# Актьор се става в театъра, популярен - в телевизията

Албена Павлова е русенка, завършила е гимназията там. ВИТИЗ дава посока не само на професионалния, но и на семейния ѝ живот, защото в института се запознава със съпруга си Емил. До появата ѝ като Гълъбина в "Столичани в повече" има десетки театрални роли, след няколко сезона на сливенска сцена, от 1992 г. е в трупата на Сатирата, активно работи и до момента в телевизионния дублаж. През 2007 г. получи „Икар“ за поддържаща роля. Изключително емоционален събеседник по всички теми, но градусът скача рязко, щом отвори дума за бездомните животни.

текста, въпреки че помня бързо. С такава скорост се снима. Но засега без компромиси. Щом сцената е сериозна, режисьорите казват - когато свършим, тогава! Няма да забравя една сцена с моята Гълъбина и Пацо (Христо Гърбов) в ресторант. Беше страшна горещина, задух, много хора в малко пространство. Просто сауна! Вече сме в края на деня, из-

**Ние се изхбяваме много по-бързо от нашите родители, баби и дядовци**

тормозени от много дубли. Очаквах хората от техническия състав да са изнервени вече. Но при мен дойде Петя, едната от гримьорките, и каза - стана фантастично! Тя се беше абстрахирила от това колко е късно, колко е горещо, колко сме закъснели с графика. Вдъхновяващо е, че тези хора не са там, за да се хванат просто на някаква работа, а присъстват с цялото си сърце. И дори колеги, които идват за малки роли, за 2-3 снимачни дни, казват - толкова е хубава атмосферата при вас, прекрасно се чувствам, спокойно е, предразполагащо. Чудесна връзка има между хората в екипа наистина.

- В театъра си отдавна, с десетки роли, имаш и престижна наградата "Икар". "Столичани в повече" е като внезапен прелом в кариерата ти. Как го посрещна?

- Актьор се става в театъра, популарност се добива в телевизията. Много съм благодарна за тези над 20 години на сцената. А предложение-

то за сериала дойде изненадващо. Евтим Милошев и Любо Нейков са настоявали за мен още преди актьорския кастинг, по снимките. Много съм им признателна, че са проявили такова доверие, което ме топли, задължава ме. Отидох с изключителен страх. По принцип не ходя лесно на кастинги. Още във ВИТИЗ се страхувах от пробни снимки, не се чувствах достатъчно готова и все се опитвах да избягам... Особен вид присъствие се изисква там - много взривно и за кратко трябва да представиш готовността си за ролята. Е, как да съм готова, не съм говорила с режисьора, не съм прочела сценария, а само някакво откъсче. Предпочитам театъра, защото там процесът е много дълъг, задълбочен. Започва се с прочити на маса, анализи на ролята, пробване на едно, на друго... Дори в киното няма време за това, за сериал да не говорим.

- Как се измъкна от онези театрални изразни средства, които са непригодни за пред камера?

- Стана мъчително, болезнено, дори във физическия смисъл. Изпитвах такъв страх, такава колебание, несигурност... След снимки сядах вкъщи на дивана и почвах да плача - че нищо не става, много съм зле, хората разчитат на мене, а ще ги проваля. Толкова уплашена и несигурна не съм се чувствала дори при първата си роля на сцената. Може би и до ден днешен не съм си повярвала, че плувам в свои води. То е може би и характер. Искам, като правя нещо, или да е най-доброто, или да не го правя. Което не е правилно. Човек не

трябва да се изтезава с този максимализъм. Никой не е абониран за успеха, нали?

- Какво записваш в графата "лично време"?

- Домакинствам, разхождам си кученцето, отскоро ходя на йога. Но един път седмично, само да си хвърля прах в очите, че правя нещо. Никой не съм спортувала, но пък съм страстен зрител на спортни предавания. Гледам и много предавания за животни - това е нещо, от което съм обсебена. То дойде късно в живота ми, но пък ме завладя изцяло. Темата много ме вълнува, живея с това всеки ден, с борбата за оцеляването на бездомните животни. Всеки ден храня кученца...

- ... но е забранено.

- Това е наредба на общината. Но питам, като ми забраняват да храня кученца, те хранят ли ги? Има проблем и трябва да го решаваме.

- Как? Храненето на улицата не решава нищо.

- На първо място - кастрация. Коренна промяна в отношението на собствениците на домашни кучета към тях. Оттам тръгва проблемът. Познавам хора, които си пускаха мъжките кучета да се чифтосват с бездомни женски, за да покаже техният любимец, че е мъж!!! Като се родят после 13 кученца, ще кажеш ли, че си им стопанин? Познавам и такива, които изхвърлят кучето си или негово "случайно" потомство. Собствениците трябва категорично да се държат под контрол. Искаш кучето ти да не е кастрирано, плащай много висок данък. Живеем със силно сбъркани представи за отглеждането на куче. Нашите паркове, улици и градинки не са тоалетни!!! Така кучкарите настройват хората срещу себе си и срещу животините си. Срамувам се!

- Напрегнатият живот е дежурното оправдание за ожесточение, нетърпимостта. На поколенията преди нас нима им е било по-лесно?

- Ние се изхбяваме много по-бързо от нашите родители, баби и дядовци. Живеем по-нездоровословно от тях. Психиката ни е претова-

рена и умората идва оттам преди всичко. Мисля, че моделът на успешния човек, който ни се налага, ни пресираща жестоко. Това преследване на успеха, сравняването с другите... преди десетилетия в това отношение са живели много по-спокойно и свободно. А ние преследваме общоприетия и наложен модел на успеха. Човек трябва да бяга от него на всяка цена.

- Мислиш ли, че той вече се осъзнава като заплаха?

- Да. Все повече предимно млади хора се обръщат към потребностите на духа, а не на тялото си. Това ме прави много щастлива, има нещо върно, че настъпва новата ера на Водолея. Например в нашия квартален денонощен магазин заварих момчето, което продава, да си чете Библията - през нощта, докато няма клиенти. И да знаеш, много са тези хора, които търсят как да се смирят с деня си, с околните, със света, да живеят в хармония. Има глед за самоусъвършенстване, много млади вече искат да живеят близо до земята, да си произвеждат сами храната. Те усещат този начин на живот като своя мисия.

- Разговаряте ли с децата за тези неща?

- Мина е изключително отворена от малка за живот сред природата, сред животни. Ездата ѝ е любимият спорт. Много обича тенис и плуване, но предпочита да язди, защото има общуване с животното. Опитва се да откаже и месото. Синът ми е по-урбанизиран, по-склонен е да участва в "състезанието". Но нашият общ блян е да сме някъде на зелено, сред птици, цветя, прост, истински хубав живот. Прави ми впечатление, че много млади хора осиновяват бездомни кученца. Това за мен е показателно. Ако обичаш кучетата, защо да купуваш и да наливаш във воденичката на производителя пари да произведе още толкова, когато има кученца за осиновяване? Това коренно променя начина на мислене, възпитава отговорност, любов, грижа. Много ни липсват тези качества, загубили сме ги, вероятно откъсвайки се от природата.



Християни има по целия свят и за най-светлия от всички празници в календара - Великден, те приготвят и поднасят типичните ритуални ястия: агне, яйца, обредни пити или козунаци. Радостта от Възкресението Христово кара домакините да са все по-изобретателни във формите, декорациите и менюто.

### Тялото Господне

Хлябовете, които присъстват в библейските чудеса на Спасителя и символизируют тялото Христово, претърпяват много метаморфози за двайсет века: от обикновеното, бавно набухващо тесто с ортодоксалната ферментирала смес от брашно и вода (квас), до пишните козунаци с яйца, мазнина, мляко и захар, които правим според общоприетото досега.

До началото на XX век на българската трапеза за Великден са били характерни богато орнаментирани погачи и колачи,

с които се привличали плодородието и добруването в семейството. Яйцата били нечетен брой и се нареждали отгоре във формата на кръст - сурови и бели, и се опичали заедно с питата, а по-късно се начервявали. Печивата били с големи размери, за да изсъхват по-бавно. С времето тестата започват да се замесват с повече захар, добавяли се ядки, стафиди, аромати и вкусът започнал да се доближава до този на класическото италианско панетоне. То от години (не само по празници) се продава в хранителните



магазини. Нашенските производители, от друга страна, са притиснати от многотията и популател-

ните възможности на хората и гледат да произведат по-евтинки козунаци, на които все нещо липс-

ва. Затова, ако държите на отлично качество и вкус по мярка, най-добре се опитайте сами да се справите.

### Олицетворението на Вселената

Яйцето е абсолютният символ на началото, зачатията, цялата Вселена и безкрайността. В Близкия изток дори вярвали, че планетата Земя се е излюпила от огромно яйце. По време на постите обаче е забранено да се хапват яйца, а именно тогава кокошките снасят най-много. Така събраните минивселени се превръщат в основно ястие по Великденските празници - боядисват се от 20 до двеста в зависимост от

големината на фамилията и наличностите.

На Велики четвъртък по изгрев (тази година на 2 май) по стара традиция яйцата се боядисват от най-възрастната жена в семейството. Боите се приготвят така: червена от връзка риган, оранжева - от смрадлика, жълта - от орехови черупки, зелена - от коприва. С първото червено яйце бабата благославя с кръстче челцата на децата и го поставя на домашната икона, за да пази къщата. То престоява в дома до следващата година, когато се чупи и по него се гадае бъдещето. На най-светлия празник хората се чукват с яйцата за здраве и се поздравяват с "Христос Воскресе!".

