

ИКОНОМИКА



Европа ще продължи да дава пари за обучение

На стр. 5

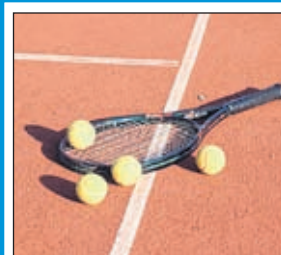
МУЗИКА



Голям колежен концерт на Веселин Маринов в НДК

На стр. 6

СПОРТ



Ново разпределение на силите в световния тенис

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 32, 4 - 10 декември 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Археоложката проф. Диана Гергова:

Не съм мечтала да открия съкровище

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 19



Част от новооткритите уникати край Свещари



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

Още за диабета на стр. 11

Игва ли ерата на биогоривата

В природата всичко е въпрос на баланс и това за пореден път се доказва от различните сценарии какво ще се случи след изчерпването на запасите от нефт и природен газ. Най-реалната алтернатива са биогоривата, но тяхното производство в увеличаващи се количества ще доведе до повишаване на цените на основни хранителни продукти като мляко, месо, яйца, растителни масла и др. Затова погледите все повече се обръщат към биогоривата от второ поколение. Те се получават от нехранителни растителни суровини като прерийни треви, слама и др.

Още по темата на стр. 8 и 17

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Усилията в полза на тялото се възнаграждават

Разумните хора отдавна са открили, че е по-добре да се предпазиш от болест, отколкото след това да се лекуваш.

Докато превенцията влезе в основата на нашето здравеопазване, можете и по собствена воля да направите много за себе си.

Прочетете съветите на кардиолога д-р Сотир Марчев

на стр. 14

MARKET Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 04 ДО 10 ДЕКЕМВРИ 2012 г.

1.99 1.99 лв./кг Банани	2.55 2.55 лв./л Олио "Optima Linija"
1.99 1.99 лв./кг Картофена салата кг	5.49 5.49 лв./кг Снежи 1.50.16
3.79 3.79 лв./кг Филе пангасиус 1 кг, замразено	5.49 5.49 лв./кг Хек "Kalimanis" 900 гр, чистен, замразен

Всички цени са в български лев, с изключение ДДС. Представените цени са ориентировъчни и могат да се променят без предизвестие.

Мото-Пфое раздаде награди по дарителска програма



Поощрителна награда беше връчена на автора Димитър Попов от зам.-министъра на околната среда и водите Евдокия Манева и управителя на Мото-Пфое Димо Николов

За 15-и път Мото-Пфое връчи награди на победителите в тазгодишното, юбилейно издание на Дарителската програма на Мото-Пфое за опазване на природното и културното наследство на България. През 2012 г. в програмата се включиха общо 40 проекта от цялата страна в двете категории - опазване на околната среда (11 участници) и културното наследство (29 участници). По преценка на журито освен националния победител бяха опре-

делени още три поощрителни награди. Проектът на Регионалния исторически музей Враца "Проучвания на първата земеделска цивилизация в Европа" е националният победител за 2012 година. Той изследва културното наследство на ранните земеделски общества от периода на монохромния неолит (края на VII и началото на VI хилядолетие пр. Хр.) и чрез експериментални демонстрации представя натрупаното научно познание.



Най-надеждните автомобили на САЩ

Американските потребители посочиха японските автомобили като най-надеждни. В ежегодната класация на авторитетното списание Consumer Reports японските марки заеха 7 места. Рейтингът е съставен след анкета с 1 200 000 водачи, които са оценили собствените си автомобили. В ежегодния Топ 10 участваха 90 японски автомобили, 86

от които получиха добри оценки, 35 от тях заслужиха най-висок бал. Най-надежден се оказа хибридният Toyota Prius. Сред представителите на американските производители признанието на потребителите спечели моделът Cadillac CTS. В Топ 10 попаднаха още Scion, Lexus, Subaru, Acura, Infiniti, Mazda, Audi, Honda, Kia.



Смартфоните стават гъвкави

Още в началото на 2013 г. се очаква Samsung да пусне на пазара гъвкав смартфон. Дисплеят ще бъде от специални полимери, а не от стъкло, което освен другите предимства ще направи устройството и практически нечупливо. Смартфонът ще може и да се мие без проблем. Според източници от компанията новата технология се намира в последен стадий на разработване. Още преди година Samsung демонстрира концепция на телефона Galaxy Skin с вграден гъвкав OLED дисплей, но и до момента той не се е появил в магазините. Очевидно по пътя към създаването на супермодерната технология има доста препятствия. В момента в Samsung се опитват да си създадат имидж на изключителна компания, далече пред конкуренцията. Гъвкавите смартфони може да подпомогнат амбициите им.

Хранителна добавка

Lacto
Пробиотични капсули



- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



Здраве през всички сезони



Подпомага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици



1421 София, бул "Черни Върх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Легендарният Apple I беше продаден за 400 хил. евро

В Кьолн беше продаден един от първите продукти на корпорацията Apple за невероятните 400 хил. евро. Купувачът, снабдил се с антиката чрез интернет, пожелал да остане анонимен. Изключително тромавият според днешните представи Apple I е сглобен през 1976 г. от съучредителя на компанията Стив Возняк за лично ползване. Първоначално персоналният компютър е бил снабден с процесор с честота 1 мегагерц и оперативна памет 4 килобайта с възможност за увеличаване до 48 килобайта, но без монитор и даже без закрит корпус. Цената му била от 500 до 666 долара. Продаденият в Кьолн компютър има доста по-завършен вид от предшественика си. Това е флагманският продукт на компанията, предложен от Стив Джобс за продажба. През лятото подобен компютър беше продаден на аукциона Sotheby's в Ню Йорк за 374 500 долара.

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Деница Костова, 18 г.



Силно съм притеснена от това, което се случва с околната среда. Всичкото това застрояване на плажните ивици, изсичането на вековни гори заради вилни зони, всички тези неща имат апокалиптично въздействие върху природата. Замяряването и унищожаването на естествената среда на животните е безвъзвратно. Докога хората ще се надсмиват над природата? Аз бих се включила в екоакция и мисля, че повече млади хора трябва да се интересуват от това къде живеят и къде един ден ще израснат децата им. Всеки човек може да помогне с нещо, за да опазим природата, най-малко като не хвърляме боклуците си по улиците и парковете.

Мая Деянова, 23 г.



Определено един от най-уязвимите елементи на околната среда са водите, които са замърсявани системно и ежедневно както от предприятията, така и от бита. Досега не съм се включвала в екологична акция, но имам желанието да го направя. Проблемът е, че в повечето случаи акциите са с цел популизъм и няма реален резултат от тях. Смятам, че и отделният човек може да помогне на природата, като спазва някои най-прости правила в ежедневието си. Като например да не разхищава питейната вода и да изхвърля боклука си разделно. Но разбирам защо много хора (в това число и аз) все пак не го правим - някак се губи смисълът, когато видим как отпадъците се смесват в една кола, за да се откарат към депото. Според мен промяната трябва да дойде не от отделните хора, а от цялото общество, като се въведат закони, които да се спазват.

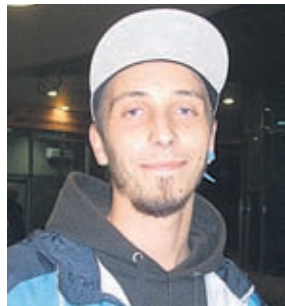
Мария Димитрова, 19 г.



Екологията определено има проблеми и за съжаление повечето млади хора не се интересуват от тях. Непрекъснатите строежи, замърсяването на природата - планини, реки, морето, плажовете, градовете, а също и безразборното изсичане на гори. Аз самата съм се включвала в инициативи за опазване на околната среда, но мога да кажа, че такива действия помагат частично. Чистихме плажната ивица във Варна и няма да ви разказвам на какви неща се натъкнахме. За съжаление повечето туристи са немарливи и хвърлят боклуците си, където им попадне. В това число са и българите, които замърсяват собствената си природа. Често обаче чужденците възприемат тукашните навици, когато дойдат на почивка у нас. Те също започват да замърсяват, докато когато си отидат в родината, там дори боклука си изхвърлят разделно. Защото има национална политика на контрол.

ЕКОЛОГИЯТА

Радослав Балев, 20 г.



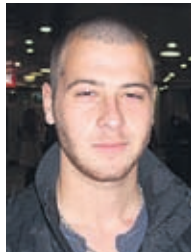
Едно от най-слабите места в опазването на околната среда е безразборното ни хвърляне на боклука навсякъде. Аз лично отдавна не съм участвал в някоя екоинициатива, защото според мен основен фактор за опазването на природата е държавната политика. Бил съм в Холандия и съм виждал какво значи екология - разделно събиране на отпадъци, навсякъде е чисто - и в градовете, и извън тях. Ние, българите, често не осъзнаваме природното си богатство и го съсипваме. Дори не можем да опазим в нормално състояние местата, които всеки ден посещаваме. Така например аз съм скейтьр и всеки път, когато отидем с момчетата на площадката, я почистваме. Научих се да карам и сноуборд, а една моя позната възторжено ми разправяше как и зимните спортове са полезни за планината, защото се изсичат болни и стари дървета по трасетата. Така изграждането на писти не пречи, а даже помага на природата.

Фасика Мелаку, 16 г.



Има много уязвими места в околната среда за съжаление. А всеки човек би могъл да подобри поне малко света, в който живее. Аз неведнъж съм се включвала в екологични инициативи, защото това е нещо, към което всеки човек трябва да е съпричастен. Какво лошо има да си спреш всички видове електрически уреди и да угасиш лампите не само в часа на Земята? Знам, че се провежда от няколко години и по света има успех. На мен ми трябва една свещ и една книжка и всичко ще е наред. Добра идея е и вечеря на свещи. При добро желание бихме могли не само да щадим повече природата, но и да правим икономии. Например да спираме течащата питейна вода, докато си мием зъбите, или да угасваме светлините, когато не сме в дадена стая. Правилата са простички, трябва малко воля и желание да ги приложиш.

Наско Цонев, 20 г.



