

## ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!



Уважаеми  
читатели,  
следващият брой  
на вестника  
ще излезе на 14 май 2013 г.

## АВТОМОБИЛИ



Insignia BiTurbo  
напомня на  
свръхскоростен  
болид

На стр. 23

## СПОРТ



Родният футбол -  
разочарование  
за феновете

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 17, (51) 30 април - 6 май 2013 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Актьорът  
Велъо Горанов:

# Прошката води до равновесие

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 19

## Биохраните превземат и България

Органичните продукти бавно, но сигурно се нанасят на трапезата ни. Ще помогне и идеята да се организират фермерски пазари за биопроизводители.

Повече на стр. 16

**Т MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 30 АПРИЛ ДО 06 МАЙ 2013 г.

<b>1.49</b> 0.15 лв/бр	<b>1.59</b> цена за извличане	<b>5.99</b> цена за стафиди
Яйца 10 бр, Размер 5	Козунак "Мисо" 550 гр	Стафиди златни кг
<b>2.49</b> 906 мл/кг	<b>3.99</b> цена за млечник	
Масло "Deutsche Markenbutter" 250 гр	Бонбони "Raffaello" 150 гр	
<b>0.45</b> цена за килограм	<b>0.25</b> цена за килограм	<b>1.79</b> цена за килограм
Репички кг	Пресен лук кг	Краставици кг
		<b>1.29</b> цена за килограм
		<b>1.49</b> цена за килограм
		Чери домати 250 артикул
		Спанак кг

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

Всички  
продукти  
в елегантна  
чантичка

**ECOPHARM**  
WWW.ECOPHARM.BG

## ПРОМОЦИЯ за м. Април

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

**Комплексна грижа  
за стави и мускули!**

**Търсете в аптеките!**



## Започва заселване на Марс

Холандската организация Mars One съобщи, че съвсем наскоро започва да набира доброволци, които искат да се преселят на Марс. Целият процес при подбора на кандидатите и животът им на червената планета ще бъде предаван във формата на риалити шоу. Условието, на които трябва да отговарят бъдещите жители на Марс, са повече от сериозни. Това трябва да бъдат хора, които лесно



се приспособяват към нови условия, издръжливи, изобретателни и умеещи да работят в екип. Избраните ще преминат през физическа и психическа подготовка. Организаторите на колонията съобщиха, че енергийните им нужди ще бъдат обезпечавани от слънчеви панели, водата ще бъде преработвана за вторична употреба, ще се добива и

на Марс. Планира се заселниците сами да отглеждат храната си. Допълнителни запаси ще бъдат доставяни от новите колонисти, които ще се преселват на планетата два пъти годишно. Най-сериозният проблем е, че заселниците завинаги ще останат на Марс, защото организъмът им няма да може да се приспособи към земната гравитация.

## Смартфон на Firefox OS тръгва през юни

Генералният директор на Mozilla Foundation Гари Ковач обяви страните, където през юни ще започнат продажбите на първите смартфони под управлението на операционната система Firefox OS. Това са Венецуела, Полша, Бразилия, Португалия и Испания. Компанията анонсира новите устройства именно в развиващите се държави, защото смята, че там те ще бъдат най-популярни. Създателите на браузъра работят над едноименната операционна система за смартфони от 2011 година в рамките на проекта Open Web Devices. Една от целите на инициативата е мобилните устройства да станат по-евтини и достъпни. Платформата поддържа всички съвременни интернет стандарти и технологии. Според експертите новата система едва ли ще завладее пазара, както стана с Android или iOS, но при всички положения ще държи нащрек конкурентите в по-евтиния сегмент.



## Най-бързият сериен електрически автомобил

На автосалона в Шанхай Detroit Electric за първи път показва на публиката най-новия си модел - електрическият SP:01, който може да се движи с 249 км/ч, а само 3,7 секунди му трябват, за да вдигне от 0 до 100 км/ч. Компанията обяснява ефективността на серийния автомобил с доброто съотношение между тегло и мощност - двигател с 201 к.с. осигурява 225 Нм въртящ момент, а

SP:01 тежи само 1068 кг. Detroit Electric са успели да намалят теглото, като са обърнали внимание на акумулатора и са използвали карбон за корпуса и алуминий за платформа. С едно зареждане на батериите спортният автомобил може да измине 300 км. SP:01 е оборудван със смартфон, навигация, както и с последните новости на съвременните технологии.



## Невидим велосипед смайва минувачите



Първият велосипед е патентован през 1817 г., но оттогава до днес екологичното превозно средство е претърпяло много и значителни изменения. Нови модели като съваеми или електрически продължават да се появяват. Изобретението на дизайнер, работещ в компанията Wonder Woman, обаче направо ще ви смае. Джими Куехнл е разработил невидим велосипед. Конструкцията му е напълно прозрачна, виждат се само веригата, лагерите и гумите. Странното и уникално возило е направено от прозрачния материал лексан, отличаващ се с изключителна здравина. Според автора на велосипеда той е нещо средно между скулптура и средство за придвижване. Необичайната картинка се допълва от "невидими" дрехи и шлем. Удобството и комфортът тук като че ли са оставени на второ място.

## Жилищен блок се отоплява от... водорасли

На Международното строително изложение в Хамбург беше показан жилищен блок, който се отоплява и охлажда благодарение на енергия, добивана от зелени водорасли. 15-те апартамента с площ от 50 до 120 кв.м са стрували 3,4 милиона евро. Блокът е облицован със 129 стъклени панели-биореактори, дебели 2 см, с обща площ 199 кв.м, които не само изработват енергия, а и придават на фасадата красив зелен цвят. С помощта на микроводорасли домът генерира биомаса и топлина, а през лятото панелите пазят помещението от прекомерните слънчеви лъчи и снижават нивото на шума. Блокът, наречен BIQ House, е проектиран и построен от немската архитектурна компания

Splitterwerk, чиито мениджъри твърдят, че тази технология може да бъде използвана при домове с различни размери - от вили до небостъргачи. Енергията се осигурява

от биореактори с водорасли, които на слънчева светлина растат и се размножават. Получената биомаса ферментира и се получава биогаз, който може да се използва за отопление и за генериране на електричество.



ECOPHARM  
Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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



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

ECOPHARM

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

A63/28.03.2013



**МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...**

**ТРУДА**

**Александра Пузалтова, 14 г.**

Всеки знае, че 1 май е Ден на труда. Датата обаче от много години въобще не се чества като празник. Аз самата не празнувам, макар да мисля, че всеки човек трябва да намира удовлетворение в работата си. Много бих искала да се занимавам с психология или архитектура за в бъдеще. Знам, че двете неща са крайно различни, но на мен ми допадат. За да започна да работя една от двете професии обаче, трябва да имам подходящо образование. И литературата, и математиката са ми силни предмети, но все ще трябва да избира едно от двете, за да се съсредоточа върху конкретно нещо преди кандидатстването във ВУЗ.



**Наделина Шипочка, 15 г.**



Работата облагородява човека, кара го да се чувства полезен. До този момент не съм се трудила за пари, но съм убедена, че няма срамна работа, трябва да се изкарва някак хлябът. За много хора обаче е проблем, ако работата е недобре платена, а често се налага да вършиш и задълженията на другите. Кумът на родителите ми например е надзирател на работници, които товарят разни неща. Вместо да ги организира и контролира обаче, самият той често се налага да върши хамалската работа, ако иска да се свърши бързо и както трябва. В този смисъл трябва да бъдем внимателни при избора на професия. В момента много актуални и търсени са IT специалистите, защото компютрите навлязоха активно в живота ни и се нуждаем от качествени кадри, които да ги поддържат.

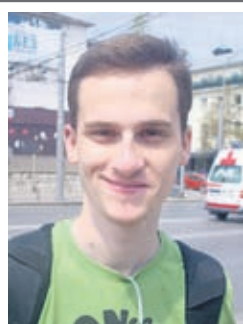
Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

**Денис Лозанов, 17 г.**



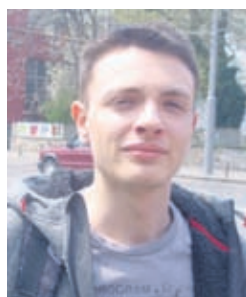
Въпреки че съм още ученик, знам колко е трудно сам човек да си изкарва прехраната. Работил съм лятото по строителни обекти. Изграждаме скеле, товарим, монтираме. Определено има срамна работа, аз например не бих обръщал кофите, макар че много хора са принудени да го правят от недоимък. Мисля да кандидатствам в Симеоново и да стана полицаи. За мен това е престижна професия, която е отдадена на хората. Освен това обичам физическите натоварвания и предизвикателствата. От малък спортувам, тренирал съм хокей, джудо и мисля, че физическата подготовка няма да ме затрудни. За да се овладеят тънкостите на професията обаче, човек трябва да се образова и да ѝ се посвети изцяло.

**Иван Белитков, 23 г.**



През годините съм работил на много различни места. Бил съм и барман, и сервитьор, а в момента съм последен курс в специалността "Журналистика". Не знам с какво точно ще се занимавам в бъдеще, но мисля, че човек трябва да бъде удовлетворен от труда, който полага. Да вижда смисъла. Няма лошо да вършиш и тежка физическа работа, стига да ти е приятно. Естествено, да бъдеш хамалин едва ли е най-престижната и желана позиция. Повечето хора мечтаят да станат адвокати, лекари, компютърни специалисти. Аз си мисля, че и да бъдеш учител е престижна и много важна професия. В ръцете на преподавателите са децата и подрастващите, които в бъдеще ще градят обществото ни.

**Борис Стефанов, 17 г.**



Първи май е Ден на труда, но ние, по-младите, въобще не празнуваме на тази дата. Хубаво е обаче човек да се замисли колко важен е трудът, как той ни променя и насочва. Ето защо изборът на професия е доста важен и аз все още не съм категоричен с какво ще се занимавам в бъдеще. Със сигурност ще кандидатствам в университет, защото доброто образование е важно за професионалната реализация. Може би ще се посветя на точните науки. В каквато и сфера да се развива човек обаче, много полезни и важни са езиците. Аз уча в Английската гимназия в София и виждам как този език навлиза навсякъде в живота ни и без него не може. Доста престижно е в днешно време да си управител, мениджър, да имаш собствен бизнес и сам да си си шеф.

**Свилен Донеv, 17 г.**



До този момент не съм работил, защото е доста трудно да си намериш работа, когато си непълнолетен. Независимо от това, че имаме няколко месеца до навършване на 18 г., работодателите не ни приемат. Много мои близки, разбира се, са се уреждали да работят по няколко часа при свои познати, но с мен не е така. Бих искал да стана лекар и да се посветя на здравето на хората. Това е много хуманна, ценена, но и трудна професия, така че трябва здраво учене. Иначе имаше един лаф, че в България съществуват само три престижни и добре заплатени професии - бивш министър, министър и бъдещ министър. Аз не бих се занимавал с политика, нито с отглеждането на някакви странни животни, като хлебарки и паяци например.

**ПОСОКИ**

**Пред-великденско**



**Петър ГАЛЕВ**

Някак не мога да приема, че ще се втурнем във великденско пазаруване, ядене, пиене и веселба, а главният православен храм на България "Св. Александър Невски" е в незавидно състояние. Влагата проядва стените и погубва уникалните стенописи, прозорците не са уплътнени, сградата има нужда от множество ремонти. Не че всички други църкви са в прекрасен вид, но когато патриаршеската катедрала се руши, това се превръща в много тежък символ на духовните ни пукнатини. Всяка година се получава един многозначителен контраст между хилядното множество, дошло в църквите да си вземе от Възкресния огън, и пустотата на храмовете през останалото време. Питам се не е ли по-добре да дарим тихомълком няколко левчета за съвземането на централната ни църква, вместо да се натъпчем показно пред олтара само и единствено на празника. Познавам много истински вярващи християни, които отдавна се отказали да ходят на църква в пиковите моменти именно заради преобладаващата тогава суета и масовото физическо, но не и духовно присъствие. До момента цял един народ не успяваме да съберем за храма си повече средства от дарените от изглеждащи неземно дядо Добри. Познавам всички аргументи за ролята на самата църква за състоянието, в което се намира. Нейните вътрешни противоречия и проблеми са огледални на общото ни битие. Но нека всеки да направи това, което може и което зависи от него, пък след това да критикува. Просецият в притвора на "Св. Александър Невски" старец сигурно има от какво да е недоволен, но и една дума не е казал. Просто дарява всичко припечелено до стотинка.

**СТОП КАДЪР**

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



Великденските яйца имат всякакви почитатели...



Снимки: Росица ИВАНОВА, София; Илияна СТЕФАНОВА, Варна



## СЕТИВА



Човешкото  
тяло стана  
обект  
на изложба

На стр. 6

## БЮДЖЕТ

Ще ни ударят  
ли празниците  
по джоба?



На стр. 7

## КОМПАС



Посетете най-старата  
християнска монашеска обител

На стр. 8 и 17

## НА ФОКУС



Лалето -  
цветето  
без аромат,  
но с много  
багри

На стр. 18

## КАНТОРА

Учредяване  
право на  
ползване



На стр. 20

## ОЦВЕТИТЕЛИ



Внимавайте с боята за яйца

На стр. 14



# Законопроект на ЕС защитава имотите на закъснелите длъжници

Микаела ВЪЖАРОВА

Ирландското председателство на Европейския съюз е пред приключване на новите общи правила за ипотечното кредитиране, съобщиха преди дни световните агенции. Тези норми ще засегнат пазар за повече от 6,5 трилиона евро. Законопроектът на Европейския парламент защитава закъснелите длъжници, като прави по-трудно отнемането на жилищата им от банките кредитори. Той реже възможността за платите и бонусите на bankerите да растат на база броя на сключените от тях ипотечни сделки. Задължава кредиторите да уточняват коректно платежоспособността на кандидатите за заем. Експертите коментират, че с новия пакет правила европейският законодател цели да избегне повторение на кредитните "балони", които сринаха много банки и завлякоха данъкоплатците в редица европейски страни със стотици милиарди евро и де факто бяха основна причина за продължаващата с години криза. Ако се стигне до единна европейска позиция, проектоправилата ще трябва да бъдат одобрени от

Европарламента и от всички правителства на страните от ЕС, след което те ще влязат в сила през средата на 2015 година.

Банките вече няма да могат да прибират принудително жилищата на свои клиенти, които имат финансови затруднения и са се оказали в невъзможност редовно да погасяват вноските си. Обявява се директно за незаконна практиката възнагражденията на служителите, извършващи проверки в банките и на други кредитори, да са обвързани с броя на ипотеките, които са санкционирали. Мотивът - именно тази практика в миналото е била основен стимул за безотговорното отпускане

не на заеми, подчертават агенциите. Новите правила ще забранят и сега ширещата се практика ипотечният кредит да бъде обвързан с ползването на друг финансов продукт, предлаган от посочен от банката доставчик, например застраховка. Клиентите на банките, които теглят ипотечен кредит, ще имат седмица за размисъл, преди да подпишат договора. Те ще могат и да се откажат от вече подписани документи до 7 дни след като са ги парафирали.

Проектодирективата задължава кредиторите в страните от Европейския съюз да проверяват по-внимателно надеждността на потенциалните получатели на

заеми, както и способността им да погасяват задълженията, за коректността на преценката ще се носи лична и институционална отговорност. В регулациите има и разпоредби, целящи да стимулират трансграничната конкуренция между ипотечните кредитори - заляга изискване на потребителите във всички страни - членки на ЕС, всяка информация да бъде предоставяна по стандартизиран за съюза начин. Очакването е новата директива за ипотечното кредитиране не само да доведе до по-добри банкови условия и защита на гражданите, но и да помогне за икономическото възстановяване на Европа.

## Чехите оспорват месечните такси за обслужване на сметки

Важна победа удържаха чешките вложители, които настояват банките да прекратят вземането на пари за обслужване на техните индивидуални сметки. Пражки съд задължи водещата чешка банка Hypotecní Banka да върне на вложителя Михал Новак 4200 крони (над \$200), взети от клиента като заплащане за водене на банковата му сметка, събщи информационната агенция на Чехия (ЧТК). Hypotecní Banka е задължена да плати и 8000 крони съдебни разноски (над \$400). "Вярвам, че случаят ще принуди банките да върнат парите, удържани за

обслужване на нашите сметки", каза Новак след произнасянето на присъдата. В момента в Чехия над 100 000 вложители искат от своите банки да освободят сметките им от ежемесечните такси за обслужване. В чешката съдебна практика няма понятие "прецедент", но решението на съда по делото "Новак срещу Hypotecní Banka" се възприема от вложителите като голям успех. Банката не може да обжалва произнесеното съдебно решение. Според местните закони при паричен спор за суми под 10 хил. крони (около \$500) не може да има обжалване.



ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

**П**роф. Тошков, как ще коментирате доброволческата акция на повече от сто български гвардейци преди дни за набирание на потенциални донори на стволови хемопоеични клетки, за да подпомогнат лечението на техен колега с остра миелоидна левкемия? Какво може да реши една такава акция и какво е състоянието на този вид донорство в България?