## РЕЦЕПТИ ЗА ЦЕНИТЕЛИ



**Необходими продукти:** 1 агнешко бутче (или задна половина) 2,5-3,5 кг.

**За маринатата:** 200 мл студено пресован зехтин (или шарланово олио), 4-5 с.л. коняк, 4 с.л. сушен босилек и джоджен, 2 с.л. сушен риган, мащерка, 1 с.л. стрит розмарин, смлян черен пипер и морска сол. Ако подправките са пресни, количеството е наполовина. За печенето: 200 мл бяло вино.

**Подходящ съд:** дълбока тава за печене (+алуминиево фолио) или голям овален глинен, чугунен или стоманен съд с капак. Време за маринование: 1 нощ. Време за готвене: около 3 часа.

1. Най-важното за безукорния вкус на месото е да е прясно (незамразявано), бледорозово, без тлъстини и потъмнели части. Измийте го, подсушете го с домакинска хартия и го пригответе за маринование в подходящия съд.

## Агнешко неповторимо

2. В купичката със зехтина добавете коняка, подправките и разбъркайте на гъста каша. Оставете да престои половин час. После обилно и старателно нанесете върху бутчето. Завийте с фолио или покрийте с капак и сложете месото за една нощ на хладно да се маринова.

3. На следващата сутрин проверете резултата - бутчето е поело ароматите и е леко потъмняло, гаранция за запечена вкусна коричка.

4. Загрейте фурната до 250 градуса - когато е готова, сложете месото в откритата тава за 20-30 минути от двете страни да се запечата. Така се предотвратява сваряването и изтичането на соковете. Това е правилният начин агнешкото да не стане на „подметка“. Добавете виното, завийте или захлупете, намалете температурата до 180 градуса и задушавайте още два часа.

**СЪВЕТ:** Проверете месото, ако стои жилаво край костта, печете още. Ако е прекалено сухо, веднага спрете фурната, за да не изсъхва повече. Облейте със соса. Добре е месото да си почине преди сервиране поне половин час. Много подходящи напитки са розе или мерло, сервирани с температура 12-14 градуса.



## Дроб сарма за гурмани

пипер на вкус, 50 мл зехтин.

**Време за подготовка:** 1 час + изстиване на агнешкия комплект.

**Време за готвене:** 40 минути.

Тази рецепта е по-дietetична без традиционната заливка, но подправките ѝ придават неповторим аромат и се прави бързо и лесно.

**Необходими продукти за 4 порции:** голяма чаша кафяв (неполиран) ориз, още толкова ароматен бульон, 200 мл бяло сухо вино, 500 г предварително сварени и нарязани агнешки дребелици, 200 г кралски печурки, 1 голяма глава лук (или 4-5 стръка пресен), 1 глава чесън, по 1 с.л. джоджен, босилек, риган, черен

пипер на вкус, 50 мл зехтин. 1. Агнешкият комплект се почиства, измива и сварява в тенджерата под налягане със сол, зърна бахар и чер пипер и два дафинови листа за около час. Отцежда се и се остава да изстине. Заделете 1 голяма чаша от бульона.

2. Обелете лука и чесъна. Измийте и нарежете гъбките.

3. Почистете много внимателно ориза и го плакнете обилно няколко пъти, докато се отмие нишестето. Нарежете (бяла-

та част на) лука на ситно и задушете леко в загретия зехтин, без да препържвате. Добавете нарязаните месца, ориза, гъбите и подправките и разбъркайте добре. Нека станат златисти. След 3-5 минути добавете бульона и виното, захлупете и оставете да се готви върху котлона поне половин час на тих огън, без да излиза пара от тенджерата.

4. Проверете твърдостта на ориза (той трудно се скашква като белия, остава по принцип по-жилав), добавете нарязания чесън. Ако се налага, долейте малко топла вода. Тънкостта тук е да държите тенджерата затворена поне още половин час, за да омекне напълно оризът.

**Необходими продукти за 4 порции:** половин салата айсберг, половин салатка фризе, 4-5 домата, два стръка пресен босилек, сурови обелени тиквени семки. За дресинга: 3-4 с.л. оцет от кокосов орех, 3-4 с.л. зехтин, 1 с.л. тиквено олио, смляна морска сол на вкус.

**Време за приготвяне:** 15 минути.

1. Измийте листата на фризе и главата айсберг. Отцедете добре. Накъсайте фризе и нарежете на квадратчета айсберга.

2. Направете дресинга и залейте салатките. Разбъркайте добре. Сипете в подходяща купа за салата.

3. Измийте и нарежете домати на четвъртинки. Нарежете единия

## Шарена салатата с домати и босилек



стрък босилек на лентички, а с другия декорирайте салатата. Наръсете с тиквените семки.

**ПРЕПОРЪКА:** Ако още не сте се снабдили с ароматни олиа и оцети,

купете най-малките опаковки за проба. Не подценявайте специфичността на вкуса им, за да се разнообразите. Ако домати са с много твърди кори, обелете ги.



Това е прекрасна свежа гарнитура за печеното агнешко, която можете да направите и поднесете в последния момент.

**Необходими продукти за 4 порции:** 500 г бейби спанак, 100 г пармезан за наръсване, черни маслини.

**За дресинга:** джинджирил на прах, щипка джоджен, лимонов сок, зехтин.

**Време за приготвя-**

**не:** 10 минути миене + 10 минути до сервиране.

1. Спанакът се измива обилно под течаща вода и се отцежда в центрофуга за листни зеленчуци. Почистват се всички остатъци от коренчета и пожълтелите и загнили листенца.

2. В купичка се изстиска сокът от половин лимон (или повече, зависи от вкуса ви) и се сипват 4-5 с.л. зехтин. Добавят се джинджирилът и

## Бейби спанак гарни

джодженът и се разбърква до хомогенизиране на сосчето.

3. Спанакът се разбърква със соса и се сервира в избраната купа. Наръсва се с пармезан на вкус и се добавят маслини.

**СЪВЕТ:** Не правете грешката на много от ресторантите да предлагате пресни неподправени салати и свежи гарнитури. Домашно приготвеният дресинг е винаги много по-интересен на вкус.

Темата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА  
Снимки авторката









Георги ГРУДЕВ

**М**оята, нашата Славия стана на 100 години! Една магия, създадена на 10 април 1913 г. около 2 ч. след пладне на полето до Руски паметник! Магия, която продължава и до днес! Славия е моята първа любов, тя е моят дом, моята радост и мъка, състояние на духа, моята вяра в доброто! Славист не се става, славист се ражда! Славист означава преда-

ност и вяност към предците и неслучайно в първия устав е записано, че целта на клуб "Славия" е физическото възпитание на неговите членове и повдигане на стремежа им към морално усъвършенстване. Как да не се гордееш с хората, създали този клуб, и как да не си верен до сетния си дъх на Славия!

Общественият комитет, който създадохме за честването на юбилея, набеляза много задачи и вече издадохме

## Славия на 100 години

книга "Хрониките на "Славия", написана от спортния журналист Николай Кръстев - своеобразна "бяла библия" за прохождането на организирания футбол и спорт в България. Книга, пълна с автентични документи за клубовете по онова време и за спорт-менските отношения между тях. Концертът в НДК на 10.04.2013 г., посветен на Славия, се превърна в неподправен празник, но не по-малко емоции предизвика скромното тържество, организирано от Фен-клуба на слависта в Националното радио. Радвам се, че имаме юбилейна пощенска марка, свързана с отбора, как-



то и паметна плоча, поставена точно на мястото на създаването на клуба. Министерството на спорта награди 100 изявени спортисти на Славия, а Българският фут-

болен съюз отличи 55 футболисти на отбора.

Днес със сигурност можем да кажем, че неслучайно още от създаването му между привържениците на Сла-

вия са били известни музиканти, артисти, адвокати, лекари и голяма част от интелигенцията: Борис Христов, Стефан Македонски, Апостол Карамитев, Йордан Радичков и стотици други. Днес е същото, голяма част от мислещите и кадри хора на България са от Славия!

Предстои издаването на още 2 книги, в които ще бъдат отразени всички успехи, постигнати от спортистите с бели фланелки, и на специална книга за футбола. Техният автор Камен Огнянов е проследил статистически и хронологично всичко от създаването на клуба до наши дни! Предстоят и юбилейни футболни мачове с отборите на Славия - Прага и Спартак - Москва. От първия е заимствано името на отбора, а с втория е проведен първият официален международен мач в България.

Честит юбилей, слависти!

### Този път победата в двубоя Левски - ЦСКА не е само за чест

Виктор МУХАРСКИ

Вечното дерби ЦСКА - Левски може да даде отговор на много въпроси. Отборът, който загуби в този мач, ще донесе разочарование на половин България, но освен това този тим го грози заплахата да не играе в евроторнирите. Битката за място в Европа през този сезон е доста сериозна, като освен Лудогорец шансове за титла имат още Литекс и Ботев Пловдив. Всяка една точка до края на първенството е от изключително значение, затова нека да се спрем на евентуалните изходи от срещата между стиличните грандове Левски и ЦСКА. Мачът е на 27 април от 16 часа.

## Време е за дерби!

### Победа за Левски

Успех за "сините" ще означава, че отборът остава с реални шансове за титлата на страната. Освен това играчите на новия треньор Николай Митов ще натрупат самочувствие, което ще им е необходимо в оставащите срещи, които не са никак леки - гостуване в Пловдив на Локо, във Враца, на Етър в Сливен; както и домакинство на Миньор, Лудогорец (много вероятно е точно срещата срещу разградчани да бъде решаваща за бъдещия първенец на страната) и Славия. Плюсозете на Левски в мача с ЦСКА не са особено много. Все още не е ясно дали голмайсторът на отбора Базил де Карвальо ще бъде готов на 100 процента за игра. Освен това много вероятно е да се усети натрупаната умора върху "сините" футболисти, които три

дена по-рано имат мач реванш срещу Локомотив София от турнира за Купата на България. Както е известно, "червените" отпаднаха от турнира и са съсредоточили всичките си сили в мачовете за първенство. Плюсозете за Левски могат да се търсят в слабата форма на червения опонент. ЦСКА не показва добра игра в последното време, а наставникът Милен Радуканов като че ли все още не знае как да нареди правилно отбора си. Слабата форма на изявени голмайстори като Мишел Платини, Спас Делев и Мартин Камбуров няма как да не се отрази положително на "сините". Освен това в Левски дават шанс на юноши (нещо, с което рядко могат да се похвалят колегите им от Боровата градина), които умират от желание да се докажат именно срещу вечния враг.