Личният пример винаги има значение за опазването на околната среда и многото ѝ уязвими места. От една страна, да съхраняваш и облагородяваш природата около теб е въпрос на възпитание. Примерът на родителите, на приятелите и средата, в която си, определено оказват влияние и на твоето поведение. От друга страна, екологичните проблеми трябва да се решават и на държавно ниво. Ако има контролори, които да глобяват за това, че си изхвърлил фаса на земята - следващия път ще се замислиш. И ще направиш няколкото крачки до кофата за боклук. Това е основният стимул и на хората в чужбина да пазят околната среда. Просто глобите възпитават хората и това е доказано, така че няма защо да не действа и при нас. Аз лично съм участвал в няколко екоинициативи, при това главно в училище, откъдето ги организирах. Засаждал съм дървета, почиствал съм двора на училището, но сега нямам време за такива дейности.

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Здраве на хартия



Петър ГАЛЕВ

Електронната информационна система на българското здравеопазване вече пусна брада и мустаци, а още не се е родила. Въпреки бабуването на няколко правителства и отделените до момента немалко милиони.

Ако питате защо това ме вълнува, веднага ви казвам: много голяма част от проблемите, оплакванията и неразбориите, свързани с болници, поликлиники, кабинети и лаборатории, са причинени именно от сбърканата или направо липсваща комуникация. Недопустимо е в XXI век да използваме интернет дори за да си купим торта, а най-ценната за всеки човек информация - за здравето му, да се подмята на хвърчащи листа и бланки, които по правило след това изчезват и при нужда никой не може да ги намери. Да не говорим за постоянните опашки пред лекарските кабинети, които изнервят и болните, и медицинците, и които могат да се стопят за часове, ако има начин човек да се запише за преглед от домашния си компютър за който и да е град и специалист. А най-абсурдните чакания са за изписването на редовните лекарства на хронично болните, за които близките им често губят часове. Сами знаете с какво личните ни лекари са принудени да запълват приемното си време, когато всичко може да става през надеждна система в интернет. Големият проблем е, че все още продължаваме да търсим решение "на парче" за отделните части от пъзела, а цялостната картина, генералното решение се губи. Точно както пациентът често се губи в дебрите на клинични пътеки, регулативни стандарти, консумативи, доплащания, протоколи. А много съществена част от решението е структурирана, пълна, ясна и достъпна (по съответния ред) информация.

СТОП КАДЪР

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



И птичий мозък схвана връзката между яденето и кантара



Ивайло КОВАЧЕВ, Смолян

СЕТИВА



Излезе гуск
с 10 различни
изпълнения
на Ave Maria

На стр. 6

СЕЗОН

Зимните ни
курорти
са готови
да посрещат
туристи



На стр. 7

АЛТЕРНАТИВА



Еволюцията на
биогоривата

На стр. 8

ГУРМЕ



Риба не само на Никулден

На стр. 18

ПОРТФЕЙЛ

Подаръци
по време
на криза



На стр. 20

ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ



Дискусия
„С грижа
за пациента“

На стр. 13

САЩ ще изместят Русия в Европа



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

В САЩ с феноменални темпове се развива добивът на шистов газ. След три години Щатите ще изместят Русия като производител, а малко по-късно и като износител на природен газ. Америка в най-близко бъдеще ще задоволи собствените си нужди от горива благодарение на шистовия газ и ще започне износ за Европа. За сметка на шистовия газ САЩ ще се превърнат от вносител номер 1 на въглеводородни горива в първи износител на тези горива.

Рязкото увеличение на добива на шистов газ ще направи Америка не само самозадоволяваща се откъм въглеводородни горива, но и главен техен износител. Засега САЩ внасят само 20% от необходимите им въглеводородни горива, като към 2035 година ще покрият нуждите си за сметка на собствен добив. В резултат на това рязко ще намалее техният бюджетен дефицит, като според пресмятанията намалението с 25% на вноса на нефт ще доведе до съкращаване на бюджетния дефицит с 20%.

При това положение основната търговия с енергоносители ще се насочи към Азия. Там ще се консумират около 90% от близоизточния петрол. Главен вносител на енергоносители ще бъде Китай - втората по обем икономика в света.

Определена роля за намаляване на американското потребление и съответно на вноса на петрол играе и развитието на съвременните технологии. Произвежданите сега автомобили консумират все по-малко нефт и бензин. За сметка на това обаче Китай ще се превърне в най-голям вносител на горива, като потреблението на петрол в Китай ще се увеличи с цели 60%, докато търсенето на горива в другите развити държави ще спадне най-малко с 5%.



Към 2035 година консумацията на традиционни горива ще се увеличи с една трета главно за сметка на Китай, Индия и страните от Близкия изток

Сера в САЩ се разработват принципно нови двигатели за автомобилите, които използват водород, а наред с това бързо нараства и дялът на възобновяемите източници на енергия. Все пак в обозримото бъдеще светът ще продължи да зависи от изкопаемите въглеводородни горива, като тяхната роля засега остава водеща.

Към 2035 година консумацията на традиционни горива ще се увеличи с една трета главно за сметка на Китай, Индия и страните от Близкия изток. Днес повече от половината от произвеждания петрол се поглъща от автомобилния транспорт, а след десетина години броят на автомобилите ще се увеличи два пъти.

Като резултат от това ще продължи да расте цената на петрола и на другите енергоносители, както и цената на електроенергията. Според прогнозите към 2035 година цената на един барел нефт ще достигне 215 долара, което в днешни цени е

равно на 125 долара за барел. С други думи, въпреки огромния прогрес на технологиите, зависимостта от изкопаемите въглеводороди ще продължи да затруднява бюджетите и финансите на развитите страни.

* Повече за алтернативните горива четете на страници 8 и 17.

**СТЕТЕТЕ
ВРЕМЕ!**

ПОРЪЧВАЙТЕ УСЛУГИТЕ НА ЧЕЗ
от ВЪРЪЦИ!

ЗАПЕТЕ БЕЗПЛАТНО ДИСТАНЦИОННО
ОБСЛУЖВАНЕ В ЦЕНТЪР ЗА КЛИЕНТИ НА ЧЕЗ.
0700 10 010 WWW.CEZ.BG

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Пред десетина дни лидерите на ЕС не успяха да се договорят за разходите на блока в периода 2014-2020 г. Срещата на върха в Брюксел, където се решаваше съдбата на седемгодишния бюджет, завърши с провал. За първи път лидерите на страните от ЕС трябваше да обсъждат съкращаване на разходите. "Очакваше се преговорите за 7-годишната финансова рамка да бъдат продължителни и трудни", коментира проф. Татяна Хубенова, зав. секция "Международна икономика" в Института за икономически изследвания на БАН.

Първоначално Еврокомисията заложи в бюджета от 2014-2020 г. 5% ръст на разходите, което е около 1,025 трилиона евро (значителна сума като абсолютна стойност, но едва около 1% от богатството, генерирано от страните от ЕС всяка година). "Затягане на коланите" искат страните - нетни вносители в бюджета, наречени "приятели на разумното харчене". Това са седем държави - Австрия, Германия, Финландия, Франция, Италия, Холандия и Швеция. Опонентите им, 15 страни - членки на ЕС, обратно, са на мнение, че разходите трябва да се увеличат, за да се стабилизируют националните икономики, пострадали от кризата, и така да се понижи нивото на безработица. Тази група условно е наречена "приятели на кохезията", сред които е и България, като лидерството в момента се държи от Полша. Повечето "приятели на кохезията" са страните от бившия соцлагер, а също и Гърция и Португалия, които се явяват получатели на субсидии. Въпреки че първата група е двойно по-малка, тя има по-голяма тежест. Противопоставят се страни с различни интереси на силни лобистки групи. Но въпреки това ЕС ще постигне компромис, защото се стреми да утвърди позициите си на стабилен глобален финансов партньор", убедена е проф. Хубенова.

Председателят на Европейския съвет Херман ван Ромпой предложи компромисен вариант на срещата на върха - 973 млрд. евро. Под ножа попаднаха субсидиите за инфраструктура (460 млрд. евро), пограничният контрол (17 млрд. евро) и чуждестранната политика (60,7 млрд. евро). Разходите за евробюрократите останаха непроменени (62,6 млрд.). Облагодетелстване беше аграрният сектор. "Франция например, начело с

Бюджетът на ЕС - ще затягаме ли коланите



президента социалист Франсоа Оланд, не смята, че съкращението на разходи трябва да е за сметка на оръзания бюджет за селско стопанство. Страната е един от най-големите получатели на аграрни субсидии наред с Италия и Испания", отбелязва проф. Хубенова. Тя допълни, че страната на Оланд става нетен контрибутор за следващия период, ето защо и постигането на компромис става далеч по-сложно.

"Предложението на Ромпой обаче е близо до политическото реално постигане на солидарност", коментира събеседничката ни. Според нея във варианта от 973 млрд. евро има няколко основни различия в сравнение с плана от началото на преговорите през юни 2011 г. "Първото нещо, което касае и България, е по-продължителният график за изравняване на субсидиите на западните фермери с тези от източноевропейските страни. Второ, един от малкото облагодетелствани стана аграрният сектор, в който субсидиите бяха увеличени с 8 млрд. евро, за да достигнат 373 млрд. от единната валута", разясни експертът. Според думите ѝ близо 40% от средствата от бюджета се изразходват именно за селско стопанство. "Стачките на недоволни фермери от цяла Европа, които атакуваха центъра на Брюксел няколко дни след срещата на върха, бяха показател за организирана съпротива на първия стълб от общата аграрна политика", допълни тя. Над 1000 трактора окупираха столицата на Белгия, бяха разлети хиляди литра мляко в знак на протест срещу ниските

субсидии за животновъдство и земеделие.

Въпреки че лидерите на ЕС не постигнаха консенсус, сп. "Икономист" беше категорично, че не е имало драми в тези преговори и те са протекли спокойно. "Няма вето, нито изолация на Великобритания", допълва изданието. С исканията си Обединеното кралство не се причислява към нито една от двете групи - "приятели на кохезията" или "приятели на разумното харчене". Британският премиер Дейвид Камерън беше определян от експерти като "черната овца" преди срещата на върха, но по-късно се оказа, че не само той иска оръязване на парите за следващите седем години. Самият Камерън, който многократно заплаши с вето всяко увеличение на разходите, каза, че решението за отлагането е било групово. Той не пропусна да отправи критики срещу разхищенията в ЕС, но все пак подчерта, че никоя държава не е виновна за безизходното положение.