- Днес националният донорски регистър разполага с 1400 донори, но за оптималното му функциониране трябва минимум 5000 и всяка възможност за попълване е добра. Шансът за съвместимост между непознати е изключително нисък - около 1 на милион. Темата трансплантации и донорството обаче е крайно време да бъде изведена много нагоре в дневния ред на България, обществото да бъде запознато и стимулирано да участва в този процес. Изключително важно е да имаме голяма българска донорска банка за стволови клетки, което е колкото медицински аргумент, толкова и въпрос на икономическа ефективност на здравеопазването. Да се извърши трансплантация у нас и при налични тук клетки е и многократно по-евтино. Самото донорство е доброволен, високохуманен акт, който дава шанс за живот при лечението на онкохематологични заболявания, първични имунни дефицити и генетични нару-

## Електронното здравеопазване в САЩ установи, че 1/3 от медицинските дейности са ненужни

С проф. Ставри Тошков, изпълнителен директор на Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания, разговаря Микаела Въжарова



Проф. Ставри Тошков

шения. Дължни сме да осъзнаем значимостта му колкото може по-скоро. Представете си: само със 7 милилитра кръв (минимална кръвна проба) можеш да се регистрираш като потенциален донор на стволови клетки и един ден да се окажеш единствената надежда за нечий живот. Този човек - непознат, но толкова генетично близък с теб - може би съществува и всеки ден се мо-

ли за чудото да те открие. Ако ти не си част от българския регистър на донори на стволови клетки, това няма как да стане.

**- Доколко вие в поверената ви национална хематологична болница успявате все пак да се справите със задачата?**

- При нас е единственият в страната център за трансплантация на хемопоеични стволови клетки за па-

циенти над 18-годишна възраст. Тук се осигуряват над 80% от общата трансплантационна дейност с повече от 100 трансплантации годишно - автоложни и алогенни. Правим го въпреки икономическата стагнация, притеснителната здравна финансова рамка, липсата на цялостна донорска стратегия и съответни програми за стимулиране на донорството, каквито имат много държави.

**- Макар и със закъснение, стартира електронното здравеопазване. Какво е вашето мнение?**

- Като екип, който развива една наистина високоспециализирана и уникална диагностично-лечебна дейност, който се стреми във всичко да е в крак със света и времето, оценяваме високо този старт. Електронното здравеопазване е възлов компонент на глобалното информационно общество, като допринася и за по-високо качество и ефективност в здравното обслужване. То може да реши немалка част и от проблемите с недостига на средства в здравната система.

Вижте само експертните сондажи: над 1/3 от медицинските манипулации и предписаните лекарства са ненужни, сочат проучвания в Европа и Северна Америка. В здравния сектор се извършват между 30 и 40% ненужни медицински процедури, лабораторни тестове или се предписват ненужни лекарства, което е последица от липсата на постоянна комуникация между различните медицински лица, обслужващи даден пациент и от липсата на достъп до медицинската история на пациента. С тази модернизация здравната система и ще се облекчи и рационализира. Получаваме един перфектен инструмент за осветляване - за прозрачност и контрол, както на всички участници в системата, така и на резултатите от тяхната работа, на всеки етап и финално. След електронното досие вярвам, че ще вървим към издването на електронни рецепти - дори в Румъния това вече стана - с констатиран много добър икономически ефект. А после и към издаване на електронни направления, и към по-

явата на телемедицина и обучение, които също са ни все по-необходими.

**- Като екип вие сте сред първите, заявили готовност да партнират, да ползват в пълния ѝ потенциал и първата за България интернет базирана професионална мрежа за лекари и за пациенти - CredoWeb. Как оценявате възможностите ѝ?**

- Това е отлична нова опция за професионално общуване, за обмен на информация, за дистанционно консултиране, решаване на казуси чрез мултидисциплинарни екипи, за специализиран дебат, за улеснение на всекидневната работа на мениджърско и на всяко оперативно ниво. Толкова много проблеми имаме да решаваме и в сектора, и в комуникацията с властите, че всяка възможност за нова организираност, ако щете, и за един професионален натиск за защита на интереса на пациента и на собствената ни гилдия е добре дошла. Виждам потенциал и в контекста на вече споменатите задължителни нови форми на професионално обучение и на все по-необходимата на много специалисти телемедицина и контрол на състоянието на пациенти в постоянен риск.

## Новата платформа дава възможност за бърза консултация помежду ни

Д-р Росица Шейтанова, физиотерапевт, МЦ "Здраве за всеки":



лекари с лекари. Това не може да замести живия контакт, но поради невъзможност, заетост или при спешна нужда електронният начин

Електронното здравеопазване е нещо неизбежно и много полезно. Няма бъдеще без това. Хората по света отдавна общуват по този начин - пациенти с лекари и

на общуване е незаменим.

В тази връзка новата платформа CredoWeb, която ни предоставя професионална електронна форма на общуване, е нещо чудесно. На нас като лекари много често ни се налага да се консултираме един с друг относно пациентите ни. Понякога търсим помощта на добър специалист в област, различна от нашата, нуждаем се от спешна консултация. Досега всичко това ставаше с търсене и разпитване помежду ни. Една професионална интернет платформа ще даде чудесна възможност за пълноценен контакт помежду ни. А от това в крайна сметка ще спечели пациентът.

Д-р Мариела Хитова, управител на Центъра по кожно-венерически заболявания, София:



формационна здравна карта, от която цялото му досие да бъде видно за специалиста. Сега ин-

Електронното здравеопазване отдавна трябваше да бъде въведено. Винаги съм смятала, че пациентът трябва да си избира лекаря и да има една ин-

формацията, с която идват при нас болните, невинаги е точна. Не всички разполагат с изрядно водена документация, а когато искаме да подходим адекватно, например към кожния проблем на даден човек, е добре да имаме представа и от съпътстващите му заболявания. Затова електронното здравеопазване е добра стъпка както за лекарите, така и за пациентите.

Новата интернет платформа CredoWeb е изключително полезна главно за бърза консултация с колегите. Вече няма да се ровим в учебници или в интернет, когато имаме нужда от експресна информация или професионален съвет. Крайно време беше у нас да се появи тази услуга. Тя ще направи по-полезно и по-пълноценно общуването вътре в лекарското съсловие.



Знаете ли, че плацентата прилича на питка (в превод от латински означава точно това)? Виждали ли сте как катранът от цигарите се просмуква в белите дробове и те злобещо почерняват? След удар пък части от мозъка умират и също почерняват. Всичко това и още много от физиологията и анатомията на човека, поднесено по възможно най-достъпния начин, можете да научите от изложбата "Човешкото тяло - разкрито и реално". Разположена на третия етаж в столичния ЦУМ, тя представя един нов поглед към сложния, но удивителен организъм на човека. Целта е чрез експозицията хората да разберат собственото си тяло, защото това е най-добрият начин да предотвратят заболяванията и да водят здравословен начин на живот. "Без да разбираме процесите в тялото си, често го убиваме, като не спортуваме достатъчно, храним се с каквото ни попадне, пием алкохол, пушим...", акцентира Константин Лукашев, член на организаторския екип на изложбата в България. Той подчерта още, че събитието е образователно, а не е свързано с изкуство, както много хора си представят, когато чуят думата "изложба". Преди да дойде у нас, експозицията е видяна от над 30 млн. души от цял свят.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Пътят на моделите тръгва от Флорида през 2005 г. И минава през почти всички големи градове в Европа, Северна и Южна Америка. У нас пристига след гостуване в Белград.

Всички експонати са дарени за научни и образователни цели на акредитирани медицински университети в Народна република Китай и след края на световното турне ще отидат там. Част от демонстрираните обекти в изложбата са реални и показват без никаква визуална намеса истинската същност на частите на човешкото тяло. На приглушена светлина в няколко различни сектора са представени мускулната, скелетната, храносмилателната, репродуктивната, дихателната, отделителната и кръвоносната система на човека. Зад

витрините пък са поставени различни органи, кожа, жлези, нокти, коса и дори хирургично извадени камъни от бъбреци. Телата са съхранени чрез процес, наречен "полимерно запазване". Моделите са изложени така, че да могат да бъдат разглеждани от всички страни много детайлно.

Между посетителите се движат млади момичета с бели престилки - студенти от Медицинския университет в София, които обясняват на хората какво е представено, на кое да обърнат внимание и отговарят на всякакви въпроси, свързани с изложбата.

"Аз съм студентка по медицина и реших да се запозная с експозицията, за която всички говорят. Нагледно са представени много добре основни функции и системи в човешкия организъм. Смятам, че дори хора без ме-

# „Човешкото тяло - разкрито и реално“



дицинско образование биха я разбрали и могат да научат много, защото всеки експонат е съпроводен с детайлно описание", сподели 20-годишната Екатерина Петрова, посетителка на изложбата.

Пред витрината с кръвоносните съдове в човешкия организъм пък екипът ни срещна Явор Спасов (23 г.). Той също обожава физиологията и анатомията, защото е студент по биоетика. Научил е за проекта "Човешкото тяло - разкрито и реално" от преподаватели.

"Изложбата определено си заслужава да бъде посетена. С учебниците по биология не можеш да си представиш и да разбереш какво се случва в тялото ти по този начин", каза Мария Иванова, също дошла да види уникалната експозиция.

Сред над 200 експоната и 10 цели човешки тела

има и табели с любопитни факти за човешкия организъм. Стремящите се да отслабнат едва ли знаят, че за да сваляш половин килограм, трябва да изразходваш 3500 калории повече, отколкото са нужни на тялото ти. Интере-

сен факт е, че мъжкият сперматозоид е най-мал-

ката клетка в човешкия организъм, а женската яйцеклетка - най-голямата. Възрастните хора често се спират пред витрината, в която нагледно се вижда ефектът от остеопорозата - най-често срещаното костно заболяване. На цяло човешко тяло е поставен пейсмейкър, показана е също смяна на става, предоставена е възможност да разберете какво "вижда" ядрено-магнитният резонанс и т.н.

Има още много да се разказва, но няма да ви разкриваме всичко, което изложбата "Човешкото тяло - разкрито и реално" може да ви онагледни и обясни по лесен начин. Ако искате да научите нещо повече за себе си и да станете част от уникално преживяване, отидете в ЦУМ.

Експозицията може да бъде посетена всеки делничен ден и събота от 10 до 20 ч. и между 11 и 19 ч. в неделя. Билети се продават на касите на изложбата в ЦУМ, ет. 3. За децата до 5 г. е безплатно. Ученици, студенти и пенсионери могат да влязат срещу 12 лв. в делнични дни. Таксата за възрастен е 16 лв., като има и изгодни семейни пакети.

## Ogestan®



Точно  
най-необходимото  
за бъдещата  
майка!

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

ESOPHARM

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



## Сатиричен театър Алеко Константинов

### ГОЛЯМА СЦЕНА

08 Май, Сряда

**РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА**

(ДОН ЖУАН ОТ СОХО)

от Патрик Марбър

09 Май, Четвъртък

**НИКОГА НЕ ГО ПРАВИ С АДВОКАТ**

(СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ)

от Уди Алън

10 Май, Петък

**ЕДНО МАЛКО РАДИО**

от Мая Новоселска,

Тегу Москов и Борислав Стоилов

11 Май, Събота

**ЛЮБОВ ПО ГРАФИК**

от Марк Камолети

**Премиера**

12 Май, Неделя

**АРТ**

от Ясмина Реза

13 Май, Понеделник

**ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА**

от Валентин Красногоров

**Премиера**

14 Май, Вторник

**АРТ**

от Ясмина Реза

### КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

Начало:  
11.00

11 Май, Събота

**АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ**

по Андерсен

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



# Традиционното великденско меню няма да ни изненада с цените

С приближаването на великденските празници всеки се замисля какво ще сложи на трапезата си. Дали обаче празничните козунаци, яйца и месо ще са по джоба на всеки, решихме да проверим.

**Мирослава КИРИЛОВА**

Великденската трапеза ще бъде с поне 15% по-скъпа от обикновено, прогнозира председателят на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата Едуард Стойчев. С по-високи цени се оказват плодотелите и зеленчуците. Картофите струват почти двойно, а ябълките и салатите също са поскъпнали в сравнение с миналата година.

Традиционните "гости" на масата ни за Великден и Гергьовден обаче са поевтинели. Докато миналата година средната цена на яйцата "от щастливи кокошки" в големите търговски вериги беше 34 стотинки, то тази

пролет ги купуваме по 25 ст. Като в различните области и магазини в страната яйцето може да стигне до 0,30 лв./бр., което пак е чувствително по-малко от миналогодишния рекорд.

Кокошите произведени неминателно се отразяват и върху цената на козунака. "Истинският козунак е с яйца, а не с яйчен меланж. В него се използва масло, а не растителни мазнини" - категорична е Анета Димитрова, майстор на тестените изделия в столична пекарна. Тук най-евтиният козунак е само със захар отгоре и струва 3,50 лв. за 400 г. Цените на сладкия хляб остават непроменени от миналата година в големите търговски вериги и по пазарите.



На Женския пазар в столицата козунак със стафиди 400 г струва 1,50 лв. Подобни цени могат да се намерят и в големите вериги магазини, но цената е отново за сметка на качеството. Тук разнообразието от козунаци е огромно, не липсват и вносните тестени специалитети, чиято цена достига 10,90 лв. за половин килограм.

От "Активни потребители" препоръчват да следим за качеството на козунака, като четем етикетата. Добрите козунаци

имат срок на годност от 3 до 4 дни. Оптималното им съхранение е на 18 градуса. В сладкиша определено нямат място оцветители като Е103 и Е105 или консерванти от Е200 до Е299. Те се влагат в продукта, за да повишат срока на годност и да подобрят външния му вид.

Експертите съветват още да следим за това козунакът да има жълтеникав цвят (ако са използвани яйца), но не яркочерен (сигурен белег за съдържание на оцветители).

Качественото тестено изделие става на конци при разчупване, а не се рони и няма гладка структура.

По традиция на Св. Георги - 6 май, на трапезата си българинът слага печено агне, тъй като се смята, че светият великомъченик е покровител на стадата. Агнешкото месо тази година остава с почти непроменени цени в сравнение с 2012-а. Тогава цените на дребно на цяло агне в големите търговски вериги останаха в интервала от 12,70 лв./кг до 15,59 лв./кг. На Женския пазар в столицата тази година цели агнета висят зад месарските щандове, а килограм от крехкото месо струва между 11,90 лв. и 14,00 лв. А че най-много се търси агнешки бут, разбрахме от продавачката Иванка Стоименова.

"Аз продавам агнешкото за 11 лв. за килограм трупно месо от цяло агне. Най-предпочитани

са агънцата между 10 и 12 кг, като в това число влиза и теглото на главичката и карантите" - обясни животновъдът Кирил Нацков. Доволни клиенти идват до фермата му, за да си закупят прясно месо за празниците. Специалистът в областта обаче алармира, че често по пазарите и в някои магазини можем да се натъкнем на некачествено агнешко, тъй като сред лошите търговски практики е да се продават дълбокозамразени продукти, които не се знае колко време са престоявали във фризерата. "Практика на някои прекупвачи е да закупят вносни замразени цели агнета, разфасоват ги в България и ги продават на дребно като свежо месо, като хората няма как да разберат, че агнешкото е старо и голяма част от хранителните и вкусовите му качества са изгубени", допълни още Кирил Нацков.

## ЕКОЛОГИЧНА И СИГУРНА ТОПЛОИЗОЛАЦИЯ

**multipor®**

Зимата си отиде, но горчивият привкус от сметките за отопление все още са в съзнанието ни. Всеки се замисля как да намали разходите си за отопление и охлаждане и веднага светва сигналната лампичка „топлоизолация"! С това изникват и първите въпроси – как, кой, с какъв материал. От миналата година в България вече се предлага нов за страната ни продукт - минералните теплоизолационни плочи **Multipor**, които досега се произвеждаха само в Германия.

За производството на минералните теплоизолационни плочи **Multipor** се използват само екологично чисти природни суровини – вар, пясък, цимент и вода.

Приложението на **Multipor** е широко – теплоизолационните плочи са подходящи **както за външна, така и за вътрешна изолация**, особено в случаи когато се санират паметници на културата и не трябва да се правят промени по фасадата. Изключително подходящи са и при изолация на тавани, напр. тавана на неотопляемо помещение под отопляеми стаи.

Плочите **Multipor** притежават голяма **здравина, устойчивост на натиск** и на атмосферни въздействия, не променят с времето нито топлотехническите си свойства, нито размерите си. Благодарение на отличната паропропускливост, плочите **Multipor „gusham"** и така кондензът и мухълът остават в миналото, а това означава здравословна и комфортна среда в помещенията.

**Multipor** има отлична теплоизолационна способност и не притежава недостатъците на класическите изолационни материали (EPS, XPS, минерална вата). **Отличното им звукопоглъщане** е особено важно при използването им като изолация на таваните на подземни гаражи или инсталационни помещения.