### Победа за ЦСКА

Подобно на ЦСКА и Левски не се намира в най-добра форма. Стигаме до извода, че по-малко слабият отбор ще се поздравя с крайния успех. "Армейците" доказаха, че когато не са считани за фаворити, са най-силни. Отборът на Милен Радуканов играе най-добре на контраатаки - стил, който по всяка вероятност ще видим на националния стадион "Васил Левски". Успех за ЦСКА във вечното дерби ще означава, че "червените" не са се предали в борбата за титлата. 31-кратните шампиони на страната

### Левски - ЦСКА последни 10 мача

Сезон 2012/13	ЦСКА - Левски	1:0
Сезон 2011/12	Левски - ЦСКА	1:0
Сезон 2011/12	ЦСКА - Левски	1:0
Сезон 2010/11	Левски - ЦСКА	1:3
Сезон 2010/11	ЦСКА - Левски	1:0
Сезон 2009/10	Левски - ЦСКА	0:0
Сезон 2009/10	ЦСКА - Левски	2:0
Сезон 2008/09	ЦСКА - Левски	2:0
Сезон 2008/09	Левски - ЦСКА	1:1
Сезон 2007/08	ЦСКА - Левски	1:1

са със сравнително лека програма. След вечното дерби идва домакинство на Ботев Пловдив. След това на "армейците" предстоят гостувания на изпадащия Монтана, Берое и Локо София, както и домакинства на Черно море и Пирин Гоце Делчев.

### Равенство

Реално погледнато - най-логичният резултат. В тази среща много по-важно ще бъде да не се сгреша, отколкото да се търси победен гол, което може да доведе до

плаха игра и малко положения. Със сигурност е малко вероятно да се очаква разгромна победа за Левски или ЦСКА. Равенството определено ще се счита за самоубийствен резултат, който не устройва нито един от двата тима. При подобно развитие на този мач можем да очакваме сериозна борба за второ и трето място, в която ще се включат Литекс и Ботев Пловдив, а титлата почти сигурно ще отиде отново в Разград.

BGfootball.com

### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 23 април

21:45 ч. Байерн - Барселона (футбол, ШЛ) по bTV action

#### Сряда, 24 април

15:30 ч. Локо Сф - Левски (футбол, Купа на България) по БНТ 1 и БНТ свят

21:45 ч. Борусия Д - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV action

#### Четвъртък, 25 април

17:30 ч. Берое - Славия (футбол, Купа на България) по БНТ 1 и БНТ свят

22:05 ч. Базел - Челси (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

#### Петък, 26 април

21:30 ч. Гройтер Фюрт - Хановер 96 (футбол, Първа Бундес-

лига) по Евроспорт 2

#### Събота, 27 април

14:45 ч. Манчестър С - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт

16:00 ч. Левски - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7

16:30 ч. Байерн - Фрайбург (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

17:00 ч. Евертън - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема

18:00 ч. Черноморец - Берое (футбол, А група) по News 7

19:30 ч. Нюкасъл - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

#### Неделя, 28 април

15:45 ч. Ботев Пд - Литекс (фут-

бол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят

18:00 ч. Лудогорец - Ботев Вр (футбол, А група) по News 7

18:00 ч. Арсенал - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема

18:30 ч. Шалке - Хамбургер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

21:45 ч. Милан - Катания (футбол, Серия А) по ТВ 7

#### Понеделник, 29 април

21:15 ч. Дуисбург - Кьолн (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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





Вестник "Животът днес" продължава да представя бъдещето на България в спорта. Колкото и странно и непопулярно да изглежда, имаме свой талант в голфа и това е софиянецът Любомир Костов. Той е един от 23-мата спортисти, преборили се за финансиране по програмата на "Еврофутбол" - "Спортни таланти".

**Тодор ИВАНОВ**  
viasport.bg

**Л**юбо е на 16 г., деветокласник е в столичната Първа испанска гимназия. През есента на 2006 г. влиза за пръв път в досег с играта. Всичко станало съвсем случайно - цялото му семейство е поканено на среща на... голф игрището. Там обаче попада на специалисти, които търсят деца за обучение по този вид спорт. Ударил няколко топки и му станало интересно.

#### Тренировките

Признава, че не му е леко да комбинира двете важни неща в живота си в момента - училището и спорта. Още повече че през зимата у нас няма добри условия за тренировки по голф и му се налага да играе под покрив. Приятелята го залата на НСА, където баща му Венцислав Костов пък е преподавател по голф. "Всеки божи ден след училище съм в залата и тренирам", разкрива тайната на своето израстване младият спортист. Набляга изключително много на физическата подготовка. Цял екип от специалисти, известни трендьори в леката атлетика, работи за добрата кондиция на Любо. Сред тях са Христо Марков, Валери Цветков, Валя Демирева, Ивайло Лазаров и др., които са добри приятели на Костов-старши, също бивш лекоатлет.

До миналия сезон специфичните умения в голфа у Любо отработваше гръцкият голф учител Хари Зервос. За новия сезон обаче националният тим има нов трендьор. Бащата Венцислав признава, че най-голямото му удоволствие е да придружава сина си по турнири и да го напътства в подго-

товката и играта. "Въпреки че и аз играя, никога не съм имал желание да се конкурирам с Любо, аз съм изцяло отдаден на неговото развитие в спорта", казва Костов-старши.

#### Успехите

Най-големите постижения в досегашната кариера на Любо са трите титли от държавните първенства за юноши до 18 г., спечелени през 2009, 2010 и 2012 г. През 2010 г. участва на един от най-престижните турнири по голф в света British Junior Open за младежи до 16 г. и заема 13-о място в Дивизия С. "Това състезание е като "Уимбълдън" в тениса. Изживяването беше уникално. Само като отидеш там, и всичко ти се променя. Погледът ти върху играта става друг. Събират се деца от над 60 държави от целия свят и рамо до рамо играеш и се конкурираш с най-добрите от цял свят - това е нещо невероятно", разказва своите преживявания младият Костов.

Макар и само на 16, миналата година Любо играе с мъжете на световното първенство в Турция. Там той е най-малкият не само в българския отбор (съставен от трима души), но и от всички участници. "Голфът ми дава мотивация и сили. Честно казано, направо съм пристрастен към тази игра. Тя е част от живота ми. Не мога без голфа", споделя Любо.

#### Кумирите

Любимият му играч е Дъстин Джонсън. Харесва го най-вече заради физическата му подготовка и атлетичност. "Искам някой ден да съм като него, що се отнася до физика. Иначе като голфъри, естествено, харесват ми Тайгър Уудс и Рори Ма-



## Любомир Костов Върви по стъпките на Тайгър Уудс



килрой", разкрива Любо, който играе с лява ръка.

За разнообразие тази зима той се пробва и на държавното първенство по лека атлетика в зала за юноши младша възраст в Добрич. И постигна 8,02 сек на 60 м и 26,30 сек на 200 м. "Леката атлетика е коренно различен спорт от голфа. Там клякаш на старт и всичко става за секунди, докато в голфа играеш с часове", разказва младият спортист.

#### Целите

За настоящия сезон Любомир Костов си е поставил задача да стане първият скреч играч у нас

първенство догодина в Япония. Но за да отиде до Страната на изгряващото слънце, освен стабилни резултати от негова страна се иска и финансиране от страна на Българската голф асоциация.

#### Нагласите

Венцислав Костов не е съгласен с ширещото се мнение, че голфът е скъп спорт, когато става въпрос за хоби. "Това е твърдение на хора, които не са много запознати с нещата. Голфът е световен феномен и за всеки човек може да се намери възможност да го упражнява. В развитите икономически държави голфът е напълно достъпен, играят го цели семейства с по две и повече деца. Аз мога да ви цитирам много по-скъпи спортове, като подводното гмуркане, алпийските ски и др. Дори риболовът може да е много скъпо удоволствие,

- т.е. да играе с хендикап 0 на всички игрища. Към момента той е с НР 3.6. Това ще е едно поредно стъпало към професионалния голф.

Голямата му амбиция пък е участие на олимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016 г., където голфът ще направи своя дебют в олимпийската програма. Преди това обаче иска да е сред играчите и на световното

тъй като има въдици по няколко хиляди евро."

#### Финансите

Бащата признава, че когато започнал в началото да стимулира сина си да играе, не си давал сметка докъде ще стигне Любо. "Сега вече наистина говорим за спорта голф, а не за хобито и от тази гледна точка е трудно финансово. Оборудването, което вече ползва, струва хиляди левове. Всичко от екипировката му се изработва по неговите размери. Тъй като участва в по 12-14 турнира през годината, поддържането ѝ става доста трудно и скъпо. Но ние сме тръгнали в тази посока и връщане назад няма. Цялото семейство - и майка му, и брат му, сме се ангажирали с неговото развитие в голфа", открива бащата.

#### Съучениците

Заради заниманията си с голф Любо буди интерес сред повечето си съученици в Испанската. Прави им впечатление, защото самият спорт е по-различен, не е масов, рядко има някой, който го практикува сериозно. Сред връстниците си в школото е известен като Любо голфа.