В момента се очаква да започнат серии от консултации и преговори на ниво министри, защото следващата среща за обсъждане на бюджета на ЕС е насрочена за февруари 2013 г. "Дори при решение, което запазва статуквото, парите за кохезия и конкурентоспособност, в това число и за наука, ще имат най-значителен дял", убедена е проф. Хубенова. Според прогнозата ѝ по-новите страни - членки на ЕС, в това число и България, ще имат достъп до тези средства, но според различни правила. "Това ще подобри мобилизацията на национално ниво за организиране и кандидатстване за тези сред-

ства, ще бъдат необходими по-строга национална политика и финансова дисциплина", допълни тя. Експертът от БАН е категоричен, че преговорите през февруари ще бъдат повлияни в най-голяма степен от тревож-

ното състояние на намаляването на икономическия растеж на страните от еврозоната. Ще стане ясно дали тези страни се движат към ново дъно на рецесията и колко бързо ще излязат от там.

Повечето от средствата от бюджета на ЕС се харчат за подобряване на живота на гражданите и на общностите, като голяма част се насочват към регионите и социалните групи в по-неблагоприятно положение, както и към създаването на растеж и заетост в ЕС. В Европа средствата се изразходват основно за обучение на хора с цел придобиване на нови умения и стимулиране на бизнеса за прилагането на иновации и създаване на работни места. Голямо перо от бюджета отива за подпомагане на опазването на околната среда и подобряване на качеството на живот чрез развитие на селските райони и регионално развитие. Парите се харчат и за изграждане на нова инфраструктура: пътища, железопътни линии, мостове, електро- и газопроводи, достигащи до най-отдалечените кътчета на ЕС, и за предоставяне на спешна помощ при наводнения или земетресения. По-малко средства се заделят за подпомагане на културното многообразие и за образователен обмен.

Позволете на наградите да Ви открият!



Вече осемнадесет пенсионери спечелиха по 100 лв., а четирима - цели 1 000 лв.! И всичко това стана само през август, септември, октомври и ноември, а промоцията продължава!

Ако Вие получавате пенсията си по разплащателна сметка в Банка ДСК и теглите с дебитна карта пари от нея на банкомат, автоматично участвате в нашата томбола с награди. Освен това сте освободени от такса за теглене на пари в брой от банкомат на Банка ДСК.

- Всяка седмица се тегли една награда от 100 лв.!
- Всеки месец един от вас може да спечели 1 000 лв.!

Не губете кураж!
Идва нов тираж!

www.dskbank.bg • Call center: 0700 10 375

Пенсия по разплащателна сметка и дебитна карта



банка ДСК
Доверието е взаимно

На 16 декември в 19 ч. зала 1 на НДК ще събере публиката, която очаква и обича песните на популярния изпълнител Веселин Маринов. За осми път той ще посвети концерта си на коледните празници. Ето какво каза по този повод Веселин Маринов за читателите на "Животът днес":

Много често ме питат: "С какво ще изненадате вашите почитатели? Няма да ги изненадам с нищо, искам да допълня тяхната представа за мен. Искам отново с моите песни да насоча мислите им към идващите празници. Този концерт е коренно различен от всички останали, с коледните песни и с посланията между тях. Аз съм показал колко много обичам тази седмица между Бъдни вечер и Нова година, в която всеки от нас е такъв, какъвто му се иска да бъде през цялата година. Няма тъга в този концерт, а в същото време има много баладични песни, защото коледните ме-

Веселин Маринов отново с голям коледен концерт в НДК



лодии не са много бурни. Те са оптимистични, много е приподигната атмосферата.

Всеки път преди коледен концерт все едно уми-

рам, защото когато правя другия си концерт, когато представям албуми, винаги имам предпремиерни изяви, всичко уляга - танцьори, анонси, освет-

ление, апаратура. Когато се изправиш пред публиката в директния контакт, всяка грешка прави впечатление. Аз съм много чувствителен. Всяка една грешка влияе върху цялото ми настроение. Винаги съм така преди концерт, с много резерви, но когато видиш пълната зала, когато емоцията те обхване, тогава наистина импровизацията идва по-лесно и всичко се получава. Няма друг изпълнител с 19 концерта в зала 1 от 1995-а насам. Аз съм и единственият певец с два коледни албума. Дори имам идеята да направя и трети. Всеки път си казвам няма смисъл повече, но публиката просто не ми дава възможност да мисля по друг начин, дава ми криле, дава ми смелост, дава ми онази сила, с която аз всяка година продължавам. Именно безкрайните обаяния, писма, които получавам по електронната поща с питания дали

ще има концерт и на Коледа, ме карат да продължавам. Самата организация за един такъв ангажимент е много голяма. Именно затова се гордея с моя екип, защото се понаучихме вече толкова години на такива тежки концерти, които за много мои колеги се превръщат в събитие на кариерата им. След НДК ще има още 8 коледни концерта из страната. Причината всичко това да стане е нейно величество публиката. Аз и до ден днешен все още се възхищавам на целия ми екип - че успяваме да се справим. Няма как да си обясниш, че от 95-а насам правим по 74 концерта всяка година. След голямото турне с новия ми албум "Един мъж на 50" аз осъзнавам, че основната причина да съм здрав, да съм жив - това е отговорът, който дава на моите вълнения, на моите очаквания публиката на България.

ДУМИТЕ

Празникът на мъртвите будители



Румел ЛЕОНИДОВ

На първи ноември, докато чаках на спирката трамвая, едно българско дете, момиче, прекарало менингит, ми поиска пари. Отвърнах му, че нямам, но то машинално ме попита: "Ами стотинки?". Засрамах се от себе си и му дадох всичките си монети. А то, чисто и прилично облечено, започна да ги брои. Сетих се, че съм го срещал в трамвая, обикаляше един по един мрачните ни сънародници и без да се сърди на мълчаливите им откази, автоматично изричаше: "Ами стотинки?".

Продължих да дрема на спирката като чапла, а до мен бавно се прилепи дребно бабе, което заядливо ме запита: "Защо ли даваш пари, знаеш ли колко са богати с майка и? Живеят до нас, на гарата, възливи са с пари!". Сепнах се. Бабето

бе в случая моят будител. Беше ситна, но преизпълнена със злъч, мясача на мръсна чаша, преливаща от гняв и злоба... А беше българка. Както е казал народният поет - една българка. Говореше моя език и аз разбих нейния. В жилите ни живееше една кръв. Бяхме двама представители от един народ. Но - толкоз. Между нас се изправи като непреодолима прерада моята "глупост" да давам подаяния на това богато (разбирай щастливо!) полуидиотче. Тази, опустошената от всекидневие бабка, сигурно никога не би протегнала ръка за милостиня, но намираще за осъдително да бъдеш съболезновател и съчувствител...

Крежкото ни национално единство се разтроши на самотни три парчета - лудото, аз и изцъклената душица на нейната комшийка... Какъв Първи ноември, какъв Празник на мъртвите будители? Едно бабе, което май няма внуче, и едно момиче, което едва ли някога ще стане майка... Но двете ще се разминават всеки ден - до сетния си ден на съседки...

Все пак разсеяно запитах: "Абе, бабо, не виждаш ли, че това дете е болно?". Малоумието му беше очевидно, но тази женица не го виждаше. Може би защото погледът ѝ беше вперен в шепата на нещастничката, която в захлас броеше събраните монетки...

Чия е Македония според Цариградската конференция?



След приключване на Цариградската посланическа конференция (1876 - 1877) Македония е включена в рамките на проекта за създаване на Западнобългарска държава със столица гр. София. Причината за това е, че населението на Македония в преобладаващата си част се декларира като българско. Това предложение на конференцията не се осъществява. Турското

правителство отхвърля предложението за реформи. По това време избухва младотурската революция, която излиза с послание за вътрешни реформи в Турция и възстановяване на конституцията.

Повече подробности можете да прочетете в книгата "Българската национална кауза (1782 - 2012)" от акад. проф. д-р Григор Велев.



Ave Maria в ново звучене

Солистка на Националния музикален театър Добрина Икономова издаде аудиодиск с 10 различни изпълнения на една от най-известните класически песни Ave Maria. В продължение на няколко века даровити композитори са правили своята интерпретация на музикалното произведение - възхвала и молитва към Божията майка. Сред най-обичаните са произведенията на Верди, Шуберт, Гуно, Масне, Маскани.

Песните са в нови аранжimenti, които са по-близо до съвременния музикален усет. Дискът излиза в навечерието на Рождество Христово с подкрепата на Нунциатурата на Ватикана в София, а официалното му представяне ще бъде на 8 декември от 16 ч. в катедралата "Св. Йосиф".

Добрина Икономова (сопран) е завършила Националната музикална академия "Панчо Владигеров". От 1994 г. е солистка на оперетата. Носител е на първа награда на конкурса "Проф. Христо Бръмбаров" и на специалната награда "Калманов изпълнител" и "Кристална лира" на Съюза на музикалните и танцовите дейци в България.



Сатиричен театър Алеко Константинов

Голяма сцена

Начало: 19:00

6 Декември, Четвъртък

ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ от Франсис Вебер

7 Декември, Петък

ДЕТЕКТОР НА ЛЪЖАТА от Василий Сизгарев

8 Декември, Събота

СПАНАК С КАРТОФИ от Золтан Егреш

9 Декември, Неделя

ОЩЕ ВЕДНЪЖ ОТЗАД от Майкъл Фрейн

10 Декември, Понеделник

СТОЛЕНИЕ МОЕ от Мишел Лоранс

12 Декември, Сряда

ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ от Франсис Вебер

Камерна сцена „Методи Антонов“

10 Декември, Понеделник

ЖЕНСКО ЦАРСТВО по Ст. Л. Костов и по текстове на Фреду Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Зимните ни курорти са сред топ дестинациите в Европа



На 15 декември официално се открива ски сезонът. У нас той е сред най-продължителните на Балканите (от края на ноември до началото на април). Благоприятните метеорологични условия обаче са само единият от плюсовете, които все повече ни доближават до световните зимни дестинации. Другият е обслужването, цените и качеството на услугата.