Друго съществено предимство на новия продукт е това, че при пожар плочите **не се възпламеняват и не отделят** вредни за човека и околната среда газове. Точните размери, ниското обемно тегло (от 100 до 115 kg/m³) и твърдата повърхност на изолационните плочи **Multipor** правят тяхното поставяне лесно и бързо. Размерите им



са дължина 600 mm и височина 500 mm, като варира само тяхната дебелина в границите между 50 и 200 mm. В периода 17.04 - 17.06.2013 г. имате възможност да се включите в изгратата на **Multipor** и да **спечелите теплоизолация** за вашия дом. Повече информация на [www.изолация.bg](http://www.изолация.bg).

"Материалът е подготвен със съдействието на Ксела България".



Покрай големите религиозни празници все повече хора практикуват най-древния вид туризъм - поклонничеството, за да се насладят на усамотение и духовно преживяване. Едно от тези световни места е най-старата действаща християнска монашеска обител. Намира се на Синайския полуостров в Египет и е паметна с това, че въобще не е била обезлюдявана и разграбвана, а редовните богослужения никога не са били прекъсвани. Светилището е с непроменен вид от VI век и е магнит за богомолци и ценители на изкуството с богатата на древни ръкописи библиотека (на второ място след Ватиканската) и уникалната музейна сбирка от 120 стари икони.

**М**анастирът, където почиват мощите на света Екатерина Александрийска, е отдалечен на един ден от Кайро. Шосето върви на север към Средиземно море, промушва се в тунел под Суецкия канал и се спуска от африканската към азиатската част на Египет - Синайския полуостров, многовековен кръстопът на цивилизации и интереси. Тесният асфалтов друм се вие сред нищото, каменистата пустиня се "разнообразява" със скалисти безлесни зъбери и

продължаваме да лъка-тушим нагоре. Температурните инверсии са големи и дори през деня да е било около 30 градуса, нощите са усойно ледени. Предполага се, че още през IV век майката на император Константин - Елена, заела се да издири и покаже на света реликвите на християнството по повод обявяването му за официална религия на империята, е основала църква тук, свързана с неизгарящия къпинов храст.

Манастирът "Света Екатерина" сега е със статут на автономна пра-

вославна църква под патронажа на Йерусалимския патриарх, където живеят и служат гърци. Историята му е силно преплетена с библейските сказания. Монасите и досега твърдят, че е основан на мястото, където е бил станът на Мойсей. Представлява голяма четириъгълна крепост, чиито високи стени са го пазели от набезите на иновърците и местните - бедуините. Има собствен източник на прясна вода и е бил под закрилата на много владетели и религии - дори в двора му има изградена и все още налична джамия.

Това, че не е бил разграбван и опожаряван, го прави едно от редките и уникални места по света. Тук има запазени автентични папируси, стенописи, мозайки, книги и документи от древността. Някои от манускриптите и иконите са още от VI в. - от времето на Юстиниан I: връзка, за коя-



Според библейските предания манастирът е основан на мястото, където Мойсей вижда горящ храст - Божий знак, че е избран за пророк. "Неупалимата" къпина е още там, зад църквата, но въпреки десетките опити не може да бъде разсадена никъде другаде из Синай. В района има изрисувани от природата естествени камъни, в които сякаш е вградена сянката на свещения къпинов храст.

то свидетелства и надписът в негова чест на вътрешната порта. Като на много други места из Египет, където светото семейство прекарва об-

що три години и половина и малкият Иисус прохажда и проговаря, раннохристиянските църкви и манастири са преживели много смутни време-

на. Неговият роден език, арамейският, има уникално музикално звучене и все още се използва от малки общности в Близкия изток.

**По света летят повече от 2,5 милиарда пътници годишно и всеки втори изпитва ако не страх, то поне притеснение от въздушното приключение. Някои готови формули на световни авиокомпани могат да ни улеснят в подготовката особено при далечни дестинации.**

**С**вършете част от летищната си работа още у дома: на сайта на авиокомпанията, с която ще пътувате, проверете кога започва регистрацията за полета и я направете по интернет. При достатъчен времеви аванс и късмет ще можете да изберете седалките, които предпочитате. За далечните си полети добрите авиокомпани предлагат и меню, което можете да поръчате. Това е особено предимство за вегетарианците и хората, които поради здравословни или религиозни причини не консумират определени групи храни. Освен че ще се съобразите с вкуса си, ще имате и допълнителен бонус - обикновено предварително поръчаната храна се сервира преди общата на останалите пътници, независимо в кой сектор на самолета седите.

Подобно преговорете списъка на забранените за пренасяне стоки, както и този на недопусканите в ръчния багаж предмети според мерките за сигурност на Европейския съюз. Това не е просто губене на време - понякога авиокомпанията имат малки разлики в изискванията, които могат да ви лишат от запалка (като на вътрешните полети в Китай например) или друга потребна вещ. Не забравяйте, че пренасянето на чужд багаж, особено от непознати, е забранено, както и пушенето по време на целия полет. Ползвайте активно сайтовете на избраните авиокомпани и телефоните им за контакт с клиенти за всяка информация, която ви е нужна.

#### РАЗ-ДВА НА БОРДА

Летенето поставя на изпитание здравето ни - от налягането в кабината кръвта се съгъстява, а продължителното седене

## Лети удобно

влошава кръвообращението. Ако наистина имате здравословни проблеми, най-добре е да се консултирате с личния си лекар, преди да поемете към летището. За останалите е необходимо да се съобразят с потенциалната заплаха от образуване на тромби и запушване на артерии. Според конкретните си нужди бременните, пътниците с разширени вени и редовно летящите трябва да ползват специални кремове за краката и стягащи глезени и прасциите чорапи, за да не се допусне подуване. Вземете аспирин или друг препоръчан препарат за разреждане на кръвта и много вода преди пътуването, ограничете диуретиците - кафе, черен чай, алкохол. Помнете, че спиртните напитки може да забавят реакциите ви в рискована ситуация на борда. Избягвайте свитите пози на седене и кръстосването на краката. Стойте прави и сменяйте по-

ложението на седалката. Събуйте обувките и се разхождайте по пътеките на всеки два часа. Дамите могат да се ползват с козметични кърпички за освежаване на лицето и малка тубичка хидратиращ крем.

В списанието на авиокомпанията в джоба на всяка седалка има упражнения, които са лесно изпълними и изискват малко пространство и повечко добро желание. Целта им е да не ви позволят да се схванете или разплуеете, а да поддържате психиката и физиката в относително добро състояние през дългия полет. Най-елементарните на „България Ер“ включват ритмично повдигане на коленете, въртене на глезените, кръгове с главата в противоположни посоки, раздвижване на раменния пояс, навеждания напред за разтягане на гръбнака. Правете ги по двайсетина пъти на всеки час.

По-специалните - като на норвежките аеролинии, включват стречинг на гърба и ръцете, свиване, задържане и отпускане на мускулите на дупето и краката и дишателни техники. Спокойните и дълбоки вдишвания и издишвания със задържане в началото и края не само ще ви отклонят от притеснението и лошите мисли, но и ще дадат достатъчно кислород на мозъка. Ако ги правите с леко отворена уста, почти сигурно е, че ушите ви няма да заглъхнат. За изравняване на налягането в средното ухо и избягването на дискомфорта помага и дъвченето на дъвка с неприлично мяскане и полуотворена уста. Ябълката или малкият лимон в ръчната ви чанта могат да ви освежат суперприятно. Не се притеснявайте да натискате звънеца за повикване на член на кабинния екипаж всеки път, когато имате въпрос или нужда от нещо. Това е недопустимо само когато самолетът излита и каца, но светлинните табла ще ви упътят достатъчно ясно за това.

### НА ПЪТ ДО КРАЯ НА СВЕТА

- Няколко дни преди полета ставайте и лягайте с 1-2 часа по-рано или по-късно в зависимост от това дали ще летите на запад или на изток. Така ще помогнете на организма си по-лесно да се адаптира към часовата разлика.
- Още в самолета настройте часовника си на местното време и когато пристигнете, не сравнявайте непрестанно колко е часът у нас и какво бихте правили сега. Съобразявайте се с обичайния си дневен график на мястото, където отивате.
- Отделете само един час след пристигането, за да полегнете. Сънят по друго време освен през нощта

само ще задълбочи кризата на акомодирването ви. Още на втория ден трябва да сте в добра форма. Констрактните души ще ви освежават всеки път, когато ви се доспи неудържимо.

- Предимство е да закупите самолетните си билети от една авиокомпания. Ако първият ви полет закъснее, тя ще поеме ангажимента за по-нататъшното ви придвижване до крайната спирка и настаняване в хотел за нощувка.
- Най-практично е да чекирате багажа си до последната точка на пътуването. Запознайте се още в самолета с плана на следващото летище - така лесно ще се

насочите към сектора и изхода за следващия ви полет. Пазете стикерите за багажа, докато не се уверите, че е пристигнал в пълен и цялостен вид.

- Попълнете с печатни букви на латиница формулярите за входни визи или въведените напоследък декларации за здравословно състояние. Изписвайте имената си точно както са в паспорта.
- В офиса на туристическата информация още на аерогарата ще получите карта на града, брошури за културни събития и упътване за автобус или такси до центъра или до вашия хотел. Ползвайте лицензира-

ни услуги - може да са по-скъпи, но са много по-сигурни.

- Обменете местна валута в малко количество за първия и втория ден - обикновено в банките или обменните бюра курсът е по-благоприятен, отколкото на летището.

Удобството е във всяка дреболия, която няма да ни позволи да се ядосаме или да прегрупираме по летищата с душа между зъбите. То е постижимо с всяка предвидливост и детайл, които сами сме си създали за нашето релаксиращо и приятно пътуване.



# „Екатерина“ - Богословски сказания

## ДЕСЕТТЕ БОЖИ ЗАПОВЕДИ

Дори и през лятото поклонниците, които поемат към Монт Синай, върха на планината над манастира, са с дебели якета, шапки, ръкавици и... фенерчета. Водачи в три през нощта тръгват с групата по каменната пътека на няколко часа преход нагоре по стръмното. Покорилите билото посрещат изгрева на слънцето и получават символично опрощение на греховете. Два-три заслона предлагат чай и одеяла срещу студа и вятъра, както и дребни сувенири. От Евангелието разбираме, че именно тук Мойсей се изкачва да благодари на Господ за успешното извеждане на народа му към Обетованата земя и получава скрижалите с десетте Божии заповеди. Християни и туристи от цял свят ид-

ват в манастира през цялата година и за тях близо до манастирските стени е изграден скромнен хостел със столова.

Светилището е посещавано от много знатни особи от различни религии: султан Селим I, руската императрица Екатерина, Наполеон Бонапарт. Монасите показват и грамота с печата на пророка Мохамед, когато укривали. Те поддържат и популяризират древното духовно наследство на най-стария манастир в Синай - още един от безценните паметници под закрилата на ЮНЕСКО.

Страниците подготви Бойка ВЕЛИНОВА  
Снимки авторката

Преди четири десетилетия, когато светът е разделен от Желязната завеса, а църквата е капсулирана и догматична, двама млади англичани пишат не просто опера, а рок опера. Темата на суперноваторското за времето си музикално произведение е последната седмица от живота на Исус Христос - от въвеждането му в Йерусалим до разпъването на кръста. В ариите са вкарани цитати от Библията, а библейските герои си позволяват да проявяват земни и човешки страсти, да нищят междоличностни и политически противоречия. Скандалът е огромен и много религиозни общности призовават за забрана и анатемосване на музикъла. Едва 20 години по-късно Ватиканът дава за първи път благословията си и специално направена продукция влиза в програмата за посрещане на новото хилядолетие. Сред първите зрители в Рим е и папа Йоан Павел Втори.

\*\*\*

Когато пишат "Исус Христос Суперзвезда", Андрю Лойд Уебър е на 21 години, а либретистът Тим Райс - на 25. По-късно те ще имат още няколко общи блестящи проекта като "Йосиф и неговата чудна пъстра дреха" и "Евита". За момента, в началото на 70-те години на миналия век, революционната за обществените нагласи рок опера е посрещната с недоверие и те я стартират като двоен албум. "Никой не искаше да постави "Исус Христос Суперзвезда" на сцена и се наложи само да я запишем", спомня си гениалният композитор, който в края на март навърши 65 години, за официалния сайт на музикъла.



## „Исус Христос Суперзвезда“ разтърси Църквата и моралистите

Скоро това става най-продаваният албум за годината в класацията на "Билборд" в яка конкуренция със "Sticky Fingers" на Ролинг стоунс, "Led Zeppelin IV", "Santana III" и "Imagine" на Джон Ленън, а два месеца дори е номер едно. Ключовите изпълнители са Йън Гилън, легендарният фронтмен на Deep Purple в ролята на Исус, пеещият актьор Мъри Хед в образа на Юда Искариотски, Ивон Елиман като Мария Магдалена и Марк д'Або от Manfred Mann като цар Ирод. Оригиналният двоен албум е продаден по целия свят в неколко милиона копия. Записът е направен в Олимпик студиос в Лондон, база за иконични музиканти като The Who и Queen, а списъкът на инструменталистите е не по-малко звезден.

\*\*\*

Постановката на "Исус Христос Суперзвезда" на Бродуей вече не може да бъде препятствана и дебютът е още

през октомври 1971 г. в Mark Hellinger Theatre. Тук се играят на препълнени зали 720 представления и Уебър е награден като "най-обещаващ млад композитор". Следва и суперуспешна постановка в Palace Theatre в Лондон под режисурата на Джим Шармън и с Пол Никълъс в ролята на Исус. Сред зрителите в две поредни вечери е големият руски композитор Дмитрий Шостакович, пристигнал тук за премиерата на своята последна, 15-а симфония. До 1980 г. рок операта има 3358 представления и това е най-продаваемият инструментален спектакъл на Уест енд с приходи от 7,5 милиона паунда.

\*\*\*

До наши дни "Исус Христос Суперзвезда" е поставена професионално на най-големите световни сцени в 42 държави - от Мексико през Австралия до Южна Корея и дори у нас, а за последно - преди година пак на Бродуей.

## Покровителката на свещената мъдрост

Екатерина живяла в Александрия през IV в. по времето на царуването на император Максимиан. Тя нямала двадесет години, когато вече владее философията и медицината. Била надарена с красота и мъдрост, произхождала от знатен род и една среща с духовния наставник на майка ѝ - тайна християнка - я обърнала към Божието познание. Екатерина станала предана и безстрашна изобличителка на езичеството. Заради вярата ѝ я хвърлили в тъмница. Извикали я на спор с 50-те най-лични мъдrecи на Египет, но и те не могли да я отклонят от пътя ѝ. Обратно, самите те ѝ повярвали и били осъдени и изгорени живи. Дори императрицата станала нейна последователка. Момичето изтърпело нечовешки страдания, преди да бъде посечено с меч през 305 г. Ангели отнесли тялото ѝ на планината Синай, дето е построен манастирът.



Света Екатерина се почита като една от най-образованите жени на своето време и пламенна поддръжничка на новата религия. В нейна чест се основават църкви и манастири по целия християнски свят. Един от свързваните с нея символи е сребърният пръстен с кръст, с който тя е венчана като Божия невеста. На празник игуменът на манастира в Синайската пустиня го дарява на поклонниците за спомен. Други паметни знаци са бичът и колелото с шипове, с които била изтезавана.

### Елегантно уникално бижу

5 природни елемента -  
твои съюзници  
в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА  
49 ЛВ

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

WWW.MEGASMARK-BG.COM

ПОДДПОМАГА ЛИБЕДОТО

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



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



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

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

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

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

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

бидото и потентността;

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

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

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

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

Официален вносител на гривната е фирма "Мегасмарт България".



Тина БОГОМИЛОВА

Лалето няма аромат, както паунът - песен, но цветето се е прочуло с багрите си, както паунът с пъстрото си оперение.

Лалето има всякакви цветове - от бяло до почти черно, с изключение на синьо... Възпявано е и рисувано като символ на любов и вяност. От родината му Персия е поверието, че красивите алени лалета са поникнали от кръвта на влюбен мъж, разделен от дамата на сърцето му.

От Персия лалето попада в Турция и се превръща в любимец на султаните. В Османската империя се заражда първата истерия по лалетата, които се ценели повече от живота на раята. Били въведени строги закони за засаждането и продажбата им се забранявала извън столицата. Но посланикът на австрийския император пренесъл луковица през втората половина на XVI век в Европа. Латинската дума за лале "tulipa" идва от турската "тюбан".

В Европа цветето бързо се превърнало в символ на богатство и престиж. Лалето красяло дворовете на крале, кардинали, знатни граждани. За безпаричните единственият начин да се сдобият с екзотичната луковица бил да я откраднат от двора на високопоставени особи.