#### Перспективите

През миналата година българинът е бил част от една от най-големите голф академии в Европа - в Испания, където получил доста висока оценка, а собственикът ѝ Джейсън Флорйд го поканил да продължи образованието и подготовката си там. За целта обаче семейството трябва да намери около 70 000 евро, за да плати таксите за 2 години. Бащата е категоричен, че ще положи усилия да осигури спонсори и да изпрати сина си сред световния елит на голфа първо в Испания, а после и в колеж в Америка.

viasport.bg



МОЖЕТЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ

СПЕЦИАЛЕН  
**ВЕЛИКДЕНСКИ ТИРАЖ**  
КЪДЕ СЕ КРИЕ ЗАЕКА?

05 МАЙ 2013

ОЧАКВАЙТЕ ВЕЛИКДЕНСКОТО "ТЕГЛЕНЕ НА ТИРАЖИТЕ НА ИГРИТЕ НА СПОРТ ТОТО" ПО БИТ.





# Клиновидното куне Honda NSX

Концепцията Honda NSX се появи за европейския си дебют по време на салона в Женева. Засега колата е ориентирана главно към пазарите в САЩ, но това не попречи на японците да сондират мненията на европейските потребители.

Още повече че от серийното ѝ производство ни делят поне две години. Спортистът NSX трябва да тръгне масово на поточните линии в новия завод на компанията в щата Охайо през 2015 г. Главният стремеж е да не бъде променян много екстериорът, а да се за-

пазят повечето от дизайнерските решения. Тази кола трябва да е футуристична, технически издържана с най-добрите експлоатационни характеристики и да е технологичен лидер, смятат създателите от Honda. В хода на търсенето на оптималния облик е възмож-

но купето да претърпи още промени. Клиновидната карбонова стойка с дългия преден надвес само подчертава агресията на прекрасния болид.

Някои тесни специалисти побързаха да оприличат Honda NSX Concept на кръстоска между Lexus LF-A и Mercedes SLS. Но едва ли и те самите вярват на твърденията си. Интериорният дизайн е насочен към водача и спътниците му и всяко решение е съобразено с така наречения интуитивен контрол за улеснение на действи-

ята на шофьора. Подобни комплименти от страна на създателите на автомобила заздравяват още повече връзката между човека и машината. Спортните и мощни автомобили трябва да осигуряват отлична видимост през предното стъкло, контролните прибори да са на точното място, удобни за боравене, и по този начин водачът изцяло да е фокусиран върху шофирането. Нищо в интериора не трябва да отвлича вниманието му, казват от Acura дизайн. В кокпита са заложили на

червена кожа и велур, меко черно бордно табло (със сензорен екран) и много фешън решения с помощта на въглеродни нишки. Колата използва средно разположен V6 двигател, който е свързан с електрически мотор за задвижване на задните колела, и електрически двигатели, задвижващи предните колела, за да се постигне постоянно задвижване на четирите колела. Именно системата на Honda Sport Hybrid SH-AWD прави автомобила толкова бърз на пътя.

## БГ ПРЕМИЕРА

# Номагъм Volvo V40 Cross Country

Този модел на скандинавците е решение от типа две в едно. Да имаш представителен автомобил за градските си пътувания и такъв за свободното време, когато искаш да си навън сред природата. Важно е да отбележим, че просветът на автомобила е по-голям с 40 мм в сравнение със стандартната версия.

V40 Cross Country разполага с нова предна и задна броня, има допълнителна защита на хромираните прагове, предните и задните врати допълнително са подсиgurени със стоманени греди. Моделът се предлага с изразителни и много различни джанти, за да се отличава на пътя. Управляемостта му по никакъв начин няма да се промени коренно, ако от движение по асфалт минете на разбит селски път. Дори и с висока скорост няма да усетите дискомфорт от неравностите и дупките.

В салона кожената тапицерия може да се избере между пет предложения. Облегалката на зад-

ната седалка се дели в съотношение 40/60 и е пригодена да се съгва при товарене на по-дълги и обемисти предмети в багажника. Предните кресла също се съгват и прибират плътно към таблото и така пространството още повече нараства. Товарното отделение може да се дооборудва за поемане и редене на багаж на "етажи". В подлакътника са интегрирани USB/iPod и AUX конектори, а пред него има и 12V изход.

Водачът може да избира различни цветове за светлинните сигнали на контролните уреди по таблото в зависимост от настроението му. V40 Cross Country се предлага както с предно предаване, така и със задвижване на четирите колела. Заслужава си да отбележа отличната работа на спомогателните системи при екстремни изпитания - технологията за задвижване на четирите колела All Wheel Drive, както и системата Hill Descents Control, която автоматично контролира спускане-

то на колата по наклонен терен след натискането на само едно копче. Разполага и с асистент при потегляне по наклон.

Всички мотори на модела се предлагат със start/stop функция и система за регенериране на енергията. Автомобилът, който тествах, беше оборудван с 5-цилиндровия бензинов агрегат T5 с работен обем 2497 куб.см. Максималната мощност

от 254 к.с. се постига при 5400 об./мин. Максималният въртящ момент от 360 Нм се постига в диапазона от 1800-4200 об./мин. Към него могат да се прибавят още 40 Нм при работа в режим Overboost. Този мотор е достъпен с 6-степенна роботизирана скоростна кутия Powershift с двойно сцепление. Ускорението на тази версия по каталог от 0 до 100 км/ч е 6,4 се-



кунди. Максималната му скорост е 235 км/ч, а средният разход на гориво е 8,3 л/100 км.

Производството на модела се осъществява в завода на Volvo в Белгия.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

# Безопасното пътуване

Никак не е случайно, че преди години всички акции на КАТ за безопасно шофиране стартираха през април. Задължително търваха и масови проверки за техническото състояние на колите - светлини, клаксон, спирачки, състояние на кормилната уредба и др. Обяснението е, че повечето шофьори предпочитат през зимата да не карат личните си автомобили заради лошите атмосферни условия, а напролет не си правят труда да отидат на елементарен преглед в сервиза. Постоили ли се времето, всички скачат по колите - едни тръгват на излети, дру-

ги започват да садят по вилите, трети просто се любуват на слънцето. В този сезон най-опасни са съботно-неделните шофьори. Това са водачи, които от години имат шофьорски книжки, но поради различни причини карат само в почивните дни. Определено те са с по-лоши рефлексии, личи им липсата на опит. Ако сте точно такива водачи, първият съвет е да не изпреварвате, когато не сте уверени. Не предприемайте рискови действия, ако нямате добра видимост. Пред вас пътят трябва да е чист и да няма други превозни средства, движещи се хора

или животни. При стресова ситуация и неуспешен опит за изпреварване със сигурност ще стигнете до катастрофа. Напомням, че преди да тръгнете да изпреварвате, е добре да минете на по-долна предавка, да вкарате двигателя в обороти и с пълна газ бързо да надминете движещото се пред вас превозно средство. Най-опасни за изпреварване са движещите се бавно или в колона ТИР-ове и камиони. Друг е въпросът, че те не изпълняват закона за движение по пътищата, в който изрично е упоменато, че трябва от време на време да спират в определените отбивки и да пропускат заформилите се след тях колони от леки автомобили.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

Всички продукти в елегантна чантичка

ESOPHARM  
WWW.ECOPHARM.BG

## ПРОМОЦИЯ за м. Април

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

**Комплексна грижа  
за стави и мускули!**

**Търсете в аптеките!**



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

23 - 29 АПРИЛ 2013



## Ароматът на розмарин подобрява паметта

**А**ко се опитвате нещо да си спомните, помиришете розмарин или по-добре ефирно масло от растението, съветват учени от САЩ. Това средство ще ви помогне и когато трябва да запамените големи текстове за кратко време. Тайната е

в особените микроелементи, съдържащи се в розмарина, които имат способността да подобряват проводимостта на невроните в мозъка. Сигналят откъдето става много по-отчетлив и ярък, в резултат на което по-лесно попада в т.нар. дългосрочна памет, откъдето

и по-бързо се извлича при необходимост. Изводите били направени от учените след проведено изследване с участието на 66 доброволци. Паметта на тези от тях, които провели тестовите в стая, миришеца на розмарин, се оказала с 22% в по-добро състояние в

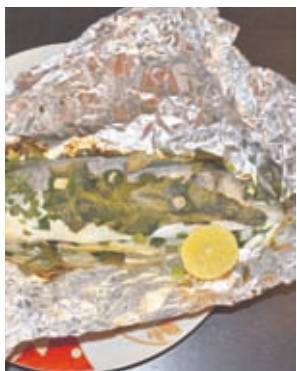
сравнение с паметта на останалите участници в експеримента, които се намирали в стая без аромата на растението. Според самите доброволци подобриеното било съществено и те могли да си спомнят неща, които смятали за отдавна забравени.

### НОВОТО В HEALTH.BG



Защо шампанското е полезно?

[www.health.bg/18480](http://www.health.bg/18480)



За рибата и диабета

[www.health.bg/18438](http://www.health.bg/18438)



Камуфлаж - черният бял хляб

[www.health.bg/18425](http://www.health.bg/18425)

## Авангардна терапия за коварно чернодробно заболяване

Японско откритие дава надежда съвсем скоро фиброзата на черния дроб да бъде зачеркната от списъка на нелечимите заболявания. При представянето на своя революционен метод пред лекари от "Токуда болница - София" проф. Йоширо Нийцу от Медицинския университет в Сапоро каза, че се надява да се включи в уникален за България проект за лечение на фиброзата на черния дроб. При това заболяване в органа се образува груба съединителна тъкан, като в напреднал стадий функцията му значително намалява и това води и до тежко увреждане на храносмилателната система. При пациентите с фиброза съединителна

та тъкан се образува по-бързо, отколкото черният дроб е в състояние да разгради. Многобройни са факторите, които могат да причинят това сериозно заболяване, но най-често срещаните са хроничният вирусен хепатит В и С, злоупотребата с алкохол, продължителното въздействие на токсични фактори.