Мирослава КИРИЛОВА

Доказателство за това е новото проучване на Европейския потребителски център, според което българските планински курорти предлагат едно от най-добрите съотношения между цена и качество на обслужване. Повече за проучването ни разказа Игнат Арсенов, директор на Европейския потребителски център - България. Той сподели, че Банско е №1 европейски зимен курорт в своята категория. В анкетата са участвали над 400 зимни курорти от Стария континент, като България се е представила само с три - Банско, Чепеларе и Пампорово. Чепеларе е на трето място в най-разпространената категория ски писти - от 11 до 25 км. "Пред Чепеларе се класират два курорта - от Словакия и от Чехия, като те предлагат двойно по-къси писти. Въпреки това те попадат в тази категория и цените са малко по-ниски от нашите", заяви Арсенов.

Родните зимни курорти вече са пълни за коледните и новогодишните празници, споделят от бранша. "Записванията почти навсякъде са преустановени, тъй като капацитетът ни вече е зает. Този сезон очакваме двойно повече туристи в Пампорово в сравнение с миналата. Прогнозата е на базата на направените досега предварителни записвания", сподели Татяна Дренкова, маркетинг мениджър на "Пампорово" АД. Тя коментира, че

засега туристите са предимно от чужбина. Мераклии за ски ваканция са както британци, така и румънци, турци, гърци и др.

"В Чепеларе тази година ще има леко повишение на някои от услугите с 5-7%", отбелязва изпълнителният директор на "Чепеларе курорт" Васил Попов. Тази зима лифт картата за спусканията по "Мечи чал" ще е 40 лв. на ден за възрастни, което е с 2 лв. повече от миналата година. По думите на изпълнителния директор в дните покрай Нова година хотелите в курортния град са пълни на 95%. "Резервациите за Коледа са по-малко, но за периода от 29 декември до 2 януари почти всички места са заети", допълни той.

От "Бороспорт" разказаха, че все още се обсъжда дали да има повишение на миналогодишните дневни лифт карти. В Боровец този сезон ще се предлагат различни алтернативи на скиите или сноуборда - разходка с шейна с конски впряг, богата палитра от СПА услуги и най-различни забавления за децата.

Софиянци определено са привилегировани с природния си дар - Витоша. "Планираме да открием сезона на 15 декември, ако метеорологичните условия го позволяват. Всички се надяваме на повече студ, естествен сняг или поне температури, близки до нулата, за да направим изкуствен", сподели директорът на "Витоша ски" Костадин

Костадинов. До дни трябва да приключи профилактиката на съоръженията и лифтовете да бъдат пуснати. "Доста средства вложихме за това, защото за нас безопасността е най-важна. Изведохме от експлоатация няколко амортизирани съоръжения, но с готовност ще стартираме зимния сезон. Така че туристите на Витоша няма от какво да се притесняват", категоричен е директорът. Той сподели, че все още се обмисля дали да има повишение на дневните

лифт карти.

Откриването на ски сезона в Банско също няма да закъснее. Още от сега курортът е пълен, а хотелиерите обещаваат цени като миналогодишните. От фирмата, стопанисваща ски съоръженията в Банско, обещава всички 17 писти да заработят, след като температурите паднат още малко.

Докато родните планински курорти се подготвят с пълна пара за предстоящия сезон, направете своето проучване къде може да покарате

ски, да се разходите на чист въздух или просто да си отпочинете. И ако си мислите, че ски ваканцията не е по джоба на всеки, ориентирайте се към по-ниските цени на не толкова популярните курорти като Узана край Габрово, Семково, Беклемето, Пършевица и край връх Ком. Естествено там няма да намерите луксозните условия, дългите писти и свръхновите съоръжения на топ курортите ни, но пък са достатъчно добри за незабравима ски ваканция.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto 4
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

ОТПАДНАЛОСТ,
УМОРА
Sargenor
Аргинин аспарат

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки

МУСКУЛЕН
ТОНУС
NeOx
Масажно масло

ВИЖ НА www.health.bg

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София,
бул. „Черни връх“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61

A190/11.10.2012



Денят X, в който светът ще се изправи пред ужасяващия факт - изчерпване на запасите от нефт и природен газ, неумолимо приближава и ако своевременно не се вземат адекватни мерки, съществува повече от реална опасност да се разделим с нашия урбанизиран, високотехнологичен, уютен и безметежен свят и да го заменим с хаос, размерите и дълбочината на който трудно могат да се предвидят. Надвисналата реална заплаха застави редица водещи държавни и частни институции по света да развържат кесите, финансирайки най-разнообразни проекти, свързани с търсене на алтернативни източници на горивата. Засега много сериозни надежди се възлагат на т.нар. биогорива. Представката "био" по презумпция следва да внася уважение, респект и доверие към тези горива, призовани да решат един от най-сериозните проблеми, пред които ще се изправи човечеството в близките десетилетия. Под термина "биогорива" се разбират всички, произведени от растителни или животински суровини. Изследователите не жаят сили и в публичното пространство вече се заговори за биогорива от първо, второ и трето поколение, а съвсем наскоро - и за четвърто.

Биоетанол и биодизел от растителни източници

Биогоривата от първо поколение, които към настоящия момент единствено са доведени до фаза промишлено производство и реализация, се получават главно от растителни източници - захарна тръстика, захарно цвекло, зърнени култури (царевица, жито), рапица, слънчоглед, плодове на маслената палма, ятрофа и т.н. Към тази група се отнасят главно два вида би-

огорива - биоетанол, използваем в бензиновите двигатели, и биодизел - предназначен за дизеловите двигатели. Като правило в настоящия момент тези горива се добавят в определена пропорция към традиционните горива (5-10% биоетанол към бензина и до 7% биодизел към нафтата), без да е необходимо да се внасят каквито и да са изменения в конструкцията на съществуващите автомобилни двигатели.

Биоетанолът

се получава чрез предварителна хидролиза на захарите (захароза, скорбяла) до прости захари и последващата им ферментация до етилов алкохол. Световен лидер в производството на биоетанол е Бразилия, където той се прави от захарна тръстика и е с най-ниска цена. В САЩ, вторият световен лидер, за производството му се изразходват около 40% от царевичната реколта. В Европа биоетанолът се получава главно от захарно цвекло и пшеница и неговата цена е доста по-висока. В двата основни производителя - Испания и Франция, етанолът не се влага директно, а под формата на негово съединение - етил-терциален бутил етер което,

Биогоривата - п

за разлика от етанола не е хигроскопично и не застрашава детайлите на двигателя от корозия. Част от суровината в това направление напоследък се насочва и за производството на друг алкохол - бутилов (чрез ферментация с помощта на бактерията *Clostridium acetobutylicum*), който по мнение на специалистите има редица предимства пред биоетанола. Защитниците на биоетанола привеждат следните аргументи в негов полза: използването на десет процентна добавка на биоетанол към бензина води до намаляване с 30% на съдържанието на въглероден оксид, до 50% на твърди частици в изгорелите газове, до 19% на парниковите газове и до 25% на смога. Като цяло токсичността на изгорелите газове се намалява с цели 21%. Понастоящем в света се произвежда и е в експлоатация една особена категория автомобили с двигатели Flexifuel, които работят безотказно със смес от бензин и етилов алкохол в произволно съотношение. Ако трябва да сме коректни, използването на етанола като гориво за двигателите с вътрешно горене съвсем не е съвременно изобретение - моделът T от 1908г. на знаменития Хенри Форд е работел с... етилов алкохол.

Биодизелът

се получава чрез алкална хидролиза на природните мазнини, представляващи естери на глицерина с висши мастни киселини, и последваща преестерификация на последните с метилов или етилов алкохол. Получените естери представляват отлично гориво за съществуващите дизелови двигатели (в Европа 60% от леките автомобили и 100% от камионите са с такива двигатели) с цетаново число 56-58

срещу 50-52 на традиционното дизелово гориво. Защитниците на биодизела изтъкват и други негови предимства: не замърсява и не застрашава околната среда (биоразградим), по-ниско съдържание на въглероден оксид, диоксид и твърди частици в изгорелите газове, почти не съдържа сяра, която "отравя" монтирания катализатор, има отлични смазочни характеристики, в резултат на което до 60% се удължава животът на двигателя и т.н. Освен това биодизелът е значително по-безопасно гориво от петролния му събрат - температурата му на възпламеняване е над 100°C.

Както в случая с биоетанола, и биодизелът е добре забравено старо. Известно е, че първият двигател на немския изобретател Рудолф Дизел е работел с... фъстъчено масло. Разбира се, не липсват и опоненти, оспорващи както истинността на посочените предимства на биогоривата, така и изтъкващи други аргументи срещу тяхното производство и приложение.

Възраженията

Едно от най-сериозните възражения срещу разширяването на производството на биогоривата от първо поколение е, че те са съществена причина за сериозно повишение на цените на основните суровини на хранителната промишленост - мляко, месо, яйца, зърнени култури, растителни мазнини и т.н., както и на произвежданите от тях продукти. Тревожният сигнал беше даден преди няколко години от вътрешен доклад на Международната банка за възстановяване и развитие, достигнал по някакъв начин до английския всекидневник Guardian. В доклада се



алармира, че насочването в световен мащаб на огромно ресурс от суровини, които по своята същност са храни за човека и селскостопанските животни, към производството на биогорива е довело до 75% нарастване на цените на храните и увеличаване списъка на гладуващите с над 100 милиона жители на планетата.

Противниците на този проект изтъкват и други негови сериозни недостатъци - унищожаването на огромни площи с тропически гори в Южна Америка, Малайзия, Индонезия, на островите Борнео и Суматра, с цел производство на суровини за биогорива, което има фатални последици за фауната и микроклимата в тези земи. Не на последно място се изтъква и надвисващата нова глобална опасност, свързана с недостиг на фосфор, поради резкия скок в използването на фосфорни торове за производството на суровини за биогорива. Тази опасност е толкова сериозна, че в Швеция се разработват специални съоръжения за тоалетните, предназначени за събиране на урината и отделяне на драгоценния фосфор. Редица анализатори са на мнение, че този проблем в близко бъдеще ще предизвика появата на нови геостратегически центрове, съставени от страни, богати на находища на фосфор (90% от световните запаси на фосфорни руди са съсредоточени в пет страни - главно Мароко и Китай и много по-малко в САЩ, Йордания и ЮАР), чиято значимост ще бъде съизмерима с тази на ОПЕК - страните - износители на петрол.