Лалето става модерно и бързо се появяват нови сортове, някои от които се продавали на баснословни цени. В Холандия направо пощурели по разноцветния дар на пролетта. Втората ис-



## Лалето - символ на любов и вяност

терия по лалетата се развихря там, когато луковиците успяват да разорят мнозина. Екзотичните цветя довели до неистова спекула на пазара и крах на борсата. Цената на луковиците се вдигнала неимоверно - стада с животни се разменяли само за едничка. И досега на туристите се показва огромна къща в Амстердам, купена за три луковици. Правителството било принудено

да вземе сериозни мерки и така през април 1637 година е приет закон за твърди цени на луковиците, а всякакви други условия при сделки с лалета били незаконни и спекулацията се наказвала сурово.

В продължение на повече от 400 години са получени няколко хиляди сорта. Повечето са в една багра или в различни нейни нюанси, но има и лалета, при които се поя-

вява втори или трети цвят във вид на ивици, петънца или разклонени линии. Навремето подобни комбинации стрували купища пари, но вече не е трудно да видиш невероятни съчетания на багри.

Цветята носят и имената на кралски особи, министри, известни личности, дори търговски марки.

Съществуват стотици различни сортове - от

десетсантиметрови джуджета с малки цветове до високи повече от половин метър. Експертите имат различни класификации, съществува и международен регистър с четири групи - ранноцъфтящи, средноцъфтящи, късноцъфтящи, хибриди.

Но любителите използват и други наименования. Простоцветните късноцъфтящи са с цилиндрична форма, различни багри и височина до 60 см. Пъстроцветни с много фино нарязани крайчета на периферията се наричат ресничести. Зеленоцветни са, когато имат зелена багра.

Лалета „Рембранд“, наречени на известния

художник, са двубагрени сортове, много скъпи навремето. „Папегаловите“ имат причудливи цветове с къдрави перигони. Подобните на божура лалета се наричат кичести.

Черното лале е било селектирано, за да покаже на света, че и в тази „одежда“ може да бъде също толкова възхитително, колкото останалите и да се превърне в символ на красотата при чернокожите.

Лалето обича топли и слънчеви места, но расте и на полусянка. Пролетните дъждове са му достатъчни, полива се само при суха пролет.

Луковиците се садят през есента, когато температурите са около 10°C.

Почвата трябва да е добре отцеждаща се, дренирана, пореста. В прекалено мократа може да се развият гъбички, а в много сухата лалетата се задушават и съхнат. Дълбочината по правило е три пъти дължината на луковицата, не е хубаво да се садят много близко една до друга.

В края на пролетта и началото на лятото, когато стъблата изсъхнат, луковиците се вадят, почистват се и зимуват на сухо и проветриво място.

Според някои лалетата изобко не са капризни и могат да радват окото дълго и на едно и също място.

Лалетата красят не само паркове и градини, но и салати и предястия. Някъде дори правят и вино от цветята. Луковиците обаче са отровни, но пък китайски лечители ги използват при ужилване от насекоми.

## Новите QR кодове набират популярност

Кристина ПЕШИНА

Виждали ли сте белите квадратчета с черни символи, наподобяващи лабиринт? По широкия свят може вече и да не са чак толкова непознати, но у нас са си все още новост. И ако не сте им обърнали внимание, то е само въпрос на време, защото QR кодовете придобиват все по-голяма популярност. Какво всъщност представляват те? Най-простото определение е „нов вид баркодове“. По-сложно казано, матричен (двуизмерен) баркод, който може да се прочете от QR скенери, мобилни телефони с камера и смартфони. Информацията, кодирана вътре, може да бъде текст, уеб адрес и пр., но за това ще стане дума малко по-нататък.

Кодът е създаден през да-

лечната 1994 г. в Япония от фирмата на „Тойота“ „Денсо-Уейв“. Първоначално е бил предназначен за вътрешно фирмено ползване, но постепенно се оказва, че възможностите му са далеч по-големи. В превод съкращението означава „Бърз отговор“ (Quick Response), тъй като идеята на създателите му е да се стига много бързо до търсената информация. Маркетинговите агенции ги използват, за да обединят виртуалната с печатната медия. За рекламодателите те се явяват удобен и евтин метод за допълнителна реклама. Защо? Много просто! QR кодовете съдържат информация за уеб адреси, координати и допълнителни услуги. Заемат определено малко място от информационно каре или фирмено лого, а

пък са с много по-богато съдържание. Могат да бъдат „сложени“ в списанията, на табели, автобуси, брошури или на всеки обект, за който потребителят се нуждае от повече информация. Възможно е да се „изографиса“ дори върху плод и да уведомява за полезните вещества и витамини, съдържащи се в него. А защо не и да води към трейлър на някой нов филм! Оригинално е например на вашата визитка да сложите подобно каре с телефонните ви номера, адреси или друга информация.

Друго предимство на новите баркодове е, че при тях не се изисква специален скенер, за да бъдат разшифровани. Всеки модерен телефон може да се справи с това.

Ако случайно нямате на телефона си инсталирана прог-



рама, то за притежателите на мобилни устройства с операционна система Android удачно решение е да ползват специализирания онлайн магазин и да потърсят приложението Barcode Scanner. За собствениците на iPhone и iPod Touch е QuickMark. Специалистите в бранша препоръчват програмата Beetagg като разшифровач за QR кодове.

След като отворите Beetagg, просто поставете телефона пред QR кода и програмата автоматично ще го декодира, съветват от qrcode.bg.

Генерирането на собствен QR код е много лесно. Всеки,

който иска, може да посети един от множеството сайтове, предлагащи услугата безплатно. Първо обаче трябва да решите какво искате да съдържа той. Желателно е това да са детайли за продукт, контакти, оферти, линкове към профили в социалните мрежи. Може да води към ваучери с награди и отстъпки или пък някакъв вид игри, координати в Google maps и каквото друго се сетите. Възможностите тук са наистина неограничени.

След като сте избрали и сте въвели съответната информация, от реализацията на вашия QR код ви дели единствено бутонът „Генерирай“. Една забележка отново от специалистите - ако ще води към уеб адрес, имайте предвид, че повечето потребители очакват да отворят мобилен уеб сайт, който да е оптимизиран за GSM-и.

Цветът на QR кода може да бъде различен от стандартния черен, но това може да го направи по-нечетлив. Този проблем се появява и когато кодът съдържа повече информация и съответно е по-голям.





# Всяка историческа епоха си има своите палачи и своите жертви

С актьора Вельо Горанов разговаря  
Румен Леонидов

Вельо Горанов е един от най-известните мимове, чийто талант е на световно равнище, и неслучайно го наричат българския Марсел Марсо. Роден е на 22 януари 1946 г. в Стара Загора. Завършил е актьорско майсторство в класа на Боян Дановски. Участвал е в няколко известни български филма като "И дойде денят" (1973), "Авантаж" (1977), "Всеки ден, всяка нощ" (1978), "Колкото синапено зърно" (1980), "24 часа дъжд" (1982), както и в серииния филм "Фильо и Макензен" (1979). Той е един от създателите на студио "Пантомима", заедно с Пейо Пантелеев и Милчо Милчев. В края на 80-те години ос-

новава театър "Движение", на който става ръководител. Театърът е закрит през 1994. Вельо Горанов е автор на няколко забележителни спектакъла, сред които са "Един мим разказва", "Швейк", "Дон Жуан" и др. Наскоро най-великият български мим реши отново да проговори и да изиграе на сцената най-тежката роля в живота си, но не чрез любимите безмълвни жестове и пластични движения, а чрез мощния монолог на един висш представител на средновековната Инквизиция. Новият му спектакъл стана повод да го потърсим точно преди Великден и да проведем този разговор.

**Вельо, завръщането ти на сцената е повече от триумфално не само защото си начело на театър "Сълза и смях", но най-вече защото осъществи мечтата си да изиграеш ролята на Великия инквизитор...**

- Начело не съм аз, а Петър Райжеков, който е мениджър на Открита сцена "Сълза и смях", той е и административен и финансов ръководител. Аз съм ментор, отговарям за програмите, рекламата, билетите, за сайта и т.н., и т.н.

**- Какво означава "открита сцена"?**

- Цели 15 години се търсеше формулата за тази "открита сцена", а накрая тайната се оказа в прилагателното - "открита". Просто трябваше да се "отключат вратите" и сцената да се предостави на всички и за всякакви жанрове. Естествено на нея се намери и едно малко местенце за моя Велик инквизитор.

**- Какво те привлече в образа на Кардинала на**

**Севиля, шефа на Светата инквизиция?**

- Мога да отговоря само с една дума - дълбочината. Като говорещ актьор съм правил много сложни образи, но досега с такова нещо не съм се облъсквал.

**- Защо ти бяха нужни цели 11 години, за да изградиш персонажа на висшия католически саво̀ник, по чиято заповед арестуват завърнали се на Земята Исус Христос...**

- Самият материал стана за седмица, но поправките ми отнеха години. Двама режисьори ми отказаха. Борис Радев се съгласи, но две години се готви за постановката, а аз не бях съвсем готов. Концентрацията, която притежава текстът на Достоевски, е толкова голяма, че има силата на антиматерията. Просто словесната философия можеше така да ме засмуче, че спектакълът да се превърне в рецитал. Трябваше да създам друг вид сценично присъствие, за да издържа на смазва-

щата тежест на текста. Премиерата мина отдавна, но аз продължавам да работя върху спектакъла. Това е Достоевски.

**- Твоят герой обича ли истински Бог, или повече обича вярата си в**

**Него, заради която убива и изтезва обикновените хора...**

- Нито обича истински Бога, нито обича своята вяра в Него. Той обича своята любов към Него.

**- Как гледаш на ужасния исторически парадокс - през Средновековието Църквата е подлагала на масова инквизиция еретиците и неверниците, а по времето на комунизма свещениците бяха преследвани и измъчвани от атеистите...**

- Всяка историческа епоха си има своите палачи и своите жертви! Въпросът е между тях да има паузи и епохите да не се слеят. Иначе ще изчезнем като вид.

**- Смяташ ли, че съмнението е задължителна частца от вярата, или предпочиташ да отдаваш цялото си доверие?**

- Съмнението е онова човешко състояние, което ни дава възможност да изберем правилния път. Въпросът е колко дълго продължава това състояние, току-виж започнем да стоим на едно и също място.

**- Каква е според теб разликата между чистата, искрена вяра в Бога и фанатизма, който води**

**до фундаментализъм?**

- Никаква. Проблемът е в това накъде гледат вярващите.

**- Вярваш ли на разкаялия се грешник, близък ли ти е моментът на разкаянието?**

- Няма безгрешен човек, но зависи какъв е грехът. Неволен или с умисъл. Ако е неволен, бих простил и самият аз бих поискал прошка, но ако е с умисъл, бих се замислил. Склонен съм да вярвам на пътя към разкаянието, но не и на самия акт. Това е много далеч от моята същност. Но моят Велик инквизитор никога няма да се разкае. За него възмездие е единственият път да намери покой.

**Любовта е най-прекрасното чувство, с което ни е дарила майката природа, трябва да я пазим, защото тя е крехка и ранима и лесно можем да я загубим, ако не сме Човеци**

**- Вярно ли е, че прошката е по-сладка от греха? Опитвал ли си и от двете?**

- Да! Прошката води до равновесие, до хармония между себе си и света, който те заобикаля.

**- Какви са днешните ти отношения с Бог, какво искаш да му кажеш освен чрез езика на театъра и безмълвието на пантомимата...**

- Старая се да го слушам, не че при мен има някакъв резултат, но все пак помага. Започнах работа по един нов проект. Главният герой се събужда в преддверие на рая, но трябва да бъде подготвен за онова, което го очаква вътре, за да не изпадне душата му в шок. Черна комедия.

**- Какво е за днешния редови българин Великден, повече почивен ден или духовен празник?**

- За мен Великден е имен ден, за мен и за дъщеря ми, това от една страна, а от друга, трябва да работя и да направя последните корекции на пиесата, която започвам след празниците. Пиесата засега е с работно заглавие "Перфектно престъпление, или представлението".

**- Според теб от какво трябва да се водим - от страха или от любовта към Бога?**

- От любовта, разбира се. Независимо към кого е адресирана. Любовта е най-прекрасното чувство, с което ни е дарила майката природа, трябва да я пазим, защото тя е крехка и ранима и лесно можем да я загубим, ако не сме Човеци.

**- Как поддържащ забележителната си физическа кондиция?**

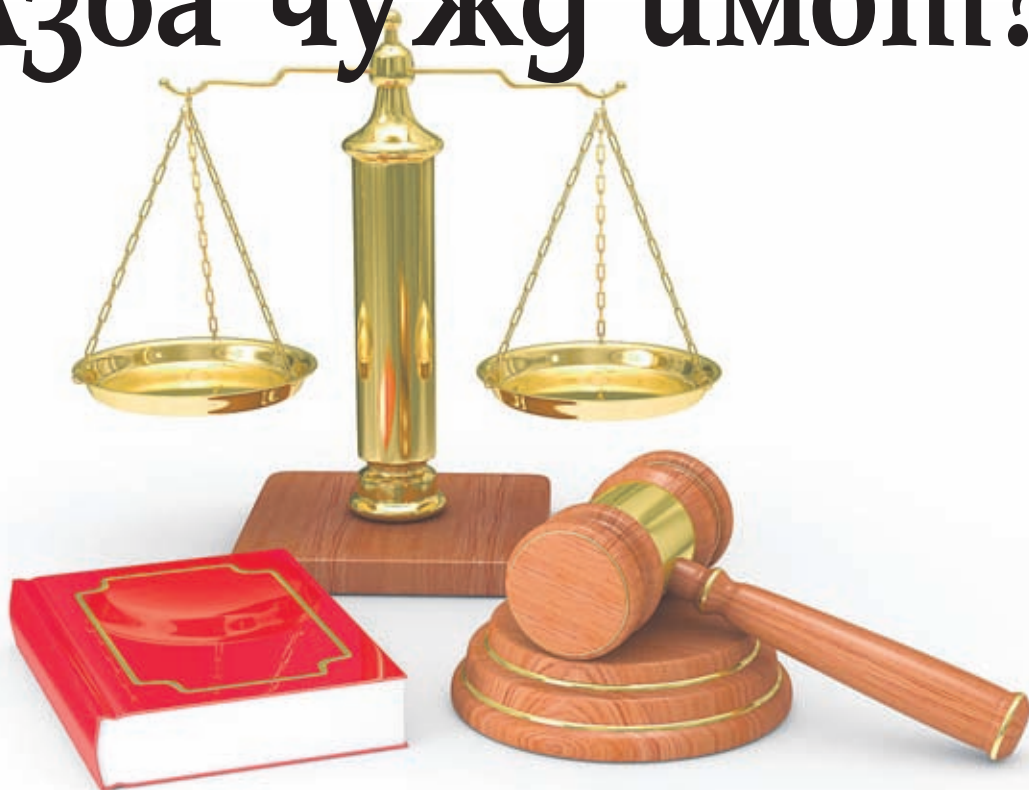
- С тренировки. При мен това е като дишането. Пантомимата ме е научила на две неща - търпение и самоконтрол. Тялото ми е свикнало с натоварванията. Разбира се, с годините става все по-трудно, но какво да се прави, да не съм се захващал с тази професия. Тялото ми е моят инструмент, трябва да се грижа добре за него, за да не свири фалшиво.





Владислава ГАЛЕВА,  
юрист

# Как може да се ползва чужд имот?



Баща ми живее в едноетажна къща с малко дворче, която е само негова собственост. Той иска да ми я прехвърли, но да остане да живее там с втората си съпруга. Това може ли да стане и колко ще струва?

Кирил Тодоров,  
Русе

## Отговор:

Уважаеми г-н Тодоров, напълно е възможно баща ви да ви прехвърли собствената си къща, но да си запази възможността да живее в нея до смъртта си. Въпросът, който поставяте, е свързан с така нареченото учредяване на право на ползване. Според закона правото на ползване е ограничено вещно право, което включва правото да се използва вещта съгласно нейното предназначение и правото да се получават добиви от нея, без тя да се променя съществено.

В съответствие с тази постановка собственикът на недвижим имот може да учреди или прехвърли правото на ползване на друго лице. Правото на ползване е лично - веднъж учредено или прехвърлено, то не може да се претостъпва на трето лице. Най-често собственикът претостъпва правото на ползване с договор за дарение или за покупко-продажба. Възможно е при прехвърляне на недвижим имот (най-често с договор за покупко-продажба или дарение) прехвърлителят да си запази правото на ползване, като това става с нотариалния акт за

прехвърляне на недвижимия имот. В нотариалния акт трябва да се съдържа подробно описание на недвижимия имот, върху който се учредява правото на ползване. Правото на ползване се погасява по давност, ако не бъде упражнено в петгодишен срок.

Сделката се извършва пред нотариус, имащ правомощия в района по местонахождението на недвижимия имот, върху който е учредено правото на ползване.

Учредител на правото на ползване може да бъде собственикът на недвижимия имот, ако е пълнолетен и дееспособен.

Производството започва с писмена молба на страните до нотариуса, подадена в деловодството му.