В лекцията си проф. Нийцу подчерта, че до момента в света не съществува метод за лечение на чернодробната фиброза и това състояние се смята за необратимо. В какво се състои откритието на японския специалист? Чрез специфична медикаментозна субстанция колагенът, или съединителната тъкан, която

се натрупва в черния дроб, разрушавайки структурата му, може да се отстрани изцяло и да се регенерира здрава чернодробна тъкан. "В това се състои голямото постижение - че фиброзата на черния дроб може да претърпи обратно развитие и пациентът да бъде излекуван", подчерта проф. Нийцу.



Проф. Йоширо Нийцу

## Летящ старт на антицелулитната офанзива

Някак естествено, още с първите лъчи на пролетното слънце, внезапно се засилва желанието ни да влезем във форма. При това - възможно най-бързо. Стараем се да се движим повече и поставяме храненето си под контрол. Дотук добре. Остана да решим на какво да заложим в поредната си кампания срещу "портокаловата" кожа.

Как ви звучи 10-дневна интензивна терапия в домашни условия с видими, изразителни резултати? Като идеалния старт на Антицелулитна офанзива 2013, нали?

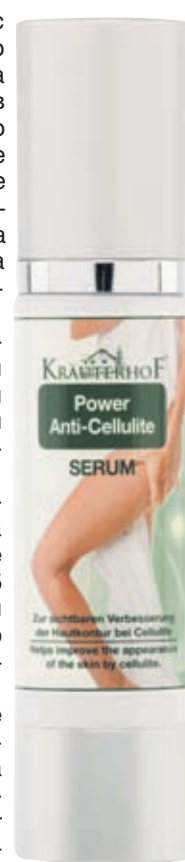
Опитайте новия антицелулитен серум Кройтерхоф на ASAM, Германия. Прилага се лесно и приятно, отнема до 5 минути дневно и само за 10 дни ще направи кожата осезаемо по-еластична, стегната и гладка.

В основата на формулата е иновативният патентован комплекс Liporedux. Той включва карнитин, кофеин и есцин - съставки с нулева толерантност към портокаловия вид на кожата. Кофеинът и карнитинът активизират процеса на разграждане на мазнините, дренират подкожните тъкани, стягат и изглаждат кожата. Есцинът (извлечен от див кестен) подобрява

здравината на кръвоносните съдове и премахва уплътненията около тях - главните виновници за поява на неестетични грапавини. Растителен лецитин и пантенол подхранват кожата в дълбочина и възстановяват нейната еластичност. Свежо ухание на лимонова трева и фина, нежна текстура, която попива моментално и оставя усещане за сатенена мекота, довършват магията.

Серумът е част от комплексната програма Кройтерхоф против целулит. Ползва се ежедневно, най-добре след вечерния душ, и се разнася с енергичен масаж. Добре е два пъти седмично да ексфолирате кожата с антицелулитния душ гел ексфолиант Кройтерхоф, за да премахнете мъртвите кожни клетки и да направите антицелулитната терапия още по-ефективна. Няма ограничение за броя на опаковките серум, които можете да употребите. Когато решите, че сте спечелили първия тур в борбата с целулита, ви препоръчваме да продължите терапията с антицелулитния гел от същата серия

- мощна формула с изразено термоактивно действие, която ще доведе започнатото от серума до впечатляващо успешен финал.



## Изберете живота!

Под това заглавие излезе специална брошура на известния лекар и общественик д-р Тотко Найденов. Специалистът е провокиран от зачестилите напоследък самоубийства и прави анализ на причините и начините за преодоляване на този тежък обществен, семеен и личен проблем. Както и в другите си книги, д-р Найденов е съумял да представи широка историческа, философска и медицинска картина на проблема. Но всичко е

написано достъпно, с приятелски тон. Изданието е един призив към хората при никакви обстоятелства да не посегат към живота си. Книжката съдържа и съвети как околните да разпознаят опасността, че техен близък, приятел или колега е замислил да сложи край на живота си, и какво да предприемат в такива случаи. Брошурата се разпространява в РЕП-овете и книжарниците около Медицинския университет в София.

## Пациентско обучение

Националният пациентски глаукомен клуб кани всички засегнати от заболяването, техните близки, както и хората, които се интересуват от темата, на лекцията на д-р Лукан Мишев

"Невродегенеративни изменения в очното дъно - глаукома и дегенерация на макулата".

Лекцията ще бъде изнесена на 26 април (петък) от 14 ч. в залата на Културен дом "Красно село" - София.

Ще откриете Кройтерхоф Антицелулитен серум в аптеките и на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg).



# Растителни екстракти бранят от уроинфекции

Възпалението на пикочните пътища се разпознава по различни симптоми, но, макар и рядко, то може да протече и без оплаквания. Около 40 до 50% от жените прекарват инфекция на пикочните пътища поне веднъж през живота си, а при 20% до 30% от тях проблемът се повтаря отново и отново. Усещанията са доста неприятни и

дразнещи - парене, дискомфорт и чести позиви за уриниране, понякога има тежест и болки в кръста, температура вечер. Силният пол също не е пощаден от уроинфекции, но женските анатомични особености - къса и дебела уретра в съседство с половата система - са предпоставка за по-лесното бактериално замърсяване и това е причината жените да

страдат 2-3 пъти по-често.

Виновник за инфекцията най-често са баналните и много упорити бактерии Ешерихия коли, които нормално поселяват чревния тракт. Уроинфекцията е чест спътник на хората с диабет, с потиснат или намален по различни причини имунитет - трансплантираните, с хронични заболявания, със зависимости. Уяз-



## Ogestan®

Точно най-необходимото  
при бременност и кърмене



- 1 Фолиева киселина 400 µg
- 2 Омега-3 мастни киселини 214 mg от когото докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- 3 Витамин D3 5 µg
- 4 Йод 150 µg
- 5 Витамин E 12 mg

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

**ECOPHARM**

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

вими и податливи на инфекции на пикочните пътища са също страдащите от камъни в бъбреците и нарушен дренаж на урината, заболявания на простатата, автоимунни болести. Много важно е, че за съжаление хронифицирането при тези инфекции е по-скоро правило, отколкото изключение. Съотношението на хронични към остри уроинфекции е между 3:1 и 4:1. Може ли да се намали рискът веднъж проявил се, циститът да се превърне в периодично повтарящо се и усложнено страдание? Първата стъпка е навременната консултация с лекар, който ще прецени как най-бързо и адекватно може да се преодолее проблемът, кой е подходящият антибиотик за изкореняване на инфекцията. Трябва да се помни, че недолекуваната инфекция е почти сигурна гаранция за рецидиви, които увреждат и други органи и системи в тялото. Но антибиотиките са само част от лечението, като целта им е елиминиране на бактериалния причинител. Специалистът ще препоръча и начини за промяна на условията, които правят възможно и улесняват развитието на бактериалната инфекция. Освен задължителните не по-малко от 2 литра течности дневно, грижата краката и кръстът да не изстиват, в този комплекс от мерки особено важно е мястото на лечебните чайове, на специалните природни екстракти на базата на американската червена боровинка. Тя е отлично, доказано в мно-

гобройни проучвания, средство при инфекции на пикочните пътища, тъй като съдържа вещества, които пречат на бактериите да се прикрепят към стената на пикочния мехур. Освен това притежава и диуретичен ефект, което улеснява отделянето на бактериите с урината.

Американската червена боровинка е основна съставна част на базирания изцяло на растителни вещества препарат "Урокомфорт", който съдържа още D-маноза и екстракт от коприва. В този продукт няма животински продукти, оцветители и консерванти. Може да се приема както самостоятелно, за профилактика на цистита, така и в съчетание с антибиотици, когато това се налага. D-манозата блокира прилепването на бактериите към лигавиците и има диуретичен ефект. Екстрактът от коприва пък помага за "отмиването" на бактериите. Към предимствата на този препарат освен отсъствието на странични ефекти трябва да се спомене и липсата на риск от резистентност към него. Като цяло растителните екстракти са незаменим помощник на лекаря при остри и хронични инфекции на пикочните пътища, тъй като променят киселинността на урината, действат диуретично, успокояват болката, блокират закрепването на бактериите към лигавицата. Те обаче изискват и постоянство от страна на пациента и спазване на препоръчителна доза и продължителност на приема. (ЖД)





Д-р Рени Колева

# Диабет и пограстващи - трудният, но възможен път

**З**ахарната болест е второто по честота хронично заболяване в детската възраст след бронхиалната астма. Честотата му нараства както в световен мащаб, така и у нас. Очаква се най-голямото увеличение да е сред децата под 5-годишна възраст - следователно все повече деца ще "преминат" по трудния път на пубертетната възраст заедно с диабета. Юношеството се характеризира с промени в тялото, развитие на полови белези, репродуктивна способност и изграждане на социално зряла личност. Бурята в съзряването на фона на изключително лабилния детски диабет е изключително предизвикателство както за детето и семейството, така и за лекуващия екип. Непрекъснато балансиране между укротяване на гликемичния контрол без нарушаване на свободите и правилата. Съпреживяване на физиологичните, медицинските и емоционал-

ните проблеми на фона на разумното равновесие между безопасността и експериментирането. Търсене и намиране на собствената личност, прекриване извън домашния праг заедно с променящия се родителски надзор. Реална е и опасността младите хора дълго време да "останат" със статут на деца за своите родители поради семейните страхове - къде и колко са възможностите на подрастващия.