Под напора на общественото мнение, подхранвано с аргументи от сред-

ствата за масова информация, както и на официални доклади на изтъкнати специалисти, през миналия месец Комисията на ЕС визираща делът на възобновяемата енергия, произвеждана от земеделски култури, да бъде ограничен до 5% вместо планираните 10%. На свой ред, поради невиджданата суша, сполетяла САЩ и довела до сериозно повишение на цената на царевичната и на храните по цялата верига, ООН призова правителството на страната да преустанови производството на биоетанол от тази суровина.

Бъдещето е на нехранителните суровини

Биогоривата от второ поколение се получават от нехранителни растителни суровини - прерийни тревы, слама и други селскостопански отпадъци, дървесина и т.н. По същество производството се заключава в разпадане на лигно-целулозната биомаса от специални микроорганизми до прости захари, които се подлагат на алкохолна ферментация. В това направление, което не отнема и без това твърде ограничените хранителни запаси на планетата, се влагат изключително много рискови капитални средства, че то по-успешно ще реши проблема с осигуряването на алтернативно гориво за автомобилните двигатели. Най-големите производители на биоетанол в света - Бразилия и САЩ, обединиха усилията си за създаване на технология за неговото производство от целулоза. Това направление е на прага на промишлена реализация.

Биогоривата от трето поколение ще се произвеждат от микроводорас-



Планетата или заплахата



ли основно по две технологии - интензивна, осъществявана в т.нар. зак-

рити биореактори, в които се контролират физико-химичните параметри на

средата, и екстензивна, осъществявана в открити басейни. Известно е, че определени бактерии са в състояние да натрупват липиди (мазнини) до 80% от тяхната маса, като добивът от единица микробна площ превъзхожда около 30 пъти този при посевните маслодайни култури. Други бактерии пък са способни да натрупват захари, които могат да се насочат към производство на биоетанол. Това направление, което е изключително перспективно, е на етап научни разработки и пилотни инсталации.

Към настоящия момент биогоривата от четвърто поколение са свързани главно с името на американския генетик Крейг Вентър, комуто списание "Тайм" лепна прозвището Лошото момче на

науката. Ученият, който безспорно е талантлив и с изключителна ерудиция, нееднократно скандализира света с грандиозни проекти, повечето от тях насочени към решаване на глобални проблеми на планетата (като правило светът никога не е гледал с добро око на гениите, особено приживе). Такъв е и случаят с производството на биогорива от четвърто поколение. Ученият заяви, че разполага с изкуствено получен генетичен материал, който може да "вгради" в клетка, вдъхвайки й нов живот и заставяйки я да произвежда определени вещества - липиди и захари, които да се използват за производството на биогорива или протеини, които да служат за храна на многомилиардното население на Земята. Клетките

ще използват слънчевата енергия и ще се хранят с... въглероден диоксид, "пътем" решавайки един от най-тежките проблеми на столетието - натрупването на парниковите газове. Според учения за производството на 1 килограм говеждо месо са необходими 10 кг зърно и 15 литра вода - все дефицитни суровини, като наред с това домашното животно "произвежда" и метан, който е с 20 пъти по-силен парников ефект от въглеродния диоксид.

Крейг Вентър има и друга грандиозна идея, свързана с горивата. На дълбочина около 1500 м са открити бактерии, намиращи се в изолация от около сто милиона години, които имат удивителната способност да превръщат каменните въглища в... метан, който е

изключително калорично гориво. Според учения не е нужно да се влагат такива огромни усилия за добив на въглищата от земните недра, които между другото са и най-"мръсното" гориво на планетата. Достатъчно е съответното находище да се "засели" с тези бактерии и получените газ да се отвежда до повърхността, където да се компресира.

Колко от идеите на Крейг Вентър ще намерят практическа реализация засега не е известно. Факт е обаче, че на магическите способности на неговата бактерия, на която той дал ласкавото име Синтия, са повярвали сериозни инвеститори като петролния гигант Exxon Mobil, компанията с най-големи приходи в света, която влага в неговия проект 300 милиона долара. Факт е и това, че човешкият прогрес се дължи главно на хора с "еретични" според съвременниците им идеи. Близкото бъдеще ще ни даде отговор на много от въпросите, които тревожат света в наши дни.

Перспективата може би се нарича водород

Като изключително привлекателна алтернатива на органичните източници на енергия, водородът отдавна е в ползването на учените. Неговите предимства са повече от безспорни и не подлежат на съмнение - не замърсява околната среда, не се образуват парникови газове и продукт на горенето е вода, най-обикновена вода, чийто недостиг на Земята е повече от осезаем. Освен това енергийният капацитет на единица маса водород е по-висок от този на конвенционалните източници на енергия. За съжаление за достигане до фаза на практическо приложение на водорода човечеството трябва да вложи сериозен допълнителен интелектуален ресурс и да извърви още немалък път, въпреки че същият този водород е най-разпространеният химически елемент във Вселената. За жалост неговото промишлено производство, поне засега, е твърде скъпо. Което от икономическа гледна точка изключва ефективното му използване като енергиен източник, в т.ч. и за тъй съблазнителните "водородни" автомобили.

Най-разпространеният метод за получаване на водород, който понастоящем осигурява половината от неговото световно производство, е паровата конверсия на природния газ и метана. Това си е обаче чиста проба технология от типа "кон за кокошка" - един вид гориво, плюс допълнителен енергиен ресурс, за да се получи друг вид гориво. Добре известна е и технологията на газифициране на въглищата в т.нар. газгенератори, първият от които е построен във Великобритания през 40-те години на миналия век. Общ недостатък на тези технологии е, че те не решават най-тежкия проблем на планетата - недостига на основните към настоящия момент енергоносители, тъй като самите те се основават на тяхното експлоатиране, както и на влагането на допълнителна енергия, добивана от същите тези енергоносители. Разработени са и технологии за получава-



не на водород от биомаса - по термохимичен и биохимичен път (например с използване на бактерията *Rhodobacter sphaeroides*), в т.ч. и чрез оползотворяване на планините от отпадъци в сметниците.

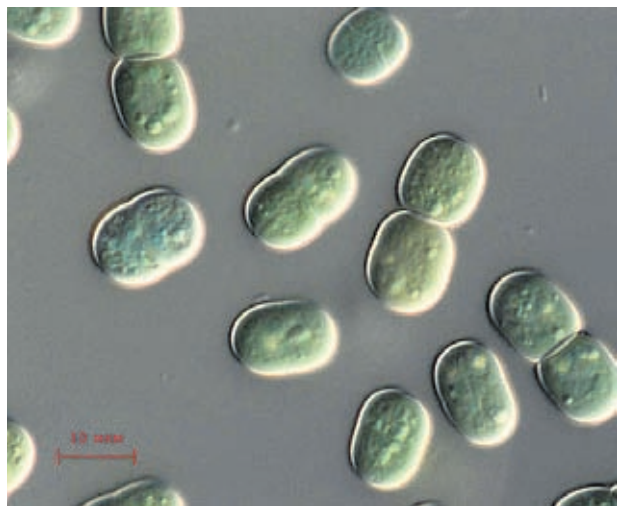
Изключително оригинална е технологията, разработена от професора от университета Пардю в щата Индиана (САЩ) Джери Вудал, която се основава на взаимодействието на сплав от алуминий, галий, индий и калай с вода, при което се отделят водород, голямо количество топлинна енергия и водна пара. При кондензирането й се получава чиста, стерилна вода. Уникалността на тази изключително перспективна технология се състои в това, че тя може да се използва за добиване на водород (отлично гориво!) и питейна вода от солени или замърсени източници. "Отпадъчен" продукт при този процес е алуминиев хидроксид, който подлежи на рециклиране. Подобна технология би намерила приложение в различни плавателни съдове, както и в експедиции в пустинни и безводни райони. Единственият по-съществен неин недостатък е високата цена на алуминия, въпреки че той е третият по разпространение елемент в природата. При разработване на по-евтини начини за добиване на този метал цената на получавания водород рязко ще се намали и въпросната технологията ще стане напълно конкурентна на сегашните методи за добиване на енергия. Според проф. Вудал при използването на водорода за добиване на електроенергия в т.нар. горивни елементи (електрохимични устройства, които преобразуват химичната енергия при окисляването на дадено гориво в електрическа енергия) се достига КПД около 75%, докато при бензиновия двигател например то е едва 25%.

Най-близката до ума технология за получаване на водород - чрез електролиза на водата, поне към настоящия момент (поради високата цена на електроенергията) е отчайващо скъпа и неприемлива - енергийният еквивалент на получавания водород е три пъти по-скъп от бензина. И ето че лъч на надежда неочаквано освети научния хоризонт - учените от Вашингтонския университет в Сейнт Луис, щата Мисури (САЩ), откриха не-

обичайни способности у едноклетъчната цианобактерия *Canothecce 51142*. Оказва се, че тази бактерия, открита през 1993 г. от американеца Луис Шърман във водите на Мексиканския залив, недалече от бреговете на Тексас, води изключително рядко срещащ се в природата "двойствен живот". През деня, подобно на много свои "сестри", тя фотосинтезира - улавя атмосферния въглероден диоксид и под действието на слънчевата светлина го превръща в резервния полизахарид гликоген, отделяйки кислород. Истинска изненада за изследователите, ръководени от Химадри Пакраши, бил обаче нощният живот на тази бактерия. След залез слънце тя превключва своя метаболизъм в съвсем различна посока - с помощта на ензим, наречен нитрогеназа, тя усвоява атмосферния азот и го превръща в необходимия за нейното съществуване амоняк, отделяйки като ненужен метаболитен газ... водород. Дневният метаболитен режим ѝ позволява да натрупа необходимата енергия, която тя разходва през нощта. Учените установили, че при добавяне на глицерин и някои други въглеродни източници бактерията "получава газове", т.е. увеличава производството на водород. Известни са и други бактерии, продуциращи този газ, но всички те правят това в анаеробни (безкислородни) условия, което ги прави безинтересни от практическа гледна точка. А *Canothecce 51142* "работи" безотказно в аеробни условия! Необичайният "дар" на цианобактерията накарал учените да се размечат. А всеизвестно е, че мечтите вървят винаги далеч пред реалността. Идеята да се създаде генно модифицирана "сестра" на *Canothecce 51142*, която още по-интензивно да произвежда така необходимия водород, се роди веднага след съобщението за удивителните способности на тази бактерия.