## Необходимите документи за учредяване право на ползване са:

- Проект за нотариален акт, ако актът не се изготвя от нотариуса, в 3 екземпляра.
- Пълномощно, ако в сделката участва пълномощник, включително и прокуристи, търговски пълномощници,

представители на търговски дружества. Те се упълномощават с изрично пълномощно, в което подробно се описва недвижимият имот, върху който се учредява правото на ползване, като се посочват границите и съседите съобразно нотариалния акт за собственост или актуалната скица, ако това е поземлен имот. В пълномощното трябва да се посочи при какви условия се учредява правото на ползване. Пълномощното трябва да бъде с нотариално заверени подписи.

- Документ, удостоверяващ правото на собственост на прехвърлителя върху недвижимия имот (например нотариален акт, договор за продажба или замяна на държавен или общински имот, съдебно решение и др.).
- Удостоверение за наследници и документи, доказващи правото на собственост на наследодателя, в случай че правото на ползване е придобито по наследство.
- Акт за граждански брак, ако се прехвърля право на ползване върху имот, който е съпругеска имуществена общност.
- Съгласие на всички съсобственици при учредяване на право на ползване върху събствен имот. Съгласието се дава лично пред нотариуса или чрез изрично упълномощен представител.

- Удостоверение за данъчна оценка на правото на ползване, издадено от териториалната данъчна дирекция по местонахождението на недвижимия имот, върху който е учредено правото на ползване.

- Удостоверение за данъчна оценка на недвижимия имот, върху който е учредено правото на ползване. В данъчната оценка трябва да е удостоверена липсата на публични задължения на прехвърлителя на правото на ползване съгласно чл.264, ал.1 от Данъчно-процесуалния кодекс (ДПК), а ако правото на ползване е съсобствено или е съпругеска имуществена общност, в данъчната оценка се отбелязва и липсата на данъчни задължения на съпруга или на всеки от съсобствениците.

- Декларация на прехвърлителя, че няма непогасени публични държавни и общински вземания по чл.264, ал.1 от ДПК - по 2 броя за всеки от прехвърлителите.
- Декларация за гражданство и гражданско състояние по образец. Ако прехвърлителите или приемателите са съпрузи, подават обща декларация.

- Скица на имота, върху който е учредено правото на ползване (от техническата служба към общината, а ако поземленият имот е земеделска земя, скица се издава от общинската служба по

земеделие и гори).

- Ако в сделката участва юридическо лице - удостоверение за актуално състояние, съдебно решение за регистрация, протокол с решение на управителния орган за придобиване/прехвърляне на право на ползване.
- Банково бордеро за платен местен данък.

## При учредяване право на ползване се дължат следните данъци и такси:

- Местен данък: Заплаща се преди изповядване на сделката с подаване на данъчна декларация от приемателя (ползвател) в териториалната данъчна дирекция по местонахождение на недвижимия имот, върху който се учредява правото на ползване. Основа за определянето на данъка е високата стойност между данъчната оценка на правото на ползване и уговорената или определената от държавен или общински орган цена. Данъкът се заплаща от приобретателя на правото на ползване. В случай когато е уговорено, че данъкът се дължи от двете страни, те отговарят солидарно. Когато страните са се уговорили, че данъкът се дължи от прехвърлителя, другата страна е поръчител. Когато приобретате-

лят на правото на ползване е в чужбина, данъчно задължен е прехвърлителят.

- Нотариални такси: Заплащат се на основание чл.96, ал.2, т.2 от Закона за нотариусите и нотариалната дейност и се изчисляват върху удостоверявания материален интерес. Това е пазарната наемна цена, която би могла да се вземе за целия срок на ползването, а ако такъв не е посочен - за 3 години. Оценката се определя съгласно чл.33 от Закона за местните данъци и такси. Таксата се плаща по сметка на нотариуса при изповядване на сделката или част от нея - предварително, по искане на нотариуса.
- Такса за вписване: Таксата се внася по сметка на Агенцията по вписванията.

## Изповядване на сделката

За да се осъществи самото учредяване на правото на ползване, сделката се изповядва пред нотариус, който извършва проверки и констатира факти.

Нотариусът проверява:

- Дали недвижимият имот, върху който се учредява правото на ползване, се намира в неговия район;
- Самолитността, дееспособността и представителната власт на явилите се пред него лица;
- Дали не са налице законови пречки за прехвърляне на правото на ползване;
- Дали представеният проект за нотариален акт отговаря на законите изисквания;
- Дали прехвърлителят/учредителят е собственик на имота, върху който се учредява правото на ползване.

След това нотариусът прочита на страните съдържанието на проекта за нотариален акт и страните потвърждават пред нотариуса волеизявленията си, отразени в проекта за нотариален акт. Нотариалният акт се подписва от страните и от нотариуса.

В деня на изповядване на сделката нотариусът представя нотариалния акт в службата по вписванията по местонахождение на недвижимия имот. Съдията по вписванията разпорежда вписване на акта. Нотариусът снабдява страните с препис от нотариалния акт и той влиза в сила.

Страницата подготви Владислава ГАЛЕВА - юрист, 0876/74 25 26, e-mail: galeva\_v@abv.bg

**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



ЯДИВНО ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ

СВЕТЪЛ ХРИСТИЯНСКИ ПРАЗНИК

МОДЕЛ НА "ФИАТ"

БОЛЕЗНЕНО БЪЛНУВАНЕ, ЛУДОСТ

ИМЕНАТА НА СОЛИСТАТА НА АНСАМБЪЛ "ГОЩЕ ДЕЛЧЕВ"

ОРГАНИ НА ЗРЕНИЕТО

ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ПОДОБЕН НА САМБА БРАЗИЛСКИ ТАНЦ

СТОЛИЦАТА НА ФИЛИПИНИТЕ

ВОЙНА, БРАН

КНИГАТА НА ЧУДНИТЕ РЕКОРДИ

ЕЛИНСКИ БОГОВЕ, СИНОВЕ НА УРАН И ГЕЯ

БЕЗСРАМЕН ЧОВЕК

ЦВЕТЕ КРЕМ, ЗАМБАК (МН.Ч.)

САМОЛЕТНО ГОРИВО

ОТРИЦАТЕЛНИ ИОНИ, НАТРУПВАЩИ СЕ НА АНОДА

ДЛЕТО ЗА РЯЗАНЕ НА ТЕП, ЖИЦИ, ЖЕЛЯЗО

АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛИСТ "М.ЮНАЙТЕД"

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ФИНАНСОВО УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОСОБЕН, СХВАТЛИВ, ДАРОВИТ ЧОВЕК

УРВИ, НАНАДОПНИЩА

БИВШ ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

НАГРАДА В САЩ ЗА МУЛТФИЛМИ

ГЕРОИНА ОТ ТВ СЕРИАЛА "ОТДАДЕНОСТ"

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

ЕЗЕРО В КАНАДА

ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ИСПАНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР "ГОЯ"

БОЛЕСТОВОРНИ МИКРОБИ

СБИРКА ОТ ЗВУКОЗАПИСИ

ПРЕСЕЧНА ЛИНИЯ НА ПОКРИВНИ ПЛОСКОСТИ

МАРКА ДЕЗОДОРАНТ

НАШ ХАН ОТ РОДА ВОКИЛ

ГЕРОЙ НА И.ИОВКОВ "ВСЕКИ С ИМЕТО СИ"

РУСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ГР.ПЕРМ

СТОЛИЦАТА НА МАРОКО

РАЗКАЗ ОТ С.Ц.ДАСКАЛОВ

ГЕРОИНА НА АРТЪР МИЛЪР "САЛЕМСКИТЕ ВЕЩИЦИ"

ПОДЗЕМНО МЯСТО В ПЪЛЕН МРАК (МИТ.)

ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ

МАШИНА, ДВИГАТЕЛ

МОДЕЛ НА "ФОРД"

ПОНА ПТИЧКА

МЕКА КОЖЕ, НА ОБУВКА, ПРИХВАНАТА С ВЪРВИ

ГРАД В СЕВЕРНА ИТАЛИЯ

ЧЕПКАЛО

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

НАШ РАПИПИЛОТ

ОБРАЗ

ВЕЩЕСТВЕНА ЧАСТИЦА

ФРЕНСКИ ДРАМАТУРГ, СЦЕНАРИСТ "БОРСАЛИНО"

ДЪРВЕНО ЛЕГЛО

РЕКА В ИСПАНИЯ

НАШ ГРАД В РОДОПИТЕ

СЪВЕТ НА ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИЦИ

НАЙ-ДЪЛГАТА НАША РЕКА

НАША ПОППЕВИЦА

ГАНКИНО ХОРО

ПАРИЧНА ЕДИНИЦА В ЛАТВИЯ

ИНДИЙСКА ЖЕНСКА ДРЕХА

МАСОВА ПОЯВА НА НАСЕКОМИ

ГЕРОИНА ОТ "ГУЛДЕН-БУРГОВИ"

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ЗОРАТА

МУЗИКАЛНА НОТА

ЧЕШКИ АРХИТЕКТ-ПАМЕТНИКА НА В.ЛЕВСКИ

СТАРОПЛАНИНСКИ ВЪРХ

НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ "М.ЮНАЙТЕД"

ИМЕНАТА НА ИТАЛИАНСКА ПОППЕВИЦА

МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ

ДЕСПОТ, ПОДТИСНИК

ВИСОКОВУЛКАНИЗИРАН КАУЧУК

РЕКА В ЯПОНИЯ

ДЛЪЖНОСТ В ПРАБЪЛГАРСКАТА ВОЙСКА

ГРАД В ИТАЛИЯ

ВТОРИ ПИЛОТ

ДИВА МЕНТА

ДЪРВЕНО ЛЕГЛО

РЕКА В ИСПАНИЯ

НАШ ГРАД В РОДОПИТЕ

СЪВЕТ НА ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИЦИ

CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

С грижа за всяка става!

РЕЧНИК: АМКАР, ЕРЕБ, ИКЕДА, КАЛАМИТЕТ, КАРИК, ЛИНЕА, РИВА, САРИ, САУРА, УЛАМА, УМОР.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 16:

ВОДОРАВНО: Гергеф. Солал (Мишел). Рамирес (Мигел). Риад. Вероника. Отава. Яка. Ивонета. Американ. Елена Тихомирова. АП. Анизол. "Ата". Онур. Итил. Ма. Ок. Но. УЗО. Дзоф (Дино). Грамаж. Невада. Лидери. Грета. Ер. Ки. ЕНИН. Имена. Икономов (Владислав). Спанак. "Дами канят". Рис. Илитон. "Малена". Елара. Враца. Акарида. Оратор. Ара. "Старата любов". Ни.

ОТВЕСНО: Керкенец. Рапира. Риали. Оне (Жорж). Алар (Жюли). Ага. Ези. Единица. "Един от двамата". Иф. Вализа. Еко (Умберто). Вот. Лоден. Нат (Мари-Жозе). Есенин (Сергей). Фарад. КА. Орех. Амар. "Алото". Омара. Анам. Илит. Юли. Икеда. Карамел. Канал. Грамота. Икона. "Ева". Гдня. Об. Умора. Оре. Отеро (Лисандро). Ити. Окарем. Лав (Къртни). Аракан. Минорат. "Ева Луна". Ивирон. Асан. Рожен. Сари.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



Емилиян ОНУФРИЕВ

**В** култовия филм "Боговете сигурно са полудели" спокоествието на бушмените беше нарушено от странни същества с бяла кожа и дрехи по телата, които въпреки че правиха нормалните за разбиранята си неща, за горките жители на Калахари бяха наистина полудели. Точно така се чувства от няколко месеца редовният футболен фен в България - шокиран, смаян, обиден, ядосан... Причинителите и в единия, и в другия случай са далеч от богове, но достатъчно силни, за да направят следобедната съботна бира далеч погорчива от нормалното.

### Клубовете

Цирк "Български футбол" отвори врати от първите дни на новата година със странната и меко казано, глупава смяна на треньора на ЦСКА Стойчо Младенов с доказано неумееещия да води футболни отбори сърбин Йешич. Несъстоятелността на цялата работа лъсна след броени седмици. Чисто документално за по-малко от четири месеца в ЦСКА вече се смениха трима наставници. Единият собственик се оттегли, другият се покри, а начело вече са една камара началници - за нито един от които не се знае точно какво прави.

И докато на Армията нещата като че ли малко

# Във футбола ни сигурно са полудели...!



се успокоиха, в Левски е като никога спокойно. Там до такава степен нямаха никакви проблеми, че решиха сами да си ги създадат. Анонсираха строеж на нов стадион и почнаха да бутат стария. Точно тогава обаче политическите катаклизми в страната поохладиха страстите им. Треньорът Илиан Илиев се напрегна до такава степен, че с всичкия ресурс и свобода така и не успя да накара отбора да играе и логично беше освободен. Сега си търси спокойно местенце и чака пак див късмет, с помощта на който да спечели Купата на България, този път само с мачове срещу отбори от В група.

И лидерът Лудогорец нервно прескача от крак на крак. Наскоро благодетелят му Домусчиев открито обвини основния си съперник Левски в нечестна игра. А истината е, че им се привижда барселонски футбол из терените на А група. Всъщност всички - от... до..., играят много слабо.

Традиционно параноични са в Славия, където Венци Стефанов и Вили Вуцов не ни оставят да скучаем. В Ловеч Стоич-

ков

е вечно недоволен от българската футболна действителност, но напук стои в нея. В други клубове пък все още не могат да повярват, че не са центърът на Вселената, и са убедени, че всички сили на Злото са насочени срещу тях.

### Съдиите

Съдийските поразии са нещото, което свързва всички в цялата схема. Някой да забелязва, че от ден първи на последния шеф положението става все по-трагично? От всички страни се сипят обвинения към тях, на 90% основателни, но част от всеобщата лудост е фактът, че почти никой не отчита в каква обстановка им се налага да ръководят мачовете.

И докато Кокала си е изпечен играч и владее изкуството на провокацията до съвършенство, фенските изстъпления на някои негови колеги са в състояние да съсипят пси-

х и - ката и на най-уверения съдия. Типичният пример е Тони Здравков, който не беше ядосан толкова, че отборът му пада, а че пада от точно определен отбор. И... скъса картоните на рефера. Вуцов си го знаем, а изненадата е примерното поведение на Херо от Бургас.

Финалът за Купата при децата също доказва, че има нещо генерално объркано в съдиите ни.

Пиша това преди Вечното дерби с ясното съзнание, че след него може още един съдия да изгори от нарядите. В четвъртък стана ясно, че и Александър Костадинов е аут. Преди него в почивка заминаха Пастата, повелителят на кафе машините Йорданов, тотомилионерът, любител на тежките софри, Ристосков, странични рефери... Съдия номер 1 пък се контузи, сякаш да добави черешката на тортата. Издолните дивизии арбитрите направо си ядат бой. Идилия.

### Феновете

А какво да кажем за тях? Те са си перманентно откачили. При целия информационен поток в последните 20 години как пък не взеха нещо от феновете в Англия или Испания? Където, когато изгонят треньора на гостите, за фен на противниковия отбор е чест той да седне до него и да доизгледа мача. Тук ще го напсуваме, че и ще го набием.

У нас все още фенове от един отбор се бият помежду си, все още славим делото на човек, отечен категорично още преди 70. Тук фенове спират автобуси по пътя, създават хаос, бият и журналисти.

Тук президенти на клубове с цялото си нямане се опитват да осигурят поне базови удобства като седалки, върху които някакви фен елементи се качват с кални обувки. Същите обаче искат нови стадиони и вият, щом им поискат повече от 5 лв. за билет.

Тук е въпрос за чест да разбиеш желязна врата и да слезеш на терена да търсиш сметка за едно или друго.

Тук нищо не е както трябва. Някой със сигурност е полудял, но все още не е ясно кой...

### Медиите

Медиите, били те печатни или електронни, също имат вина за положението. Причината - огромният брой такива, факт, който смъква качеството. Неразбиране на правилата на играта, неуместни коментари, предизвикани от откровени фенски реакции - всичко това дава отражение за всеобщата лудост. За огромно съжаление.

Трудно ми е да си спомня по-откачена футболна обстановка в последните поне десетина години. Процесите, които се наблюдават у нас, дават своите резултати обикновено през есента. Тогава в турнирите съдиите не се интересуват от това за колко добър се имаш, и обикновено свирят по правилата. Съперниците пък са определено нагли - най-често излизат с най-доброто и поне в последните години то е достатъчно, за да ни накара да си хапем устните.

Националният отбор се мъчи да се обособи като оазис на цялата тази лудост. Дано да успее, но ако след два мача в квалификациите стане ясно, че нямаме шансове за Мондиал 2014, жестоката логика е и той да поеме надолу. Дано не се получи.