Възможностите - съвременни инсулини, приложени заедно с лесно разбираеми и приемливи стратегии за лечение: здравословно хранене, ежедневна двигателна активност, достатъчно сън и самоконтрол. Високотехнологичното общество, в което живеем, все още не е намерило силата, която да излекува захарната болест. Но е открило и усъвършенствало средство за замяна на липсващия хормон - инсулина. Успяло е да регулира най-желаното му действие -

намаляване на кръвната захар, и най-нежеланото - хипогликемията. Рамката, наречена добър метаболитен контрол, нормален растеж и развитие, е изключително гъвкаво благодарение на многократните инсулинови инжекции. Уменията за оценка на кръвната захар, време и интензивност на спорт и подходящ хранителен режим правят достижими целите на гликемичния контрол: гликиран хемоглобин под 7,5% за деца, под 7% за младежи, а също да не е и най-доброто - HbA1c 6-6,5%.

Изчислено е, че захарната болест "изяжда" 10-20% от денонощието на пациентите. Как може, въпреки тази "кражба на време" от страна на съдбата, животът да не се различава от този на връстниците? Желанията на всички деца са да имат вълнуващ живот и да достигнат мечтите си. Споделяме няколко съвета, които се надяваме да ви помогнат за преодоляване на различните предизвикателства.

## Няколко съвета към "тийн" възрастта

### Физическа активност

Абсолютната забрана е глупава, по-добре се научи кога, как, колко и къде, защото движението е средството, което ни прави по-привлекателни.

● **Кога** - уместно е по едно и също време на деня.

● **Как** - измери кръвната захар преди старта, непосредствено след финала и няколко часа след спорта. Намали инсулиновата доза преди и след двигателната активност.

● **Колко** - на всеки 1 час спорт допълнителен прием на 1 хлебна единица.

● **Къде** - по-добре с приятели. Промени инжекционното място в зависимост от това кои мускули ще се натоварват най-много. Измери кръвната захар преди лягане, мускулите имат нужда от енергия 8-10 часа след спиране на спорта.

### Тегло

Няма идеално тегло, има норми според пол, възраст и ръст, защото теглото е фактор и критерий за растежа и развитието.

● **Наднормено тегло**  
○ поговори с лекаря си как да промениш храненето  
○ помисли дали не прекарваш продължително време пред компютъра  
○ възможно ли е да не използваш асансьор

● **Поднормено тегло**  
○ Имаш ли намален апетит  
○ Поставяш ли достатъчно инсулин  
○ Психологични проблеми

**Парти**  
Едно от най-вълнуващите преживявания за "тийн" възрастта, но прецени кога, как, колко и къде.

● **Кога** - съобрази продължителността и времето с типа на хранене и инсулиновия режим.

● **Как** - най-добре с приятели. Вземи инсулин, глюкомер и 15 г захар.

● **Колко** -  
○ Танцувай колкото искаш, но на всеки 1 час приемай сандвич.  
○ Прецени количеството и вида на алкохола.

○ Цигари, наркотици!? - непремерен риск!

○ Измервай кръвната захар на всеки час.

● **Къде** - най-добре се прибири у дома. Стопът поради дерайлиране на захарната болест и спирката, наречена болница, не са желани.

### Пътуване

Чудесна възможност за забавления, проверка на знанията и уменията, но прецени кога, как, колко и къде.

● **Кога** - винаги, когато имаш възможност.

● **Как** - най-добре с приятели. Вземи инсулин, глюкомер, тест-ленти, 15 г захар и сандвич. При пътуване със самолет носи документ за инсулина и инжектиращото устройство.

● **Колко** - предварително планирай продължителността на излизането извън дома.

● **Къде** - ако пътуваш с преминаване в различни часови пояси, предварително обсъди с твоя лекар промяната на дозите и часовете на поставяне на инсулина.

## CHONDROSAVE



Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ESOPHARM

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

## НЕ на болката в ставите!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

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



### НО ДОЛ капсули

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

Търсете в аптеките и дрогерите на „Лечител“



### НО ДОЛ крем

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

Производител: ESI s.p.a. Италия

Исклучителен представител за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, [www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)



**Д**-р Несторова, кога болката в опорно-двигателния апарат се възприема като хронична и има ли различия в начина, по който тя протича?

- Все още по-голямата част от експертите по болката приемат, че остратата болка е с продължителност до 1 месец, подостратата - до 6 месеца, и хроничната - над 6 месеца. Има и съществени разлики. Хроничната болка, която е по-силна нощем и сутрин и е съчетана със скованост, продължаваща над час и намаляваща или дори изчезваща след раздвижване и натоварване, е известна като възпалителна болка. Характерна е за възпалителните ставни заболявания - ревматоиден полиартрит, псориатичен артрит, болест на Бехтерев, реактивни артрити и др. Има обаче и друг вид хронична болка - механична. Тя е неизменна при дегенеративните ставни заболявания (каквато е остеоартрозата) и се появява след физическо натоварване, а при покой намалява или изчезва. При напредналите стадии на възпалителните и дегенеративните ставни заболявания бол-

# Болката в ставите отнема качеството на живот

С г-р Родина Несторова, ревматолог, разговаря Галина Спасова



Д-р Родина Несторова

ката може да е постоянна. Друг вид е костната болка в гърба при остеопороза и особено при прешленните остеопоротични фрактури. Много често е болката при т.нар. мекотъканен ревматизъм, за който говорим при 50% от ревматичните заболявания. Това са тендинити, теносиновити, бурсити, периартрити, т.е. засегнати са меките околоставни тъкани.

**- Как може да се докаже болката в дадена става? Нали винаги е субективен симптом?**

- Единият начин е чрез т.нар. визуална аналогова скала (VAS), разделена на 100 мм, като най-силната болка е 100 мм, а липсата на болка е 0 мм. Пациентът посочва къде по тази скала е неговата болка (напр. 60 мм). Това, разбира се, е субективно, но се използва масово в ежедневната практика. Всеки лекар има в кабинета си специална разграфена линия за оценка на болката. Друг метод на оценка на болката е долориметрията. Първият долориметър е произведен през 1940 г. Днес има модерни апарати за оценка прага на болката на определени места по тялото. Прилага се основно в онкологията, а в ревматологията е единственият обективен метод за диагноза на фибромиалгия, при която хроничната болка е водещ симптом. Измерването на болката в ревматологията с долориметър

е възможно само в някои специализирани кабинети. Методът не е рутинен в ежедневната практика. Болката често се съчетава със ставен или околоставен оток, който се доказва лесно със ставна ехография - тя е безвредна и се прилага широко. Голямо предимство на метода е визуализацията на патологичните ставни и/или околоставни увреди при движение на ставата. Ехографската диагностика улеснява ревматолога в поставянето на диагнозата и в проследяване на ефекта от приложената терапия.

**- Какви са съвременните препоръки за лечение на хроничната болка във вашата специалност?**

- Класически противоболков ефект имат анагетичите и нестероидните противовъзпалителни средства. За последните обаче съвременните препоръки за приложение са строги: да се използват в най-ниската ефективна доза за възможно най-краткия период от време. Причината е в страничните ефекти на тези медика-

менти върху храносмилателния тракт и сърдечносъдовата система. Това наложи да се търсят алтернативни методи, защото хроничната болка изисква продължително лечение, а не краткотрайни терапевтични курсове. Пример в това отношение е аюрведичният продукт NeOx, който се предлага в две форми - капсули и за външно приложение (олио и крем). Капсулната форма съдържа стандартизирани билкови екстракти с активни съставки, които са с доказана в клинични проучвания ефикасност при остеоартроза и артрит и без странични ефекти. Най-добре е да се съчетае употребата на NeOx капсули, по една сутрин и вечер в продължение на един месец, с NeOx маслен разтвор външно - също сутрин и вечер.

**- С какво е по-различен този препарат от останалите, които се предлагат за външно приложение срещу хроничната болка?**

- Масленият разтвор NeOx е балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциал-

ни масла в оптимална концентрация и активност, които взаимно потенцират ефекта си и действат еднопосочно в овладяването на болката. В структурирането на маслото са спазени принципите на аюрведа, благодарение на което то прониква дълбоко в тъканите и осигурява бързото и продължително овладяване на болката, намалява сковаността, подобрява обема на движенията в засегнатата става, с което връща качеството на живот на пациента. Има приятна миризма на бор, не оставя следи по кожата и дрехите. Изцяло растителният му произход го прави подходящ за продължително приложение без опасност от появата на странични ефекти. Подходящ е както за самостоятелно приложение от страна на пациентите, така и за приложение под формата на лечебен масаж от специалист. Всъщност NeOx маслен разтвор е единственото масло за лечебен масаж с противоболков ефект на нашия пазар.

**NeOx**  
Просто се движиш!

Серията Неокс - крем, масажно масло и капсули съдържат натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно - мускулните болки.

Капсулите Неокс - за перорално приложение, усилват противовъзпалителния ефект на локалните форми.

ECOPHARM [www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

**Еlegantно уникално бижу**

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

**БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ**

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

ИНСУЛТИ  
БЕЗСЪНИЕ  
ДЕПРЕСИЯ  
ВИСОКО КРЪВНО  
АТЕРОСКЛЕРОЗА  
ГЛАВОБОЛИЕ  
РЕВМАТИЗЪМ  
АРТРИТ  
ОСТЕОПОРОЗА  
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

MEGASMART

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

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

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

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

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

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

бидото и потентността;

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

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

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

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

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".