Дали Canothecce 51142 или нейна генно модифицирана роднина ще реши енергийните проблеми на планетата ни ще разберем в най-близко бъдеще. Но в очакване на този щастлив ден светът усилено се готви за неговото посрещане. Неотдавна американската компания Signa Chemistry представи моторен с компактен водороден двигател, който с един резервоар изминава цели 100 км. А Магнусското погрешение на компанията Boeing Research & Technology Europe направи успешно изпитание на самолет, задвижван също с този елемент. Полетът, при който самолетът достигнал височина 1000 м, продължил цели 45 минути. А дизайнерът Уилям Блек създаде уникален футуристичен модел на бъдещия водороден самолет Lockheed Stratoliner, заимствайки неговата форма от малка прелетна птица, зимуваща в Австралия и прелитаща Тихия океан до бреговете на Аляска.

Темата подготви доц. Димитър ПОПОВ
gporov_bg@yahoo.com





Снимка Рада ПЕТКОВА

Бойка ВЕЛИНОВА

Статистиките все още ни укоряват, че готвим и ядем твърде малко риба и морски дарове. Сякаш имаме нужда непрекъснато да се повтаря, че те са пълноценен източник на лесно усвоими белтъчини, безценни минерали и витамини и се препоръчват по две порции седмично, предимно от мазна риба. Предпочитанията са към нея, защото е доказано, че омега-3 мастните киселини подобряват способността за концентрация, намаляват високото кръвно и са най-полезни за човешкия организъм. Изследванията стигат и по-далеч: те наблягат на противовъзпалителния ефект, който може да облекчи симптомите на ревматоидния артрит и на ползотворното въздействие при кожни проблеми (например псориазис). Мазните риби освен това са от малкото храни, които съдържат витамин D, подпомагащ усвояването на калция. Други важни техни съставки са йодът и селенът.

Белите риби съдържат малко калории и са подходящи за диета, а на 100 г чист продукт има едва 1 г мазнини. Филетата са леки и деликатни и лесно се храносмилат, затова се препоръчват за хранене дори на бебета (идеално почистени и пасирани с вода или мляко). Макар и някои от черупчестите да съдържат висок холестерол, те не увеличават нивото му в кръвта на човека.

Проучване сред 9000 британски семейства показва, че бременните жени, които редовно са консумирали мазни риби, раждат по-умни деца.

Какво да избягваме

За начало познавачите съветват да не се хвърляме на "пържоли" от големи хищни риби като акула и риба-меч: живеят дълго, едри са и се хранят с какви ли не боклуци. Те, както и много други видове (като иначе супер полезната риба тон), могат да бъдат натоварени с олово и други тежки метали, ако живеят в замърсена среда. Ние трудно ще получим гаранции от продавача в рибния магазин за чистотата на продукцията, но можем да спазваме поне някои правила, които да ни защитят от допълнителни вредности.

- Винаги предпочитайте охладената риба пред замразената, опушваната, консервираната. Всички непродадени и застояли количества прясно уловена стока отиват за преработка.

- Достатъчно е само да видите цялата риба, за да прецените дали е прясна: трябва да има лек свеж дъх на море и в никакъв случай - на тежко и застояло. При натискане кожата трябва да е еластична, коремната кухина - стегната, а не скашкана, хрилете да са розови, а очите - бистри.

В идеалния случай не бива да посягаме към вид, застрашен от изчезване (като дивата атлантическа съомга, скат, чилийски лаврак и др.). Трябва да ядем риба само от развъдници, където правилата за хигиена и отглеждане се спазват строго, да ловим само с позволени средства и да знаем точно пътя на морските храни от улова до сергията, но това вече май е твърде високо изискване за нашите условия. Да сме доволни поне от факта, че в големите магазини вече предлагат почистване и транжирване на закупените риби, което все е от

помощ. Недостатък у нас са по-високите цени на качествената прясна риба и морски дарове, но не правете компромис: купувайте по-малко количество, но най-добро качество.

Сготвени вкусно и лесно

В кулинарното си приложение ядливите морски обитатели се де-

„Никулден“ два пъти седмично

лят според вида на месото на бели и мазни риби, както и на черупчести (миди и всякакви морски дарове). Готвят се цели или на шайби, но винаги на по-ниска температура и за по-кратко време в сравнение с месата. Мариноват се за не повече от 10-60 минути. Вместо да използваме готовите смеси за овкусяване, можем да си направим сами, за да експериментираме. От сухите подправки са подходящи морската и другите нови интересни видове сол (хималайска, черна, сива). Но първо опитайте, защото имат разлики във вкуса и някои са по-интензивни: да не пресолите. Подходящи са също черният, белият и розовият пипер, маринованият зелен (особено към сметанов сос), смлените зрънца кориандър, щипка индийско орехче или джиджирил, всякакви

цитрусови сокове (лайм, портокал, мандарина). От зеленилките вървят дръжки от копър, магданоз, босилек, сложени под рибата за печене, а девесилът (пресен или сушен) е просто класика. В Перу и Латинска Америка навсякъде ще можете да опитате севице - мариновани късчета риба и скариди в цитрусов сок с червен лук на шайби и пресни листенца кориандър, но за тази рецепта, както и за автентичните японски суши и сашими продуктът трябва да е безкомпромисно пресен.

Целите риби могат да се увият в хартия за печене или фолио, както и да се варят на пара върху решетка. За да не залепват към скарата, трябва да се намажат с олио. Класическото пържене в тиган или в дълбока маслена баня и панирането са най-малко предпочитаните на-

чини на приготвяне на нежните риби и морски дарове в модерната кухня.

За да предпазите ръцете си от миризмата на риба, работете с тънки латексови ръкавици за еднократна употреба. Ако не сте ги използвали, измийте се под течаща вода със специален метален сапун обезмирисител или просто потъркайте под струята няколко метални монети. След това си натъркайте ръцете с корите от изстискания вече лимон. По възможност ползвайте от тавичките за еднократна употреба.

И ако познанията ви за готвена риба стигат до спомени за тежка миризма на препържено или модния коктейл от скариди в зората на демокрацията, ето няколко лесни идеи, които ще ви доставят приятно кулинарно преживяване за Никулден.

Празнични рецепти за познавачи

ПЪСТЪРВА С ПРОШУТО



Необходимите продукти за 4 порции: 4 пъстърви (по 250-300 г всяка), 8 резена пармска шунка (прошутто). *Подправки:* лимонов сок, черен пипер, малко соев сос. Масло за намазване.

Измийте добре почистените пъстърви и ги отцедете. По желание отстранете вътрешността на хрилете. Отрежете перките. Намажете парче хартия за печене, по-голямо от тавичката, с масло. Наредете рибите. В корема на всяка наръсете от лимоновия сок и смления пипер. "Смачкайте" по две парчета пармска шунка и ги натъпчете в корема на всяка от рибите. Направете радиални разрези на горната част на гръбчетата и втрийте соев сос. Не солете, в шунката и соевия сос има достатъчно сол.

Сложете отгоре друго, по-малко парче от пергаментовата хартия и навийте по краищата. Запечатайте с телбод. Печете на 180-200 градуса за 1 час. Разкъсайте хартията и запечете отгоре преди сервиране. Невероятен вкус.

Време за подготовка: 20 минути. **Време за печене:** около 1 час.

Идея: Ако не намерите точно италианско прошутто, можете да го заместите с испански хамон или немски шпек (студенопушен бут). Обикновената варена шунка и пастърмите не са подходящи. Сервирайте с траминер или мерло.

КАРАМЕЛИЗИРАНА СЪОМГА

Необходимите продукти за 4 души: филе съомга около 800 г с кожата, 50 г кафява захар, 50 г качествено масло, сокът от два портокала. *Подправки:* сол, смлян кориандър.

Изплакнете филето и го оставете да се отцеди. За да са горе-долу равностойни количествата риба във всяка от порциите, отрязвам откъм главата на рибата по-къси, а откъм опашката - по-дълги парчета. Посолете откъм месото, наръсете с кориандъра и покрийте всяко парче съомга с тънък слой захар. Оставете да престои за мариноване поне десетина минути.

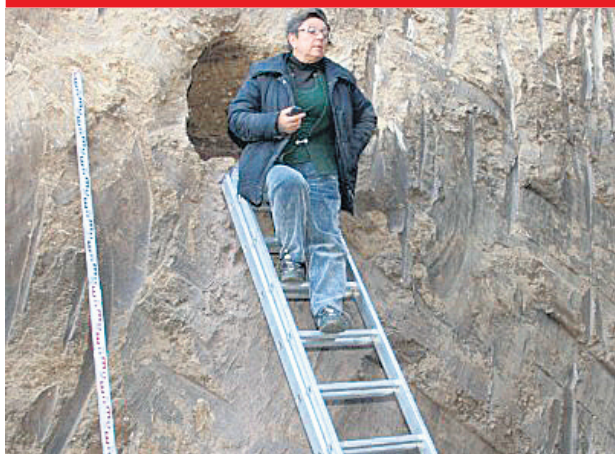
Загрейте маслото и сложете филетата да се пържат на по-силна степен първо откъм захарта - с тази страна нагоре и ще сервирате по-късно. След 4-5 минути обърнете внимателно, налейте портокаловия сок и намалете огъня. Нека рибата се задушава още няколко минути. Сосът трябва леко да се сгъсти. Ако се наложи, помогнете му с малко нишесте, разтворено във вода.

Сервирайте с огретен от картофи със сметана.

Общо време за готвене на рибата: не повече от 8-10 минути, за да остане сочна.

Неустойно: Този деликатес можете да си приготвите вкъщи с минимум усилия, а и четирите порции ще ви струват колкото една в ресторант. Купете прясно и охладено, а не замразено филе - вкусът доста се различава. Подходящо вино е совиньон блан.