BGfootball.com

## Спортът е по-добрият начин децата да пораснат

Съюзът на пивоварите стартира за втори път кампанията "Спортът е по-добрият начин децата да пораснат". През 2012-а над 1300 младежи участваха в инициативите, организирани по този проект. Новата кампания е още по-мощна: от май до ноември. Целта: предлаганите от съюза разнообразни спортни прояви с "вход свободен" да привлекат колкото може повече

деца. Осигурени са терени и професионални инструктори. Отново ще има и дарения от Съюза на пивоварите за поддържане на общински спортни площадки и за подпомагане дейностите на консултативните организации за превенция. Програмата за май - юни започва с волейбол: през май всеки вторник от 17:30 до 20:30 ч. в спортна зала "Триадница", София, а през

юни - от 19:00 до 20:30 ч.

Часовете за изправителна гимнастика през юни са всеки вторник от 17:30 до 19:00 ч., спортна зала "Триадница", София.

През следващите месеци ще има свободни занимания по апоейра и

кунфу, както и баскетбол. Програмата ще публикуваме периодично.

През юни и юли ще бъдат организирани и дни на отворените врати на Детската академия по футбол, състезания по стрийтбол и съпътстваща спортна анимация.

Повече информация на сайта: [www.pivovari.com](http://www.pivovari.com) и на телефон 0885 05 69 23.



### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 30 април

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

#### Сряда, 1 май

13:00 ч. Тенис (WTA Португалия Оупън) по Евроспорт 2

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

#### Четвъртък, 2 май

13:00 ч. Тенис (WTA Португалия Оупън) по Евроспорт 2 и Евроспорт

15:30 ч. Локо Сф - Черно море (футбол, А група) по News 7

17:30 ч. Локо Пд - Левски (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят

#### Петък, 3 май

12:30 ч. Тенис (WTA Португалия

Оупън) по Евроспорт 2 и Евроспорт

16:30 ч. Лудогорец - Черноморец (футбол, А група) по ТВ 7

18:00 ч. Литекс - Монтана (футбол, А група) по News 7

#### Събота, 4 май

14:00 ч. Тенис (WTA Португалия Оупън) по Евроспорт 2 и Евроспорт

15:00 ч. Художествена гимнастика (СК, София) по БНТ 1

19:30 ч. КПР - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт

20:00 ч. ЦСКА - Ботев Пд (футбол, А група) по ТВ 7

#### Неделя, 5 май

15:00 ч. Художествена гимнастика (СК, София) по БНТ 1

15:30 ч. Ливърпул - Евертън (футбол, Висша лига) по Диема

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

#### Понеделник, 6 май

18:00 ч. Левски - Миньор (футбол, А група) по News 7

#### Вторник, 7 май

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

#### Сряда, 8 май

17:00 ч. Ботев Пд - Локо Пд (футбол, А група) по ТВ 7

18:00 ч. Черно море - Литекс (футбол, А група) по News 7

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





**БГ ПРЕМИЕРА**



# Турбуленция с Insignia BiTurbo

В Opel развигат флагмана Insignia така, че да задоволят претенциите и на най-взискателните купувачи. Терминът турбуленция, типичен за въздушния транспорт, не присъства самоцелно в името на автомобила. Наистина тестовият модел има поведение като на свръхскоростен болид със своите 196 коня. С автоматичната трансмисия заковахме среден разход от 6,2 л/100 км, а по каталог го дават 5,9 л/100 км. Максималната скорост е 229 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 8,8 сек. С 6-степенна механична скоростна кутия средният разход пада на 4,9 л/100 км. Insignia BiTurbo е един от най-ефективните и икономични модели в средния клас. Основен технологичен елемент в 4-цилиндровия common rail двигател е системата за каскадно пълнене с два турбокомпресора. В иновативната BiTurbo система на Insignia двата турбокомпресора с различни размери функционират самостоятелно или съвместно в зависимост от режимите на работа на двигателя. В сравнение със

своите конкуренти Opel е единственият производител в сегмента на средния клас, който предлага тази авангардна технология на каскадно турбопълнене в дизелов двигател. По-малкият турбокомпресор започва да функционира изключително активно още при ниските оборотни режими. Двигателят бързо реагира на подадената газ и без забавяне, без турбозамисляне на мотора, се изстрелва напред. Още при 1250 об./мин имаме 320 Нм въртящ момент, а при 1750 об./мин на разположение вече е максималният въртящ момент от 400 Нм. Opel е първата марка, която използва подобна система с два междинни охладителя, наречена от фирмата twin cooler system. В средния оборотен диапазон турбокомпресорите функционират едновременно, като големият агрегат предварително съгъства въздуха, след което той се "досъгъства" от малкия. Прецизен клапан насочва част от отработените газове към големия турбокомпресор. В резултат от това водачът продължава да се наслаждава на мощно ускорение.

**СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА**

## Забравете духа от бутилката

Обикновено по празници като Великден се събират повече дни почивка, а българинът традиционно ги използва за преяждане и препиване. Не са малко случаите, когато се стига до шофиране след употреба на алкохол. От КАТ предупредиха, че ще има засилени полицейски проверки. Затова сме длъжни да припомним някои разпоредби на Закона за движение по пътищата. Чл. 174 (1), в сила от 7 август 2012 г., гласи, че се наказва с лишаване от право на управление на моторно превозно средство или самоходна машина за срок от 6 до 12 месеца и глоба от 500 до 1000 лв. който управлява моторно превозно средство и др. с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда до 1,2 на хиляда вкл. Злоупотребата се установява с медицинско изследване и/или с техническо средство, определящо съдържанието на алкохол в кръвта. Когато нарушението по ал. 1 е извършено повторно, наказанието е лишаване от право да се управлява за срок от една до три години и глоба от 1000 до 2000 лв. Водач на моторно превозно средство, трамвай или самоходна машина, който откаже да му бъде извършена проверка с техническо средство за установяване употребата на алкохол или упойващи вещества или не изпълни предписанието за медицинско изследване на концентрацията на алкохол в кръвта му, се наказва с лишаване от право да управлява за срок от 2 години и с глоба от 2000 лв. Не забравяйте, че след продължителен среднощен запой на сутринта при проверка с дрегер отново ще имате проблеми. Ако пътувате рано, не прекалявайте с чашките вечерта. При катастрофа, дори не по ваша вина, ако сте употребили алкохол, ще сте потърпевши и няма да ви изплатят застраховката.



## Компактният хит Audi A3

Седанът Audi A3 в средата на лятото ще е хит по европейските пазари, у нас се очаква да дебютира през септември. След стартирането на вариантите с три врати и Sportback на A3 германският производител се надява да отхапе по-голямо пазарно парче в средния клас. Междусието от 2635 мм седанът е взел от Sportback. Той е по-дълъг със 150 мм в сравнение с версията с 5 врати. По-големият брат Audi A4 има едва 240 мм повече от A3. Вътре в купето наблюдаваме същата картинка като при другите версии на A3. Нямаме изобилие от лукс, не е необходимо, но пък всички контролни уреди са на точното място. Отличително е, че вторият ред седалки предоставя на пътниците простор както при Sportback. Спортно-



то окачване е снижило колата с 25 мм. Намиращият се под късия заден капак багажник има обем от 425 литра. Моделът прави дебют с два познати на групата бензинови мотора - 1,4-литров TFSI (140 к.с.) и 1,8-литров TFSI (170 к.с.), както и с един дизел - 2-литров TDI (150 к.с.).

Спортното предложение Audi S3 ще се задвижва от 2-литров турбодвигател с директно впръскване на горивото TFSI (300 к.с.) и въртящ момент от 380 Нм. Този агрегат, комбиниран с S троник трансмисия, позволява ускорение от 0 до 100 км/ч за 4,9 сек. Вариантът с 6-степенна механична скоро-

стна кутия ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,3 сек. По каталог разходът на гориво е 6,9 л/100 км за механична трансмисия и 7 л/100 км за DSG. Максималната скорост е ограничена по електронен път до 250 км/ч.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

## Мото-Пфое подкрепи абитуриенти без родители



Благотворителното модно ревю "Пролет в Мото-Пфое" подпомогна за 17-а поредна година абитуриентския празник на младежи без родители от София. С дарения по време на ревюто средства - 29 971 лв., ще се закупят тоалети, обувки, аксесоари и куверти за празничната нощ на лишените от родителска грижа деца.

Допълнително бяха дарени и 4 тоалета, с което равностетката на събраната сума надхвърля 30 000 лв.

МОЖЕТЕ ДА СПЕЧАЛИТЕ

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

05 МАЙ 2013

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

СПОРТ ТОТО



СЕНЗАЦИЯ!

**BILLA**

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.

# БЕЗПЛАТНА ОРИГИНАЛНА чаша Ice Age 4!

**ВСЕКИ 10 ЛЕВА**

покупка ти носи

**БЕЗПЛАТНА**

чаша Ice Age 4!



**ICE  
AGE 4**  
VOLL VERSCHOBEN



ICE AGE 4 VOLL VERSCHOBEN™ & © 2012  
Twentieth Century Fox Film Corporation. All Rights Reserved.

Колекцията включва рекламни чаши БИЛЛА с герои от филма Ice Age 4. Възможно е поради силно увеличено търсене в отделни дни някои видове чаши да не са налични във всички магазини. Правилата на промоцията можете да откриете на [www.billa.bg](http://www.billa.bg) и във всеки магазин BILLA. Период на промоцията 25.04.2013 г. до 30.06.2013 г. включително или до изчерпване на количествата.

[www.billa.bg](http://www.billa.bg)



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

30 АПРИЛ - 6 МАЙ 2013

## Японско дарение дава повече шанс за недоносените деца

Най-голямото неонатологично отделение у нас - в столичния "Майчин дом" - вече разполага с нова апаратура на стойност 200 хил. лева, безвъзмездна помощ от Япония. На отличен български език посланик Такаши Коидзуми изрази задоволството си, че дарените средства на японските данкоплатци ще допринесат за спасяването на повече недоносени бебета в момент, когато България оглавява европейските класации по ниска раждаемост. Директорът на "Майчин дом" проф. Виктор Златков подчерта, че помощта на японското



Проф. В. Златков, доц. Б. Слънчева и посланик Такаши Коидзуми представиха новата апаратура

правителство е особено ценна, тъй като 9% от новородените у нас

са недоносени, броят им расте, а модерната апаратура е важна

предпоставка те не само да бъдат спасени, но и да имат пълноценен живот в бъдеще. Доц. Боряна Слънчева, началник на Неонато-

логията в "Майчин дом", показва пред гостите новите термолегла, мобилния рентген, предназначен специално за най-малките пациенти, мобилните термолампи и другите апарати, закупени с японската финансова помощ. "Дарението е много ценно - каза тя, - тъй като годишно при нас постъпват около 800 недоносени бебета." Благодарение на денонощните усилия на висококвалифицирания персонал 80% от тях оцеляват. "Най-малкото бебе, отглеждано в отделения, е родено с тегло 450 грама. Калоян е вече на 4 месеца, развива се добре. Няма проблеми с очите, нито неврологични увреждания", каза доц. Слънчева.

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...



Искрящо белите зъби ни подмладяват с 5 години и могат да бъдат решаващ фактор в намирането на работа и на сексуален партньор. Такива са резултатите от изследване, поръчано от фирма, произвеждаща продукти за устна хигиена.

\* \* \*



Гроздето може да предпази организма ви от последиците на метаболитния синдром. Причината е в съдържащите се в плодовете полифеноли, съобщиха учени на конференция по експериментална биология в Бостън.

## 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 дрогерии на „Лечител“



### НО ДОЛ крем

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

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

## Целулит? Без паника, моля!

**Asam 50**  
от 1963 г.  
Произведено в Германия!

Комплексна програма Кройтерхоф

### АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ ЕКСФОЛИАНТ 200 мл



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

### АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл

Интензивна 10-дневна терапия срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен – съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загреващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.



### АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл

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



Немско качество  
и повече от достъпни цени.

Търсете в аптеките и на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)!



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



**Д**-р Кърчева, какви възможности предлага програмата на НОИ за профилактика и рехабилитация и пълноценно ли се използват?

- Тази програма се наложи във времето, защото дава възможност за десетдневно лечение и рехабилитация веднъж годишно във водещите балнеолечебници в страната. Десет календарни дни, в които се правят процедури. Вече почти всички бази работят в събота и неделя. Нашите пациенти получават по четири лечебни процедури на ден, хранене и нощувка. Тази програма се ползва от всички осигурени българи след преценка от личния и лекуващия лекар и според заболяването.

**Пенсионерите могат ли да я използват?**

- Само тези от тях, които в момента работят.

**Какъв е пътят да се възползва човек от програмата на НОИ? Ако има примерно колянна артроза?**

- На първо място трябва да се диагностицира това страдание. Тоест личният лекар да

# Възстановяване и релакс по програмата на НОИ

**С д-р Галина Кърчева, специалист по физикална медицина и рехабилитация в Поморие, разговаря Галина Спасова**

даде направление за рентгенова снимка, с която да се докаже наличието на артрозен процес в колянната става. След това личният лекар издава направление за балнеолечение, в което се вписва това основно заболяване, за което ще се лекуват по програмата на НОИ. То се издава не по-рано от тридесет дни преди датата за постъпване. Пациентите сами си правят резервация за лечебното заведение, в което ще се лекуват. Тя се прави през месеца, предхождащ постъпването за лечение. От местоработата пък трябва да се издаде документ за платени здравни осигуровки. С този набор от документи, личната амбулаторна карта и всички направени изследвания в рамките на десет работни дни преди да-



д-р Галина Кърчева

тата за лечение пациентът отива в териториалното подразделение на НОИ по адресна регистрация, където получава удостоверение за провеждане на профилактика и рехабилитация. Това е последният от необходимите документи за постъпване в лечебните бази.

**Има ли заплащане?**  
- По програмата вся-

ко лечебно заведение си е определило заплащане към нощувката. Процедурите са поети от НОИ, храната също, но доплащането е към нощувката и варира между осем и двадесет лева на ден при различни бази, зависи и от категорията на стаята. Не се издава болничен лист, пациентът би трябвало да проведе лечението в рамките на своя годишен отпуск.

**Смятате ли, че се подценява ползата от физиотерапията и балнеолечението в целия терапевтичен процес?**

- Действително се подценява. Колегите предпочитат медикаментозната терапия по ред причини - липса на талони за специалисти по физикална медицина и рехабилитация, понякога се допуска незнание за клиничните пътеки в нашата област. Пациентите, които са били на лечение под една или друга форма, обаче знаят и отчитат ползата от физикалните и бал-

неоложките процедури и сами ги търсят от личните лекари. Търсят ги и от нас като специалисти в тази област. Балнеолечението е комплексен подход за общо укрепване на здравето и за терапия при конкретно страдание. В курорта Поморие пациентите ни са със заболявания на опорно-двигателния апарат, периферната нервна система, гинекологични, андрологични и кожни заболявания.

**С какви процедури въздействате при тези здравословни проблеми?**

- Рехабилитационната програма включва четири вида процедури на ден. Към тях за курорта Поморие се отнасят калолечебните процедури и компресите с луга. Физиотерапията е застъпена с пълен курс от десет процедури. Включва нискофрези токове, електрофорези, магнитотерапия, ултразвук и други. Кинезитерапията - лечебна гимнастика и лечебен масаж, допълва рехабилитационния план, а за някои заболявания е и водеща в лечението. Най-търсени при процедурите са мазила и кремове на базата на природни съставки, а не химически субстанции. Такива са Неокс олио и Неокс крем, с които имаме продължителен опит. Неокс олио съдържа 14 автентични индийски билки и есенциални масла. Използва се за ултразвуковата процедура и за масаж. Повлиява възпалението, отока, болките в ставите и проблемните зони. Неокс крем съдържа пет природни съставки, има бърз и продължителен ефект. Приложен с лечебен масаж, отпуска мускулните спазми, успокоява нервната система.

**На място ли определяте конкретните процедури?**  
- На място, но винаги се включва една от водещите за курорта процедури - при нас е калолечение, луголечение, винаги има една процедура и от физиотерапията, естествено и от релаксиращите процедури и лечебен мануален масаж.

## Омега-3 маслените киселини пазят сърцето, мозъка и очите

Високата концентрация на триглицериди е фактор за развитие на сърдечносъдови заболявания. Рискът е още по-голям при високи стойности на триглицериди в кръвта в комбинация с висок общ и лош (LDL) холестерол и нисък добър (HDL) холестерол, при хора с диабет, с високо кръвно, както и при пушачите.

Като защита специалистите препоръчват прием на омега-3 мастни киселини. Проучванията показват, че при пациенти с повишени нива на триглицериди се наблюдава до 30% намаляване на концентрациите им и от 30 до 40% намаляване на нивата на лош холестерол.

Много вегетарианци си мислят, че с орехи, ленено семе и конопено олио си набавят необходимите количества омега-3 мазнини. Но в тези храни не се съдържат два вида от мазнините - ЕПА и ДНА, а само те се усвояват директно от организма. Другите разновидности трябва да се преработват и в крайна сметка се усвояват много по-малки количества от необходимото.