# 10 сигнала, които идват от вашия език

Езикът ни е като огледало на организма ни, твърдят ендокринолозите. Всяка негова зона е свързана с определен орган, затова състоянието му може да ни насочи към някои здравословни проблеми. Какви най-често са те:

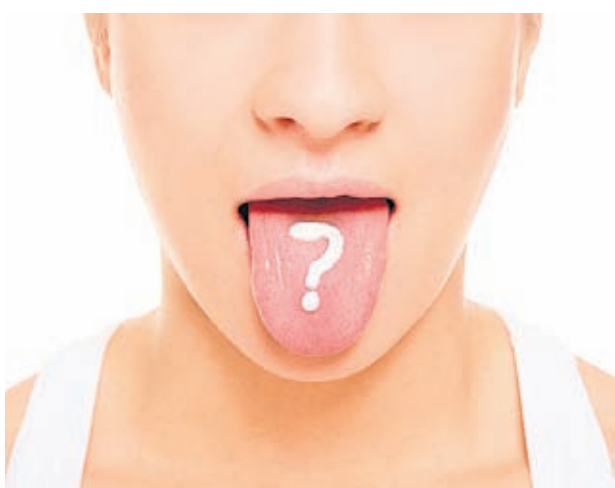
**1. Зачервен край на езика** - признак на слабост в сърдечната дейност, може да е сигнал за начало на исхемична болест на сърцето.

**2. Жълти налепи по езика и небцето** - сигнал, че претоварвате черния си дроб.

**3. Гъсти налепи в основата на езика** - нарушения в работата на стомашно-чревния тракт и бъбреците.

**4. Цепнатини по езика** - подсказват различни заболявания на кръвта, проблеми с ендокринната система.

**5. Сух език** - имате треска, продължителна



инфекция като недолекуван бронхит или цистит.

**6. Синкав цвят** - показател за недостатъчно снабдяване на организма с кислород (хипоксия), бронхитални и белодробни заболявания.

**7. Гладък като полиран език** - симптом за проблеми с жлъчката.

**8. Яркочервени петна** - алергичен симптом, сигнал за непоносимост

към някои продукти или лекарства.

**9. Грапав език** - проблеми с обмяната на веществата, с панкреаса, захарен диабет.

**10. Не усещате ясно вкусовете** - рецепторите на езика отказват нормално да работят при заболявания на нервната система, хроничен стрес, депресия. (ЖД)

## Цинкът - жизненоважен минерал, но в разумни количества

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екземи, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косяк, диария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 мг цинк дневно е напълно достатъчно за поддържане на добър баланс и за предпазване



от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е много

бедна на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на АВОРНАРМА Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



## КОИ СА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ ЗА ИМУННАТА СИСТЕМА?\*

### „Имуно Комплекс“ от ВИТАГОЛД

За бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. Има силен антиоксидантен ефект, съдейства за намаляване на продължителността на заболяването и риска от сериозни усложнения. Съдържа ехинацея, витамин С и цинк, както и индийското растение-чудо Андрогарфис (индийска ехинацея). Цена за 30 капсули - **6.95 лв.**



### „Пробиотик комплекс“ от ВИТАГОЛД - на цена без конкуренция!

Уникална формула от ново поколение със силата на пребиотика инулин и най-полезните за здравето 7 пробиотични бактерии - Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus casei subsp. Casei, Bifidobacterium longum. Спомога за възстановяване на чревната флора и баланса на стомашно-чревния тракт след лечение с антибиотици, дисбактериоза, след различни заболявания и неправилно хранене. Потиска развитието на патогенните бактерии. Особено подходящ при диария, запек, газове, стомашно-чревни инфекции и др. Цена за 30 капсули - **5.95 лв.**



### „Коластра фемели протект“

Подпомага при срив на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. Цена за 30 капс. - **16 лв.**



### „Витаголд лайф от А до Z“

За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета, за здраво сърце и повече жизненост. Съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век - коластра, Q10, лутеин, хиалуронова киселина, витални гъби и др. Формулата е особено подходяща при стрес и повишено физическо и психическо натоварване. Цена за 30 табл. - **12 лв.** и 60 табл. - **20 лв.**



### „Масло от черен кимион“

При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета. Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. Цена за 60 капс. - **16 лв.**



### „Омега 3 рибено масло 1000“ от ВИТАГОЛД

Благоприятства функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (стави, сухожилия и др.). Подпомага сърдечно-съдовата дейност, нормализира нивата на холестерола и триглицеридите. Подобрява метаболизма, еластичността на кожата и подвижността на ставите. Цена за 90 капсули по 1000мг (за цял месец) - на най-добрата цена от **12.95 лв.**



### „Германор 132“

Антиоксидант N:1 в света. Съдържа органичен германий от гъбата рейши. Според японския учен проф д-р Казухито Асаи органичният германий действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. Цена за 60 + 20 капс. подарък - **60 лв.**



от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките.

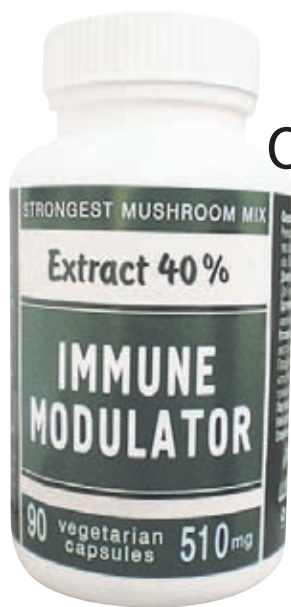
Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg)  
\* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.



# Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: [www.youtube.com/mikoterapia](http://www.youtube.com/mikoterapia)



## МОЩЕН ИМУНЕН МОДУЛАТОР ОТ ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ

В състава на лекарствените гъби са представени балансирани от природата комплекси от различни биологично вещества. Едни от тях - гъбените полизахариди (лентинан, ланостан, ганодеран, ланофил, грифолан и др.) имат мощни противотуморни свойства, които нямат аналог в растителния свят. Те стимулират Т-лимфоцитите, те пък - макрофагите и организмът делия веществото ПЕРФОРИН (високо молекулярен белтък), които унищожават злокачествени клетки.

Перфоринът създава отворения във външната мембрана на туморните клетки ("перфорира" ги), вследствие на което те губят течност и загиват.

## БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостомата. Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите ка-



заха, че в случай като този не могат да предложат какво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше

апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."

## ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА

Николина Калянджиева, 92 г.,  
гр. София



"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствените гъби, направих консултация със специалиста по фунготерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно. Отидох при моя лекар в "Пирогов" и той остана много учуден. Известно време след това продължих да приемам същите препарати. Вече повече от 2 години не ги приемам и нямам втвърдяване в стомаха."



Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и проти-

## Дядо ми вече няма рак и метастази!

воболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

### ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

#### • гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24  
(до Руски паметник), вътрешен двор,  
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49  
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)  
ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),  
вход вдясно, ет. 2, GSM 0877 231 599  
д-р Валентин Русанов,  
GSM 0878 931 252  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)  
• гр. ПЛОВДИВ  
ул. Филип Македонски № 37, ет. 2, кабинет

8 (в сградата на "Медлайн  
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55  
и GSM 0878 780 742  
д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336  
• гр. СТАРА ЗАГОРА  
бул. Цар Симеон Велики № 158, ет. 2,  
офис 2 (срещу сладкарница  
"Неделя"), тел./факс 042/ 62 62 22  
и GSM 0878 780 491  
• гр. ВАРНА  
ул. Христо Попович № 15  
(до сладкарница "Маргарита"),  
Свилен Лапаков, тел. 052/ 65 13 65

и GSM 0878 10 54 76  
• гр. БУРГАС  
ул. Трайко Китанчев № 23,  
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397  
д-р Цветан Балкански,  
GSM 0878 800 044  
• гр. КЮСТЕНДИЛ  
д-р Василка Захаријева,  
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58  
• гр. ПЛЕВЕН  
д-р Камелия Косева,  
GSM 0886 07 50 24  
• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,  
GSM 0898 466 376  
• гр. РУСЕ  
д-р Дарина Кънева,  
GSM 0896 83 15 80  
• гр. ШУМЕН  
д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034  
(всеки ден),  
от 21.00 до 22.00 часа)  
• гр. МАДАН  
д-р Недко Димитров,  
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • [www.drbiomaster.com](http://www.drbiomaster.com) • e-mail: [office@drbiomaster.com](mailto:office@drbiomaster.com)  
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет-магазин: [www.herbs-doctor.com](http://www.herbs-doctor.com)



## БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА! [bezalergia.com](http://bezalergia.com)

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90 % УСПЕВАЕМОСТ** при лечението на алергия и бронхиална астма с урега BICOM®!

Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

• Д-р Галина Димова о гр. София, ул. Родопи 68-70, тел.: 0878 790 337  
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник





# 10 крачки към дълголетието

Неотдавна китайски генетици установиха, че шансът да доживеем 100 и повече години зависи само 25% от наследствеността. Останалите 75% са резултат от начина ни на живот,

психо-емоционалното равновесие, екологията и устойчивостта към стреса. Оказва се, че голяма част от факторите, определящи нашето дълголетието, можем да контролираме сами.

чувствително нивото на лошия холестерол. Както е известно, именно той е причината за развитие на атеросклероза, исхемична и коронарна болест на сърцето, както и на инфаркт на миокарда.

## □ Умна съпруга

Според шведски изследователи мъжете разполагат с доста лесен начин да удължат живота си. Специалистите доказали, че дълголетието на силния пол пряко зависи от ума, образоваността и интелекта на съпругите им. Предполага се, че причина за това е фактът, че именно жената в семейството се занимава с избора на здравословни хранителни продукти, полезни хобита, бори се с вредните навици на половинката си. Колкото една жена е по-интелигентна, толкова са по-големи шансовете семейството да живее според здравословните правила.

## □ Движение

За здравето и дълголетието не е важно колко тежите, а колко се движите. Това сензационно изявление направиха учени от Южна Каролина. Оказва се, че по-дълго живеят и по-добре се чувстват хората, които много време прекарват в движение. Не става въпрос толкова

ва за фитнес, колкото за работа по двора и градината, разходки с деца или домашни животни и всякакво друго движение.