Иманярският погром в България е ненаказуем

С проф. Диана Гергова разговаря Галина Спасова

вля крачка напред в проучването. Защото бях отчаяна, че и тази година това няма да стане.

Преди близо месец проф. Гергова поднесе щедър подарък на зажаднелите ни за добри вести души. Мнозина успяха вече и да видят откритите в Омуртаговата могила в Сборяново златни украшения, удивително запазени цели 2300 години. Изключителната находка е обгърната и с доза мистика, защото от точното място в гигантската могила изпъзлява змия. Така животното, символ на мъдростта, сякаш "допуска" до съкровището, посочвайки къде е. Ако разсъждаваме в същия дух, със сигурност е избран и човекът, заслужил да се докосне пръв до тракийското злато. Проф. Гергова е сред водещите европейски експерти по късна праистория, известна със своята последователност и упоритост в изследването и популяризирането на тракийското културно наследство. Както и в битката с чиновническото, безхаберно, прахосническо отношение към огромното национално богатство, което земята ни крие.

Проф. Гергова, за да влезе археология в топновините, съобщението за златно съкровище е почти задължително, но експертната оценка на научната стойност има по-различни критерии. От какъв "ранг" е откритото наскоро от Вас съкровище?

- Нямам още време да премисля, но колегите твърдят, че след Панагюрското и Вълчитрънското може би това е най-голямото златно съкровище, открито в българските земи. Особено ценно е, че е намерено при разкопки - изключително важно е археологът да може да каже къде е намерено едно съкровище, в какви обстоятелства, защо е там. Това е голямото значение на находката - за първи път в българската археология се открива такава група златни предмети (според мен са дарове към боговете), свързани с процес на написване на тази импозантна могила след погребение на гетски владетел. Според предварителна датировка съкровището попада в много интересен период - когато държавата на северните траки играе огромна роля на Балканите.

- Кои хора ви подкрепиха? Всички им дължим благодарност.

- Започнала съм проучването преди 20 години и именно поради безумно неадекватната система за финансиране в последните десетина години не можех да намеря средства за техника и за работа върху този изключително сложен паметник. Тази година като че ли изведнъж се събра много положителна енергия. Студенти от Софийския университет направили доброволчески



Започнала съм проучването преди 20 години и именно поради безумно неадекватната система за финансиране в последните десетина години не можех да намеря средства за техника и за работа върху този изключително сложен паметник

проект, който помогна да разчистят част от старите ми разкрития на Омуртаговата могила. Моят приятел Иван Станчов също се залови да организира хора, които да ми помогнат, самият той ми даде скромна сума за работа по съседната могила. Голямата помощ дойде от "Главболгарстрой" - г-н Симеон Пашов предостави адекватна техника, за да мога да напра-

вам шанс, може би награда, наистина е уникално в този огромен насип да се открие толкова компактна находка.

- Опишете мига, в който замириша на откритие.

- То нямаше и време да замириша на откритие, защото в момента, в който исках да снимам почистените профили и се завъртях обратно, на земята беше паднала една от златните апликации. Първата ми мисъл беше, че оттук нататък ще имам страшно много работа и че трябва да действам оперативно. Помолих веднага да ме качат на кофата на багера. Оказа се, че цялата кухня е пълна със златни предмети, отясно се видя част от диадемата. И от този момент беше важно да извикам всички, които трябва да присъстват, за да съм

има вградени цели орнаменти, фини украси. Тепърва има още дълго да се работи с лабораторията, да се осмисли целият материал. После ще дойде анализът на дървото, от което е направено ковчежето. За съжаление, налага се почистване на цялата могила, защото заради безхаберията на отговарящите за резервата тя е обрасла с дървета. Трябва да се премахнат, за да се направи прецизно изследване с геофизичната апаратура - ние сме много зависими от тази информация. Защото работата е хирургическа - независимо дали с багер, лопата, шпакла или пинсета.

- Чувам как скърцат със зъби вашите конкуренти, иманярите. Наричам ги така, защото знаем колко активни и мощни са. Вратички или порти в закона им развързват ръцете?

- Навсякъде виждам огромната разруха от иманярите, погромът е жесток, защото най-голямото богатство на България просто беше оставено без охрана. Огромната вина е на всички политици досега, които не обръщат внимание на проблема, защото това е златна мина и за нелегалния трафик, и за наши и чужди колекционери. Всяко откриване на такива паметници е свързано с разрушаване на обекта и той повече не може да даде информацията за нашето минало - без значение дали е могила, селище, светилище. Няма и бързи процедури - който е хванат с лопата или с металотърсач на могилата, да е след две седмици в затвора. Всяка държава работи с принципи и норми. Щом сме решили, че няма да наказваме тези, които унищожават миналото ни, няма адекватни мерки срещу разрухата, която предизвикват... Нямаме специални органи и служби, нито широка обществена мрежа, която да информира. Но пък имаме огромни рестрикции към археолозите.

- По-точно?

- В закона има абсурдни и неизпълними клаузи. Например, ако искате да отидете на терена, за да издирвате нови обекти, първо трябва да откриете и питате всичките собственици на поля, гори и т.н. дали можете да минете през техните земи. Археологическото наследство по конституция е публична държавна собственост, значи не може да има такъв казус, когато става дума за регистриране на състоянието или откриването на нови паметници.

Ако не можете да намерите собствениците, край - няма да получите разрешително. Това пречи на археолозите да имат информация за дадения терен и в перспектива е в полза на иманярите, те нямат нужда от разрешително. Вторият абсурд - трябва да се вземе съгласието и на общинския кмет. Той не е в никакъв случай професионалист в тази област, а и защо да бъде питан, ако се проучва публична държавна собственост? На практика даже юридически често работата ни става невъзможна. Няма адекватно финансиране за обекти, които трябва да бъдат довършени и експонирани. Като зарежем един паметник по средата на проучването, той остава в пълна занемара и похарчените пари отиват на вятъра.

- Надежда за промяна?

- За конкретния случай имам обещани 200 хиляди лева, прилична сума за това, което трябва да се прави на този паметник. Но аз не мисля само за моя казус, а за това колко много колеги не могат да стъпят в терена, не могат да вършат своите проучвания, които са особено важни.

- И римският град Рациария край Арчар е голяма болка за археолозите, но май си остава самотна...

- Тъжен пример, който показва колко е слаба държавата в сравнение с агресивността на нелегалния трафик, на мафията. Това е поминък на цялото население, всички имат багери в двора. Но няма конфискувани машини, може би има заведени 150 дела, и то преди много години, но какво от това! Няма адекватна охрана. Рациария не беше включена в списъка на застрашените обекти, за проучвания няма и статинка.

- Във Ваша статия бие тревога за опасността книгата на историята ни да бъде унищожена, преди да я прочетем.

- Богатите археологически обекти дават невероятното много информация за историята на нашите земи дори в писмените периоди като Средновековието или Античността, да не говорим за траките, за праисторията. Всички археологически паметници, независимо дали е златно съкровище, керамични парчета или глинени плочки с първата писменост в света, са изключително важни. Това са нашите книги - прочетени през знанията на археолозите, те ни дават нова информация за историята.

- И златото блесна точно на ръба на сезона...

- Да, дори приятели казваха - къде пак си се юрнала, вече сняг ще падне? Но не можех да изпусна такава възможност - и да е сняг, дори да съм на носилка, ще отида.

- Защо бяхте толкова уверена и настойчива?

- Защото всеки етап в проучването на могилата беше крачка към целта да приключи с нейното изследване, което се бави толкова години. Имах от давна резултатите от геофизични проучвания, които показваха, че задачата няма да е никак лесна. Могилата е висока 20 м, а проучванията ми в съседните могили предоставят данни за дълбоко вкопани гробници. Т.е. трябва да мислим не само за 20 м височина, а и за още 4-5 метра надолу. Всъщност откриването на това съкровище беше изключително рядък

спокойна в процеса на работа. Първо звъннах на моя заместник и докторант Явор Иванов, който за щастие копаше на магистрала "Хемус", и му казах веднага да тръгне с всичко необходимо за фино проучване. След това звъннах на г-н Пашов, на полицията, на инспектората към Министерството на културата

- Мечтали ли сте - наяве или насън - за такава находка?

- Мечтата ми винаги е да разгада тайната на един паметник, който проучвам, той да започне да ни разказва част от миналото чрез моите методи. Никога не съм мечтала да открия точно примерно злато и съкровище.

- Какво следва отук нататък?

- От пръстта не са извадени всички златни мъниста, нишки. Оказа се, че в златотъканата материя

Седем идеи за перфектни подаръци



Бойка ВЕЛИНОВА

Практично и полезно

Празниците са идеалният момент за търговците да предложат стоките си в подаръчни опаковки и на по-ниски цени. В такива периоди можете да подновите хранителните запаси, но и да купите козметика и сладкиши за подаръци във варианта "3 на цена на 2" или един-два продукта с допълнителен бонус, който ще ви свърши работа в домакинството. **ВНИМАНИЕ!** Добре е в такива случаи да имате подръка стари фактури или касови бележки, с които сте купували тези стоки в предишни периоди. Недобросъвестни търговци могат точно в този момент да ви манипулират и да ви натоварят сметката.

Ниските бюджети за новогодишните покупки могат само да засилят вродената ни изобретателност. Защото искаме подаръкът ни да е и полезен, нали? Абонаментът за вестник или списание е един от поздравените варианти, а едно влизане в сайта на българските пощи или големите издателства ще ви открие неограничени варианти: за любителите на модата, гурмето и дори за компютърните гении въщи. Крайният срок е в средата на

декември, но колкото по-рано го направите, толкова са по-големи възможностите за ползване на пакетна цена за няколко издания. За да ви спечелят, някои предлагат дори допълнителни подаръци. Срокът също е гъвкав - според възможностите си или за проба можете да абонирате за месец, три, половин или цяла година. Описани са лесни стъпки, ако нямате време да ходите до пощата, за да си свършите работа за минути по интернет.

Емоции и късмет

Малкият бюджет не е повод да продължаваме да пълним къщите си с евтини, почти сигурно излишни прахосъбирачки. Има толкова много лотарии, които ни мамят да пробваме късмета си! Фиш за предстоящ празничен тираж или талон за нова игра, опаковани

с въображение, могат да бъдат също идеален дар за приятелите.