Диета, богата на омега-3 мастни киселини, спомага още за добро



мозъчно кръвообращение. Важна е и при синдрома на сухото око - едно от най-разпространените заболявания на очите при възрастните, с намалена слъзна секреция. При младите същият проблем се появява при носене на контактни лещи, дълъг престой пред компютър, мръсен/сух въздух в помещения с климатик, хормонални промени, прием на някои медикаменти.

Важно е да се знае, подчертават експертите, че добавката трябва задължително да се приема с антиоксидант (витамини А, Е, С), за да се предпазят мазнините от окисляване.

**NeOx**  
Отново се гдвижиш!

www.esorpharm.bg

**Неокс - маслен разтвор е уникална комбинация от 14 есенциални природни масла, създадена за:**

- Възстановяване и поддържане на мускулния тонус
- облекчаване на ставния дискомфорт

**Препоръчително е да се прилага чрез частичен или цялостен масаж.**

**Неокс - маслен разтвор е подходящ за употреба след спорт и активно натоварване.**



**ESOPHARM**

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



# Здравето на зъбите се гради от ранно детство

Д-р Герго МИТОВ

## Кариесът е "заразен"!

Една от предпоставките за развитие на кариес е наличието на специфични бактерии в устната кухина (особено *Streptococcus mutans*). От няколко години се знае, че при раждането тези бактерии не се откриват в устата, а се разпространяват най-често чрез слюнката на родителите. Ако вие или членове на семейството ви страдат от зъбен кариес, то трябва да вземете предпазни мерки, така че вашето дете да не се зарази с подобни бактерии или най-малкото да не се зарази твърде рано.

## Млечните зъби се нуждаят от грижи

Който смята, че грижата за млечните зъби

може да бъде пренебрегната, защото те се използват само няколко години, се заблуждава много. В засегнатите от кариес млечни зъби бактериите причинители могат да се размножават много бързо и да застрашат и по-късно израстващите постоянни зъби.

## Миене на зъбите още след пробива

Още след пробива на първия зъб поне веднъж дневно той трябва да бъде почистван с мека, влажна четка или памучен тампон, напоен с детска зъбна паста в количество колкото грахово зърно. По-късно, когато вашето дете стане на две години, зъбите трябва да се почистват два пъти дневно.

На около три години детето ви дори може да започне само да се грижи за зъбите си. Миенето на



зъбите от всички страни става в 3 стъпки:

**Стъпка 1:** Детето мие дъвкателните повърхности с четкане напред-назад.

**Стъпка 2:** Със стисна-

ти зъби детето "рисува" малки кръгове от външната страна на зъбните ре-  
дици.

**Стъпка 3:** Детето "измита" вътрешната страна на зъбите.

Оставете на детето си време да се упражнява в миене на зъбите. От решаваща роля в началото е не пълнотата на почистването, а това, че детето разбира защо и как се мият зъбите. Едва в началото на училищната възраст детето ви ще може наистина систематично да почиства зъбите си. Дотогава родителите трябва да го наблюдават и всеки ден допълнително да почистват зъбите

му, за предпочитане вечер преди лягане.

## Детската четка за зъби: особености

Пазарът за детски зъбни четки е огромен. Това, което има значение, е следното: подходящата за дете четка за зъби трябва да бъде с къса глава (по-малко от 2 см), с много отделни снопчета, със заоблени на върха пластмасови власинки и дебела ръкохватка (дръжка), която да не се изплъзва от ръката.

## Детската паста за зъби

До шестгодишна възраст децата трябва да

употребяват детска паста за зъби, а след постъпване в училище - нормална паста за възрастни. Малките деца не могат да изплакват добре устата си и често поглъщат по невнимание пастата за зъби. За да се избегне предозирането на флуориди, съдържанието им в детските зъбни пасти е осъждно - до около 500 мг флуорид на 1 килограм.

## Флуориди за деца

Флуоридите са най-ефективното средство за превенция на кариеса. Те потискат развитието на кариеса и стимулират "поправката" на зараждащите се кариозни увреждания. Има различни начини за осигуряване на флуориди за децата и възрастните. Най-новите научни резултати показват, че флуоридите въздействат предимно при директен контакт с повърхността на зъбния емайл (локално). Ето защо днес е предпочитана локалната профилактика на кариеса - посредством пасти за зъби, съдържащи флуориди. При особено висок риск от кариес вашият зъболекар може да нанесе флуориден лак върху зъбната повърхност на детето ви.

## Първото посещение при зъболекаря

Най-късно след пробива на всички млечни зъби, т.е. около 2-3-годишна възраст, вече е време за посещение при зъболекар. Колкото по-рано запознаете детето си със зъболекарския кабинет, толкова по-добре.

## Силанизиране

Зъбите с дъвкателни повърхности с дълбок релеф са особено изложени на риск от кариес. В бразди и вдлъбнатини, наречени фисури, се събират бактерии, а условията за развитието им там са идеални. Запечатването на фисурите може значително да намали проникването на бактерии, а с това и податливостта на зъба спрямо кариес за много години напред. При силанизирането фисурите се "затварят" със специален материал (обикновено фотополимер). Той предотвратява проникването на бактерии и оттам появата на кариес в зъбните фисури.

**За контакти:**  
Немска дентална  
клиника  
0899 077 916

## Има спасение от излишните килограми

Опитали сте безброй диети, но без резултат. Стремите 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 антиоксидантен 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)



## 5 звезди за здрави зъбки

Спазвайки пет прости правила, децата ви могат да запазят зъбките си здрави.





# Желаните гости в храносмилателния тракт

През последните години активно на дневен ред сред медиците излиза връзката между добрия общ имунитет и състоянието на храносмилателната система. На какво се дължи този интерес е въпросът, с който се обърнахме към доц. Мариана Маринова от Университетската педиатрична болница в София.



Доц. Мариана Маринова

Обикновено когато става дума за храносмилателна система, повечето хора имат предвид само функцията ѝ да преработва и усвоява храната. Има и друга, изключително важна за организма, роля. Храносмилателната система представлява бариера срещу микроорганизми и всички вредни вещества, които неминуемо

поемаме с храната и течностите. Тази бариера има механична част - епителният слой, моториката на храносмилателния тракт, стомашният сок. Най-малко известна е имунологичната функция на храносмилателната система. Тя се свежда до две неща - имуноглобулин А, който се съдържа както в кръвта, така и в лигавиците, и второ - чревната флора.

Там микроорганизмите са три вида - патогенни, които разболяват, условно патогенни, които само при определени условия биха могли да имат неблагоприятно влияние, и третата група са желаните гости в храносмилателния тракт. При новороденото той е напълно стерил, като последващото поселване с микроорганизми зависи от

начина на раждане. При естественото това става по-бързо, при родените със секцио и при недоносените е забавено. Освен това микроорганизмите, които поселяват дебелото черво, се различават при естествено и при изкуствено хранените бебета. И именно това е едно от най-големите предимства на кърменето - защото чрез него се поселява щам, основен противник на условно патогенните микроорганизми.

"Добри", най-общо казано, са млечнокиселите бактерии, чиято роля е защитата срещу вредните или потенци-

ално вредните микроорганизми. Получава се по две линии. От една страна, като се поселят в храносмилателния тракт, тези полезни микроорганизми отнемат жизнено пространство от вредните. Освен това отделят вещества, които потискат опасните бактерии. Много важно - колкото и непознато да е за повечето хора може би - е, че тези микроорганизми подпомагат и смилането на храната. Например те стимулират ензима лактаза, който е незаменим за разграждането на млечната захар. Освен това са важни за производството в организма на някои витамини - на първо място витамин К, но също и на витамин В, улесняват усвояването на калция и, разбира се, подпомагат изхвър-

лянето на нежелани химически елементи. Пробиотиците стимулират производството в организма на имуноглобулин А, за чиято важна защитна функция споменах по-горе.

Те са живи микроорганизми, които, добавени в храната, подобряват микробния баланс в храносмилателния тракт. За да действа пробиотикът, той трябва да бъде поселен изцяло в храносмилателния тракт. Има три условия, за да е налице очакваният ефект на пробиотиците. Първото е микробното число да е достатъчно високо, второ - преминавайки през стомаха, микроорганизмите да останат живи, най-важното е, когато достигнат дебелото черво, да запазят размножителната си способност.

**НОВО**



Хранителна добавка

**Lacto 4 VIP**  
Пробиотик Капсули X 15

**Четворна сила**

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



**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник



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

**ЕКОФАРМ**

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

**Lacto 4 VIP**

**Пробиотик**

**Капсули X 15**

**Състав:** 2 милиарда живи клетки във всяка капсула  
Lactobacillus acidophilus  
Lactobacillus rhamnosus  
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus  
Streptococcus thermophilus

Лактобацилите присъстват нормално в стомашно-чревния тракт на човека. Те са в състояние да се прилепват (адхезират) към лигавицата на чревната стена. Лактобацилите са естествена екологична бариера, която препятства инвазията на патогенни и вредни бактерии.

Лактобацилите повлияват благотворно жизнеността на чревната микрофлора. Те поддържат нивата на имунната система в добро състояние.

**Lacto 4 VIP** поддържа нормалния баланс на чревната микрофлора и перисталтиката на червата.

**Lacto 4 VIP** е подходящ по време и след употреба на антибиотици и други лекарства, които могат да нарушат равновесието на чревната микрофлора.

**Lacto 4 VIP** е богат източник на млечнокисели бактерии, които достигат живи до тънките черва.

Получените по висока технология лактобацили в състава на **Lacto 4 VIP** са устойчиви на действието на стомашната киселина.

Подбраните щамове млечнокисели бактерии в състава на **Lacto 4 VIP** са резистентни към най-често използваните антибиотици.

**VIP - vitality internal protection** - висока технология, осигуряваща доставянето на живите лактобацили в състава на **Lacto 4 VIP** до мястото им на колонизация - тънките черва.

**Препоръчвана доза за дневен прием:**

Възрастни и деца над 12 г.: 1-2 капсули 2-3 пъти на ден по време на хранене

Деца от 6 до 12 г.: 1-2 капсули на ден по време на хранене

Деца от 1 до 6 г.: 1 капсула на ден по време на хранене

Деца под 1 г.: 1/2 капсула на ден по време на хранене

Можете да приемате Lacto 4 VIP по време или след антибиотично лечение, чревен дискомфорт, храносмилателни разстройства и др.

Когато се приема с антибиотик, приемът е добре да продължи и след завършване на антибиотичния курс.

Капсулите могат да се приемат цели или съдържанието им да се разтвори във вода, сок или храна. Можете да сложите съдържанието на капсулата в храната на детето. Съдържанието на капсулата няма вкус и мирис.

**Lacto 4 VIP** капсули x 15 могат да се използват по време на бременност и кърмене.

За да се гарантира посоченото количество на живи лактобацили към момента на употреба, продуктът трябва да се съхранява в хладилник (2-10 °C).



# Диабетът и хипертонията угрят и бъбреците

С доц. Пенчо Симеонов, нефролог  
в болница „Св. Иван Рилски - 2003“,  
гр. Дупница, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Симеонов, какви правила трябва да следва всеки човек, за да работят бъбреците му нормално до края на живота?

- През последните години все повече се обръща внимание, че серумният креатинин - най-масовият показател за оценка на бъбречната функция, трябва да се следи наравно с кръвната захар и холестерола. Оказва се, че доста пациенти имат леко покачен креатинин, без изобщо да подозират за това. Съветът ми е дори и без никакви оплаквания хората над 40-годишна възраст веднъж годишно да проверяват креатинина си, което става чрез взимане на венозна кръв.

- Ако се установят навреме увеличени стойности, има ли начин да се противодейства, така че да не се стига до необходимост от хемодиализа?

- Точно това е целта на скрининговото изследване. Разбира се, ако се окаже, че има повишени стойности, трябва да се проверят и други показатели, за да се види причината. Чрез адекватното лечение имаме възможност да забавим и дори да спрем влошаването на бъбречната функция.

- Има ли други достъпни изследвания за дейността на бъбреците?

- Всъщност най-бързият и достъпен тест е изследването за наличие на белтък в урината. Този тест може да се прави дори в домашни условия, ако човек разполага със съответните тест-ленти и знае как да борава с тях. По принцип в урината не трябва да има белтък. Ако такъв се намери, трябва да се търси причината.

- Какви са основните врагове на бъбреците?

- Статистиката в дър-



Доц. Пенчо Симеонов

жавите, в които се събират и обработват действително достоверни данни, сочи, че основните масови врагове на бъбреците са захарният диабет и артериалната хипертония. Тези заболявания засягат огромна част от популацията, поради което и голям брой хора са застрашени от влошаване на бъбречната функция. Затова периодичните изследвания на бъбречните показатели са особено важни за пациентите с високо кръвно налягане и захарна болест.

- Масовото впечатление е, че тежко бъбречно заболяване представляват камъните в бъбреците.

- Това се дължи на факта, че често нефролитиазата протича с кризи, болки, повишаване на температурата, влошаване на общото състояние. Днешната медицина се справя доста успешно с конкретите в урологичния тракт, защото имаме методи за тяхното "разбиране" чрез модерна апаратура, без да е необходима операция. Самите камъни вече не са чак толкова тежък проблем, но ако те причиняват чести инфекции и обструкция на пикочния пътища, с течение на времето също могат да станат причина за влошаване на общата бъбречна функция.

- Преди въвеждането на методите за извънбъбречно очист-

ване на кръвта (хемодиализа и перитонеална диализа) бъбречната недостатъчност е водила до лош край. Какви са днес възможностите?

- В България диализата е относително добре развита като мрежа. Общият брой на пациентите е близо 3500 души, които се поемат от около 65 центъра. Все още обаче имаме какво да направим по отношение на точната диализна тактика. Апаратурата ни е много добра, но можем да повишаваме още квалификацията на лекарите. Нужно е и повишаване на цената на процедурата, която се заплаща от НЗОК, за да получават пациентите максимално адекватна грижа.

- В момента вие практикувате в един по-малък център. Зависи ли качеството на диализното лечение от големината на болницата?

- Не бих казал. Важно е какви специалисти работят, с каква техника и при каква организация на лечебния процес. Мога да кажа, че съм напълно спокоен за пациентите, които се обръщат към нас, защото здравното заведение е универсално, има основните отделения и съвременна апаратура. Така можем да реагираме при всякаква ситуация.

- Да се върнем към началото на интервюто - какво да правим, за да са здрави бъбреците ни?

- Профилактиката на диабета и хипертонията, поддържането на оптимално телесно тегло, ограничаването на готварската сол и адекватният двигателен режим пазят не само бъбреците, но и целия организъм. А ранното откриване на бъбречните проблеми е до голяма степен гаранция за адекватното им лечение.

## КОИ СА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ ПРИ БОЛКИ И ПРОБЛЕМИ В СТАВИТЕ?\*

### „Колаген комплекс“

Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. Съдържа хидролизирани колаген, калций, магнезий и витамин С. Цена за 100 табл. - **16 лв.**, за 50 табл. - **9 лв.**, а за 200 табл. - **28 лв.**



### „Реставит Алфа + Омега“

Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. Съдържа уникални капсули със зеленоуста мида и Омега 3. Цена за (30+30) капс. - **16 лв.**, а за (60+60) капс. - **28 лв.**



### Реставит Джойнт Контрол - най-достъпният

продукт за здрави стави. Подпомага функциите на опорно-двигателната система. Неговите мощни активни съставки глюкозамин, босвелия и бяла върба, бързо и ефективно се борят срещу болката, възпаленията, уврежданията и сковаността на ставите. Оказва благоприятен възстановяващ ефект при износени стави, тежки натоварвания, травми и др. Цена за 30 табл., само за **7.95 лв.**



### Ленено масло 1000 от ВИТАГОЛД

Лененото масло съдържа незаменими полиненаситени мастни киселини които имат противовъзпалително действие и благоприятстват при дискомфорт в ставите. Продуктът е изключително подходящо при болки, възпаления и скованост на ставите. Подпомага дейността на сърцето и кръвоносната система, поддържа нормалните нива на холестерола и кръвното налягане. Подпомага още функциите на мозъка и нервната система и поддържа здравето на кожата, ноктите и косата. Подпомага имунитета и здравословното намаляване на теглото.



Цена за 90 капсули по 1000 мг (за цял месец) - на най-добрата цена от **12.95 лв.**

### НАТУРХОФ „Гел - балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми и др. Цена за 250 мл - **само 5 лв.**



### НАТУРХОФ „Крем - балсам с екстракт от арника“

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при ставни и ревматични болки, артрит, скованост на ставите, шипове, схващания. При травми - изкълчване, натъртване, навяхване разтягане на сухожилия, мускули и др. Цена за 250 мл - **само 5 лв.**



## ИЗГОДНИ ПАКЕТНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ЗДРАВИ СТАВИ:

„Реставит Алфа + Омега“ (30+30) капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Реставит Алфа + Омега“ (30+30) капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от арника“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 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.