## □ Кафе

Редовната употреба на кафе е добра профилактика срещу рака на простатата. Лекарите от Харвард установили, че при мъжете, пиещи кафе всеки ден, рак на простатата се среща 60% по-рядко. Ще напомним, че от онкологичните заболявания това е втората причина за смърт в света. А данните за вредата на кафето върху сърцето

отдавна бяха опровергавани. Днес кафе в умерени количества се разрешава даже на хипертониците.

## □ Пълноценен сън

При жените, които спят по-малко от 8 часа в денонощието, е повишен рискът от сърдечносъдови заболявания, твърдят учени от Великобритания. Причината е, че редовното недоспиване води до увеличаването на високоактивен протеин в кръвта на жените, което предизвиква сърдечносъдови проблеми.

## □ Ефирни масла

Антиоксидантите за-

щават организма ни от свободните радикали, които с възрастта се натрупват в нашия организъм и са честа причина за поява на рак, както и на други тежки заболявания. Руски специалисти стигнаха до извода, че ефективни антиоксиданти могат да бъдат ефирните масла, съдържащи се в билките.

## □ Късно раждане

Раждането след 40-годишна възраст помага на жените да живеят по-дълго. До този извод са стигнали специалисти от Университета в Юта. Те проучили историческите документи от XVII-XVIII век, касаещи състоянието на 400 000 жители на Квебек, и демографските и медицинските данни на 1 500 000 наши съвременници. Оказало се, че жените, които са родили над 40 години, живеят по-дълго от тези, които не са се престрашили да създадат потомство на тази възраст. Учените смятат, че добрата репродуктивна функция влияе върху жизнеспособността и дълголетието. (ЖД)

## Какво може да удължи живота ни:

### □ Ябълки

Британски учени от Института за изследване на храната откриха, че редовната консумация на ябълки удължава младостта. Специалистите изолираха от плодовете веществото епикатехин, което е сходно с полифенолите в зеления чай. То връща еластичността на стените на кръвоносните съдове, в резултат на което се подобрява работата на сърцето, циркулацията на кръвта и се повишава имунитетът.

### □ Черен шоколад

Европейски дерматолози проведоха изследване и установиха, че няколко парченца черен шоколад на ден предотвратяват появата на бръчки и снижават риска от рак на кожата. Причината е във флавоноидите, съдържащи се в какаовите зърна. Необходимата за подмладяващия ефект концентрация е в горчивия шоколад с над 70% какао. По-рано италиански учени доказаха, че 2-3 парченца от този шоколад дневно помагат да се намали възпалението при заболявания на кръвоносната система, а техни британски колеги към здравословните ефекти добавиха още подобряване на паметта и елиминиране на хроничната умора.

### □ Проща и секс

Американски изследователи имат свой собствен възглед върху начините за удължаване на живота. Според тях на първо място трябва да се научиш да прощаваш.

Психолози са посветили няколко години, за да установят защо християните живеят по-дълго от атеистите. В резултат стигнали до извода, че всичко е в умението да прощаваш обидите. Това помага на вярващите по-лесно да се справят със стреса. Вторият важен фактор, гарантиращ дълголетието, според американците е сексът. Той осигурява на организма хормони, които помагат да се елиминира чувството за самота и отнемат стреса.

### □ Физическа активност

Доказано е, че всеки час, прекаран в умерени физически упражнения, или 30 минути енергична разходка снижават



Опитали сте безброй диети, но без резултат. Стремим се да постигнете изваяна фигура или просто желаете да запазите вашите килограми в норма? Вече можете да постигнете вашите цели с продуктовата линия на Natrol, която предлага и световния хитов продукт AcaiBerry Diet.



Плодовете **акай**, които се раждат в тропическите гори на Бразилия, комбинирани с подходяща здравословна диета и движение, могат да ви помогнат в битката с килограмите.

Тези малки тъмнолави зрънца имат висока способност да абсорбират, неутрализират свободните радикали, т.е. имат силен антиоксидатен ефект. В същото време се увеличава метаболизмът, стимулират се естествените механизми на организма за изгаряне на мазнини, апетитът се саморегулира до поемане само на здравословни количества храна.

Плодът понижава нивото на холестерола, влияе добре на кожата. Благодарение на високото ниво на фибри и омега-3 мастни киселини плодовете от **акай** стимулират по естествен начин храносмилателната система. Освен че са донори на енергия, на витамини и хормони и топят тлъстините, те са и много богати на фибри, които стимулират червата и така подпомагат здравословното храносмилане. Принос за цялостния ефект има и отлично балансираният комплекс от хром, зелен чай и храносмилателни ензими.

Търсете в аптеките и в интернет на [www.natrol-bg.com](http://www.natrol-bg.com)



Лютите чушки разкрасяват, подмладяват и вталяват. Още ацтеките и майте са ги хапвали за повече сила и енергия. Дори си имат научна мярка за пиперливост - сковил. Капсаицинът, който им придава лютив вкус, намалява глада и топи сланините. Не само изгаря подкожните мазнини, но клетките се подмладяват и чистят от натрупаните отрови.

В лютата чушка има повече витамин С дори от лимона. Тя е богата и на витамини А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, К, Р, фолиева киселина, желязо, калий, калций и фосфор. Затова и не е случайно, че екстракти от люта чушка се добавят в здравословни и фитнес добавки.

Тина БОГОМИЛОВА

Италианците казват "да по-червенееш от красота" и слагат люто във всякакви козметични шишенца - от балсамите за устни до тези за коса.

Етеричното масло от люти чушлета се използва в продукти за тяло, лице, устни, ръце, крака, коса.

Масажът с пикантния крем повишава кръвообращението и засилва потока на хранителни вещества към клетките. Това го прави една от най-ефикасните козметични процедури за възстановяване и релак-

сация на кожата.

Маска за лице пък може да се приготви от 50 грама глина и 2 грама прах от стрита люта чушка.

Пикантните процедури гладят целулита. Екстрактът от червените чушлета присъства в много антицелулитни гелове и лепенки. Хит на пазара са антицелулитните процедури с люта чушка, които можете да си направите за двайсетина лева. Екстрактът от пиперките помага за разграждането на мазнините и тяхното изхвърляне от тялото, подпомага възстановяването на кожата, премахвайки целулитните депа. Олиото, ко-

# Лютите чушки разкрасяват и подмладяват

Пикантните процедури гладят целулита



кръвоснабдяването. Това от своя страна донесе повече полезни вещества до космената луковица, тя се подхранва и косата започва да расте.

Можете да се сдобите с лъскави, гъвкави и здрави коси, особено през летните жегги, с помощта на домашно приготвен лосион. Стрива се люто чушле и се държи 7 - 8 дни на тъмно в 500 мл спирт. След това се прецежда и се маже с малко количество два пъти на ден.

Косата расте по-бързо и ако просто към стрита пиперка се добави рициново масло.

Маслото с люта чушка съдържа значителни количества от минерала мед, който много подхранва косата. Препоръчва се при тънка коса, косопад и по-специално алопеция. Нанася се на скалпа, масажира се и се увива с кърпа за не повече от 20 минути.

А казват, че люто-то чушле, освен че лекува и разкрасява, подобрява настроението и желанието за любов. И сигурно затова е навсякъде - в чинията, в козметиката, в лекарствата... и дори в парфюма на Дейвид Бекъм.

ето се използва при процедурата, е със загреващо и антибактериално действие.

Процедури може да се правят и в домашни условия. Една прословута италианска рецепта е да се маже портокаловата кожа с маска от четири люти чушлета, 150 грама глина и вода. Прави се продължителен масаж.

Друга рецепта за справяне с целулита е да се смесят накълцано чушле и настъргано индийско орехче. Добавят се малко масло от канела, сто грама мед и две лъжици зехтин. Нанася се върху тялото, обвива се в целофан и след половин час се измива. Необходимо е един месец с

по две процедури седмично, за да се изгладят набръчканата кожа.

Дори и косата може да се подлюти, за да расте бързо и да бъде гъста. Тази "терапия" се препоръчва не само от народната медицина, но и от водещи производители на козметика. Люто-то укрепва корените на косата и добре влияе на растежа ѝ, тъй като подобрява кръвообращението на тъканите. Пикантният зеленчук се препоръчва на жени с тънки и чупливи коси. Според специалистите благотворното влияние на лютивото при косопад се дължи на това, че то загрева допълнително кожата на главата и по този начин подобрява

5 булки за добро храносмилане



Хранителна добавка

## Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

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

ECOPHARM

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

## Мексико обяви война на солта

Властите в мексиканската столица решиха да предприемат сериозни мерки, за да се справят със зависимостта на населението към солта. Тя присъства в менюто на жителите на града два пъти повече от препоръчаните от специалистите норми. Резултатът от такъв начин на хранене са милиони хипертонични и диабетици. Затова градоначалниците на Мексико избраха да не заобикалят проблема, а да преминат към директен и ефективен начин за справяне с него - лишиха жителите на огромния град от "бялата смърт". В рамките на общонационалната кампания "По-малко сол, повече здраве", която тръгва от столицата, солта изчезна от всички заведения за

обществено хранене. "Ние искаме да привлечем вниманието на столичните жители към вредата, която сами нанасяме върху здравето си, когато солим яденето дори без да сме го пробвали", каза министърът на здравеопазването в Мексико. Според него всеки трети жител на града (31%) има високо кръвно налягане. И това са само диагностицираните случаи. Прекалено много са болните и от диабет. Средната употреба на сол в Мексико е 11 грама на ден, което е два пъти повече от препоръчаните от Световната здравна организация количества. (ЖД)