Без богатото разнообразие на краски светът около нас би бил унил, потискащ и твърде тъжен. Науката по безспорен начин доказва, че цветовете активно въздействат върху човешката психика и подсъзнателно "моделират" нашите чувства и настроения. Очевидно това е било известно и на предците ни, които са използвали всевъзможни средства, за да направят света по-пъстър, по-ярък и по-красив. За целта векове наред те са използвали естествени, създадени единствено от природата, оцветители - корени, треви, плодове, както и някои животински източници.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

П рочутият античен пурпур, с който финикийците се славели още в X век преди новата ера, се добивал от особени морски охлюви, за чието изваждане от морското дъно неуморно се гмуркали хиляди роби. Той се ценял дори повече от златото - за добиване само на един грам от скъпоценното багрило в жертва се принасяли около 10 000 мекотели! Античният пурпур бил използван за боядисване на мантиите на царските и други знатни особи. С него били обагренени и платната на флотилията на амбициозната и властна египетска царица Клеопатра.

Друго ценно червено багрило - карминът, използвано и до днес, се извлича от самките на насекомото кошенил. В съгласието и грънчарството в продължение на столетия се използват т.нар. постни бои - химични съединения на редица метали и неметали (желязо, никел, кобалт, олово, живак, титан, арсен и т.н.), някои от тях силно токсични.

Колкото и пъстър и богат на краски да е светът около нас, неоспорим факт е, че истинското богатство на цветовете и безброй техни нюанси настъпва през втората половина на XIX век, когато било създадено първото синтетично багрило - мовеинът. То, както и много неща в света на науката, е открито случайно. Негов "автор" е 18-годишният шотландец Уилям Перкин, ученик на знаменития химик от онова време Август Хофман, който безуспешно се опитвал да получи хинин, единственото ефективно средство за лечение на



маларията. По ирония на съдбата точно по време на великденските празници през 1856 г., в хода на напразните си усилия да синтезира заветното лекарство, в скромната си домашна лаборатория младият изследовател случайно получил легендарното "люляково" багрило - мовеина, превърнало се в истинска сензация и донесло огромно богатство на откривателя. Самата кралица Виктория се обличала с дрехи, оцветени с последното достижение на науката на Великобритания.

**Към настоящия момент са синтезирани над 15 000 изкуствени оцветители,**

използвани на практика във всички области на човешката дейност. Част от тези продукти на синтетичната химия намери приложение и в хранителната промишленост. Безспорно е, че с тяхното навлизане менюто ни стана по-пъстро, по-разнообразно и по-привлекателно. Тяхната багрилна мощ и огромно многообразие на нюанси ги превърнаха в абсолютен фаворит в сравнение с природните багрила. Но, както показва последвалите многобройни изследвания за въздействието им върху човешкия

организъм, зад яркостта на тези привлекателни багри се крият твърде тъмни нюанси и бели петна. Битката с масовото навлизане на синтетичните багрила в хранителната индустрия е твърде трудна, почти безнадеждна и ние едва ли не сме обречени, толкова дълбоко и широко е тяхното проникване - в хлебните и сладкарските изделия, в бонбоните, в сладоледите, в напитки, в колбасите и каймата, в рибните продукти, дори и в лекарствата...

**Можем ли да избегнем тяхната неудържима инвазия?**

И сега, посягайки към множеството оцветители за традиционните великденски яйца, предлагани буквално на всяка крачка, във всеки хранителен магазин, ние отново се срещаме с тях - със синтетичните багрила. Единственото спасително решение е да узнаем повече за тях. След което всеки решава сам за себе си. Неотдавна учениците от Саутхемптънския университет във Великобритания публикуваха задълбочено изследване, в което убедително доказаха, че синтетичните багрила Е 102 (тартазин), Е 104 (хинолин жълто), Е 110 (сънсет жълто), Е 122 (азорубин, кармоизин) и Е 124 (понсо 4R) предизвикват хиперактивност у децата, както и понижаване на способността им за концентрация. Ефектът им се усилява в присъствието на натриев бензоат. От своя страна някои от тези багрила усилват канцерогенното действие на последния.

Само един бегъл поглед върху Е-тата на опаковките на оцветителите за яйца, предлагани на пазара, ще ни убеди, че всички те, плюс още някои други (Е 127, Е 131, Е 132, Е 133, Е 142, Е 171, Е 172), удивително съвпадат с гореизброените. Нещо повече, в някои от комплектите за оцветяване присъства и... натриевият бензоат!

Проблемът, свързан с оцветяването на яйцата със синтетични багрила, се състои в това, че яйчената черупка не е херметична и пропуска част от багрилата, които навлизат в белтъка. Наличието дори и на малки пукнатини способства за дълбокото им проникване във вътрешността на яйцето. Редица изследвания доказват следното:

• **Тартазинът (Е 102)** може да причини кожни обриви, задух, тревожност, отпадналост и нарушение на съня. Има съмнения, че предизвиква туморни образувания на щитовидната жлеза. Забранен е в Австрия, Германия и Норвегия.

• **Хинолин жълто (Е 104)** може да предизвика неприятен дерматит. Забранен е в САЩ, Австралия, Япония и Норвегия.

• **Сънсет жълто (Е 110)**, носещо романтичното и звучащо твърде оптимистично название "слънчев залез", може да предизвика уртикария, сenna хрема, астма, гадене, повръщане и дори екзема. Това багрило е сулфопроизводно на Судан I, който се смята за канцероген. Част от изброените негативни ефекти се усилват у хора, алергични към аспири-н. Забранен е във Финландия, Великобритания и Норвегия.

• **Азорубин (кармоизин, Е 122)** се приема за един от най-опасните синтетични оцветители, използвани за хранителни цели. Предизвиква алергични реакции. Има съмнение, че поражда надбъбречните жлези и води до онкологични заболявания. Допустимата дневна доза, установена от Световната здравна организация, е 4 мг/кг телесна маса. Този оцветител е забранен в САЩ, Канада, Япония, Швеция, Австрия и Норвегия.

• **Понсо 4R (Е 124)** може да предизвика алергични реакции, астма, както и анафилакти-

чен шок и задушаване у астматиците. Смята се, че има канцерогенно действие. Противопоказан е за лица, чувствителни към аспирин. Забранен е за употреба в САЩ, Финландия и Норвегия.

• **Еритрозинът (Е 127)** влияе неблагоприятно върху сърцето, черния дроб, щитовидната жлеза и стомаха. Има и канцерогенно действие. Допустимата дневна доза е много ниска - 0,6 мг/кг телесна маса.

• **Патентованото синьо V (Е 131)** може да предизвика алергии, задух и нарушение на дейността на храносмилателния тракт. То не трябва да се консумира от лица, чувствителни към аспирин. Това багрило е забранено за употреба в ЕС, САЩ и Австралия, но кой знае защо, присъства в някои от продаваните у нас оцветители за яйца.

• **Индиготинът (индигокармин, Е 132) и Брилянтното синьо (Е133)** предизвикват алергии и задух. Има съмнения и за тяхно канцерогенно действие.

• **Зелено S (Е 142)** може да предизвика алергични реакции и ракови образувания. Забранено е в САЩ, Канада, Япония и Норвегия.

Съгласно инструкция на ЕС от юли 2010 г. продуктите, в които присъстват оцветителите Е 102, Е 104, Е 110, Е 122, Е 124 и Е 129 (т.е. на практика всички, представляващи основните компоненти на масово продаваните у нас "безвредни" оцветители за яйца), трябва да съдържат надпис "продуктът може да предизвика задръжане на развитието на детето". Такъв обаче липсва на опаковките. За тези, които приемат достатъчно сериозно опасенията, свързани с изброените синтетични оцветители, има напълно безопасно решение -

**натуралните багрила,**

използвани векове наред преди нас. С отвара от люспите на лука се получават оттенъци от жълто до червено-кафяво, червеното зеле ще оцвети яйцата в синьо, червеното цвекло - в розово, спанакът и копривата - в зелено, и т.н.

gpopov\_bg@yahoo.com



# Проф. д-р Донка Байкова

## Тайната на тънката талия



**Здравейте, проф. Байкова! Пролетта дойде! Вече свалихме палтата, но как да свалим и килцата?**

Здравейте! Да, още с първите по-топли дни умовете ни включват на тема отслабване. Когато се съберем някъде в компания, жените веднага започват да говорят коя на каква диета е. Диетите станаха нещо като мода през последните години.

**Вие коя диета препоръчвате?**

Диетата се е превърнала в цинично понятие. Диетата не е глад, а хранителен режим. Режимът трябва да е добре балансиран и в съответствие със здравословното хранене. Ето

### 10-те постулата на здравословното хранене

които са съобразени със световно утвърдените практики:

**1.** Яжте разнообраз-

на храна; **2.** Хранете се редовно; **3.** Яжте достатъчно сурови плодове и зеленчуци – поне по 200 г плодове и зеленчуци дневно; **4.** Консумирайте пълнозърнести зърнени храни; **5.** Всеки ден яжте млечни продукти с ниска масленост (кисело мляко 2 %); **6.** Яжте риба и постни меса; **7.** Яжте два пъти седмично варива; **8.** Използвайте 2 супени лъжици растителна мазнина на ден; **9.** Намалете готварската сол; **10.** Ограничете кристалната захар и захарните изделия, включително захарсодържащите газирани безалкохолни напитки.

**Трябва ли да спортувате?**

Движението е важно и за стройната фигура, и за здравето. Трябва да се движим активно поне 40–50 мин. на ден. Спортните занимания са допълнение към балансирания живот. Изберете си спорт, който ви доставя удоволствие. Така спортува-

нето няма да ви тежи и няма да се откажете още след първите няколко посещения.

**Да пием ли продукти за отслабване?**

Нека бъдем честни! Хората днес нямат време да следят храната и дневния си калориен прием. Затова един съвременен

### режим за редуциране на теглото

трябва да включва три неща – здравословно хранене, достатъчно движение и прием на добавки, ускоряващи редуцирането.

**Вие кои продукти препоръчвате?**

Важно е да се купуват само добавки, които се продават и в аптеките. В аптеките са продуктите, одобрени за продажба от Министерството на здравеопазването. В момента най-добрите продукти за редуциране на теглото, които се продават в ап-

**Проф. д-р Донка Байкова** е експерт по Хранене и диететика с многогодишна научна, изследователска, консултантска и преподавателска дейност. Работи във Факултет по обществено здраве, Медицински университет, София. Проф. Байкова е заместник-председател на Българското научно дружество по Хранене.

теките у нас, са продуктите от марката Vitaslim. Това са ново поколение хранителни добавки, които отговарят на нуждите на

### трите основни типа начин на живот

#### ЗАСЕДНАЛ:

Vitaslim LIGHT – за хората с по-заседнало ежедневие и небалансирано хранене. Той има двойно действие – регулира апетита, като ограничава приема на калории, и ускорява изгарянето на мастните натрупвания (дори когато тялото е в покой).

#### БАЛАНСИРАН:

Vitaslim LINE – за хора с проблеми в обмяна-

та. Той подобрява метаболизма, редуцира мастните депа в проблемните зони (коремна област, ханш, бедра) и избягва йо-йо ефекта. Намалява целулитните натрупвания и овладява глада за сладко.

#### АКТИВЕН:

Vitaslim FITNESS (най-чистият L-карнитин (L-carnitine)) – за хора с повече двигателна активност. Работи за постигане на желани и привлекателни форми на тялото при жените и мъжете. Подобрява мускулния тонус и намалява умората при упражнения.

Vitaslim LIGHT, Vitaslim LINE и Vitaslim FITNESS могат успешно да се комбинират помежду си с цел комплексно повлия-

вяване на телесното тегло и постигане на максимално добри резултати.

Продуктите са произведени по патентована технология от ново поколение – Licaps®, в модерния завод на Capsugel в Колмар, Франция, за Vitaslim. Licaps® позволява производството на продукти без използването на консерванти, захар, ГМО и химични разтворители. Всичко това е

### гаранция за високата ефективност

на продуктите. Vitaslim продуктите са произведени в Европейския съюз и отговарят на всички наши и европейски здравни норми за качество и безопасност.

**Vitaslim FITNESS**  
за стегнато и стройно тяло



**Vitaslim LINE**  
изгаря мазнините в проблемните зони



**Vitaslim LIGHT**  
потиска апетита и изгаря мазнините



**Vitaslim LINE chewing gum**  
дъвката за тънка талия



Действат ускорено благодарение на уникалната си точна формула. Произведени са във Франция от Capsugel по технологията Licaps® за Vitaslim.

Търсете в аптеките и на [vitaslim.eu](http://vitaslim.eu)



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Само за миналата година пазарът на биологични продукти в България се е увеличил с 40%. Добрата новина съобщи Асоциацията на биотърговците (АБТ), откъдето прогнозират още 25% ръст през 2013 г. "Малко по малко се увеличава броят на българите, които избират да сложат на трапезата си биологични органични храни. Това са автентични продукти, приготвени по традиционен начин, без консерванти, оцветители и стабилизатори. Земеделските култури пък са без пестициди и имат безспорни вкусови качества. С две думи: биохраните са отгледани с любов и грижа, което се отразява и на човека", каза Георги Георгиев, административен директор на АБТ.

Според думите му българският дял в световния пазар на биопродукти е нищожен. Редица западноевропейски страни от десетилетия познават органичните храни. "У нас тази ниша се разви изключително бързо, като стартира от нулата преди седем години", обясни ръководителят на организацията. "Биохрани търсят пре-

# Българинът консумира двойно повече органични храни

димно младите хора, които четат много в интернет и са информирани за качествата и предимствата на тези продукти" - сподели Адриана Петринска, продавач в специализиран столичен магазин за здравословни, диетични и биологични храни. Докато разговаряхме с нея, думите ѝ бяха потвърдени от млади хора - между 25 и 40 г., които пазаруваха всевъзможни неща - от млечни продукти до биоядки, плодове и зеленчуци.

"Аз съм майка и държа да сложа на масата на децата си истинска и вкусна храна. От почти две години купувам предимно биопродукти. Въпреки че са по-скъпи, несъмнено са по-здравословни и вкусни", категорична е 27-годишната

Райна Апостолова. Според наблюденията на Адриана Петринска все повече деца получават алергии от различни храни именно заради това, че са некачествени, наблъскани с оцветители, консерванти и пестициди. Тя със съжаление отбелязва, че по-възрастните хора обаче рядко посягат към биохраните, защото не ги познават. Друг фактор е високата цена спрямо обикновените продукти.

## Фермерски пазари

Няколко асоциации, насочени към земеделието, и Столична община вече имат идея да се открият фермерски пазари в по-големите градове, където биопроизводителите веднъж седмично да могат да продават продукцията си директно на



потребителите. Това ще намали значително цената на екологичните храни и те ще са по-достъпни за хората. Едно от най-обсъжданите места за събиране на фермерите в столицата е паркът "Зимов", но засега идеята е все още в начален стадий.

"Работим активно с Министерството на земеделието и храните и върху проекта биологичните продукти да влязат в училищните столове и в кухните на детските градини", каза Георги Георгиев от АБТ. В чужбина не липсват и добрите примери как точно това да се случи. Наскоро по време на семинар д-р Стоилко Апостолов, управител на фондация "Биоселена", разказа, че във френски департамент с население над 500 000 души във всичките 50 училища се готви само с биологични храни. "Местни фермери имат договор с училищните столове и им докарват органични продукти, като така не само децата се хранят по-добре, но и се стимулира биопроизводството във Франция", убеден е Стоилко Апостолов.

В България биологич-

ното земеделие от 2006 г. насам процъфтява. Доказателство за това са увеличените площи на бионасажденията, както и ръстът на биоживотновъдството. Според данни на Министерството на земеделието и храните най-предпочитани са зърнено-житните, техническите култури и трайните насаждения. Площите с биоовес например само за миналата година са се увеличили три пъти спрямо предходната. Наблюдава се засилен интерес към орехоплодните култури (орехи, бадеми), биологичните плодове и зеленчуци, както и лозята. 2500 повече овце за биоживотновъдство са отглеждани през миналата година. Доказателство, че автентичният български мед без консерванти и оцветители се ценят както от родните консуматори, така и от потребители в чужбина, е фактът, че през 2012 г. българските пчелари развъждат над 85 000 пчелни семейства. За 2011 г. цифрата е 59 000.

"Потребителското търсене определено ще се повиши, ако по-често и в ресторантите се предлагат ястия с орга-

нични продукти. Не е задължително заведението да е специализирано (например за здравословни храни или за вегетарианци). Може просто в менюто да се напише "Свежа салата с биомарули и домати", коментира Георги Георгиев от АБТ. Според думите му българинът няма защо да се притеснява дали органичните продукти у нас са наистина био. "Това е секторът с изключително строг контрол не само от държавата, но и от частните сертифициращи органи. Качеството им се проверява непрекъснато", допълни той.

Въпреки напредъка обаче за момента в България по-голямата част от биопродуктите са вносни. Но търсенето определено ще даде тласък на българското биопроизводство. Повече продажби на органични храни се констатира в големите търговски вериги, като за миналата година оборотът при тях е нараснал с 50%. Само в специализираните магазини продажбите на органични храни са се увеличили с 20%, а при тези по интернет растежът е два пъти.

5 билки 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