Ваучерът е един модерен и много подходящ подарък в момент, когато не разполагате с достатъчно средства, за да подарите мечтаната вещ, или не знаете какво да изберете. Предимството за получателя е, че може да придобие стока или услуга изцяло по свой вкус, а и да си доплати за нещо по-значително. Талон за козметика, процедура в салон за красота или магазин за декорации може да е добро решение.

Спомени за цял живот

Летене в облаците с делтаплан, скокове с бънджи, курс по гмуркане, сесия пейнтбол, полет с балон и всичко, което би се харесало на приятелите ви с наклон-

От година на година става все по-стресиращо да зарадваме семейството и приятелите с подходящ новогодишен подарък: наистина, изборът е огромен, но и вече сме ги дарявали с какво ли не! Особено трудно е, когато портмонето е съвсем анемично, а трябва да уважим поне родителите, децата и най-близките приятели. Как да доставим радост и настроение с малко фантазия и много ограничени средства?

ности към екстремни занятия, които качват адреналина - това са идеите, за които ще коментираме и говорите дълго след празниците. А може и да подтикнете обдариения да разкрие своето ново хоби?

Тази категория подаръци, без да са никак скъпи, са много ценени особено от дамите. Те носят емоцията, която ни кара да се усмихваме и прощаваме, когато мъжът ни е вбесил с поредната си детинщина. Така например можем да му подсказем да на-

реди с виц най-хубавите снимки на семейството от лятната почивка като колаж в една рамка. Вземете му на изгодна цена от новогодишните предложения скенер и принтер за снимки в едно, за да има забавления извън сърфирането в мрежата. Може и да ви покани на концерт на любим изпълнител или театрална постановка: излизането сред обществото е допълнителен аргумент за доброто ви настроение по празниците.

Спестовна книжка вместо ненужни вещи възпитава децата да уважават парите

Днес не можем да се оплачем от дефицит на разнообразни подаръци за малчуганите - от суперлуксозните миниджипове и изцяло обзаведените къщи за кукли, до тоновете боклучави играчки еднотдневки с недоказано родословие по пазарите. Ако попиташ родителите какво е нужно на детето за празника му, отговорът обикновено е: "Всичко си има, не можем да се разминем от играчките му, сега има и нов плейстейшън от дядо си, ползва лаптопа на кака си, а по книгите днешните деца не си падат". И е така, защото българинът бос ще ходи, но детето му ще има нужни и ненужни вещи с количества. Как да постъпим, когато държим да направим стойностен подарък, а не искаме

ДА ОТБИЕМ НОМЕРА.

Детските спестовни влогове са един от възможните отговори. Предимството е, че не задръстваме стаята на детето с поредната пластмасова залъгалка за един ден, която ще забрави или счупи още на другия, а даваме възможност и на роднините и приятелите да се включат към идеята и да подарят инвестиция. Така родителите ще могат да акумулират финикийски знаци за по-голяма покупка или за обучение, а детето ще знае, че има свои парички. Разговорът по

Подарете инвестиция

темата ни дава възможност да му обясним достъпно за съвременните платежни средства и то от малко навлиза в лабиринта на възрастните.

КАК СЕ ПРАВИ?

На практика всеки родител, настойник, роднина или семеен приятел може да открие детски влог, стига да знае трите имена, адреса и единния граждански номер на детето. Ако имате едно наум, може да поставите и условие за опериране с внесените от вас пари. Получавате спестовна книжка, където ще се отразяват извършваните операции. Всички трезори у нас обслужват такива влогове, но някои предлагат свои продукти, насочени специално към целевата група на малолетните и непълнолетните, с атрактивни имена. Няма ограничения за броя на спестовните книжки на един малчуган, но някои банки изискват минимална сума по влога, а при кампании други ни мотивират, като добавят и някой друг лев от себе си към всеки открит детски влог. Той по правило може да бъде в левове или чуждестранна валута. Различните финансови институции обслужват детските авоари според правилата си и тарифите си. Когато проверявате условията на банката, на която смятате да доверите детския влог, питайте за таксите при откриване и закриване, информирайте се за санкциите при евентуално предсрочно закриване и за олихвява-



нето и евентуалните бонуси. Четете внимателно общите условия, за да не останете неприятно изненадани.

ОТ КАКВО ДА СЕ ВЪЗПОЛЗВАМЕ?

Бонусите могат да бъдат внасяне на каса без комисиона, процент над стандартната лихва, включена застраховка "Живот" на един от родителите и ред други. Годишните лихвени проценти се определят от вида на депозита. Някои банки имат минимален срок за обслужване на детския влог една година и ограничение за възрастта на титуляря при откриването на сметката, други предлагат допълнителна премия при по-дълъг срок. В някои случаи при навършване

на пълнолетие на титуляря детските влогове се преоформят в разплащателни сметки до явяването на лицето в банката. Много е важно да знаете дали внасянето на суми може да става по всяко време, без да се нарушават условията по договора. Така ще сте спокойни, че при всяка възможност или празничен повод детето ще получава суми, които ще послужат за колело, компютър или курс по английски. Касови и безкасови вноски могат да се правят на практика от всеки, независимо че

ДЕТЕТО Е ТИТУЛЯР

на сметката. То не може да извършва операции по нея като малолетен. В повечето банки от негово име до 14-годишната му възраст суми от сметката могат да теглят законните му представители - родители или настойници, с разрешение на районния съд. От 14 до 18 години може да тегли всеки от родителите заедно с детето, след като удостоверят самоличностите си, или самият титуляр с писменото съгласие на един от родителите при разрешение от районния съд. Ако лицето е встъпило в брак, след 16-годишна възраст може да оперира самостоятелно. Обходете няколко банки виртуално, решете къде да вложите печалбата на детето от сурвакането и го въведете в правилата на спестяване. Весели празници!

ВЕКОВНО ДЪРВО В ПИРИН

СПОРЕД ЕВАНГЕЛИЯТА - ПРЕДАТЕЛЯТ НА ХРИСТОС

ГРАБЛИВА ПТИЦА

КРАСИВО ГОРСКО ЖИВОТНО

РЪЧНА БОМБА

СТРАНА НА МОНЕТА

АЙНЦА НА ВЪШКИ

ПЕРСОНАЖ В ТВ СЕРИАЛА „СЕДМОРКАТА НА ВЪШКИ“

АМЕРИКАНСКИ МОДЕЛ НА „ТОЙОТА“

ПЕСЕН НА „ТОНИКА“

РЕЧНА РИБА

ЦЪРКОВНО ПРОКЪТЯТИЕ

ОСНОВАТЕЛЕН ДОВОД

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „СТЪКЛЕН ДОМ“

ДРЕВЕН ГРАД В МЕСОПОТАМИЯ

ЗАМЪГЛЯВАНЕ НА ОЧНАТА РОГОВИЦА

ПОСОБИЯ ЗА ЗИМЕН СПОРТ

НАША АСТРОЛОЖКА

ОПЕРА ОТ ДОМЕНИКО СКАРЛАТИ

СТАРОПЛАНИНСКИ ГРАД

СТОЛИЦАТА НА ГЪРЦИЯ

ЕДНА ОТ ПЛАНЕТИТЕ

ПАРИЖКО КНИГОИЗДАТЕЛСТВО

МАРКА ЛУКСОЗНИ МАРОКАНСКИ ЛЕКИ КОПИ

МОРСКИ БОЗАЙНИК

КРАТКО ОПИСАНИЕ БЕЛЕЖКА

СЕЛО В КАЗАНЛЪШКО

ПРИМАТА НА НАШАТА ЕСТРАДА

ГРАД В ЧИЛИ

СЕЛО В КОТЛЕНСКО

ВЛАКНОДАЙНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ

МАРКА СТАРИ КОМПЮТЕРИ ОТ САЩ

УРЕД

СРЪБСКИ ПОП ФOLK ПЕВЕЦ

ГЕРОИНЯ НА ФР. ЛЕХАР „ЦИГАНСКИ БАРОН“

НАШ ДУХОВ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ИТАЛИАНСКО ЯСТИЕ

СЪЩЕСТВУВАНЕ ЗА ЧУЖДА СМЕТКА

АНГЛИЙСКИ АРТИСТ 1787 - 1833

РАЗКАЗ ОТ НИКОЛАИ ХАЙТОВ

В ТЕНИСА - ТОЧКА ОТ СЕРВИС

МЕКСИКАНСКО ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ

ОСНОВНА СЪСТАВКА НА ВЪЗДУХА

НАШ СПОРТЕН ТВ КОМЕНТАТОР

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1873 - 1930

РУСКИ РЕЖИСЬОР - „БЯ“ 1923 - 1983

ВЕЩЕСТВЕНИ ЧАСТИЦИ

ДРЕВНА РИТОРИКА ЗА НАМАЩА СЕ С НАВРИТЕ

СТАР КОСМИЧЕСКИ КОРАБ НА САЩ

ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯЙЧНИК

НАШ АЛПИНИСТ - ЕВЕРЕСТ - 84

ЦВЯТ КАРТИ ЗА ИГРА

ОНЬОР В БРИДЖА

ПРОСТА ЗАХАР

БИВШИ АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛИСТ НАЦИОНАЛ

РЕКА В БИРЕ

ГЕРОИНЯ ОТ „ЛИПИ ДЪЛГОТО ЧОРАЧЕ“

НАШ ПИСАТЕЛ (1910-1992) - „В ТЪМНА НОЩ“

ДРЕВНА КРЕПОСТ НА ХАИНБОАЗ

МОНАХ КАЛУГЕР

ВРОДЕНА ЛИПСА НА УХО

ПЕСЕН НА ЧЕЛЕНТАНО МОДЕЛ НА „VW“

ГРАД В ЗАПАДНА ГЕРМАНИЯ

КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО

ПРОСЯКЪТ ОТ „ОДИСЕЯ“

ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

О-В В НОВА КАЛЕДОНИЯ

ЧЕРТА

ЕЗЕРО В РИПА

ГРАД В САЩ ТЕКСАС

ОБРАЗУВАНИ БЕЗПОЛОВО КЛЕТКИ ВЪВ ВОДОРАСЛИ

CHONDROSAVE

Хранителна добавка

С грижа за всяка става!

РЕЧНИК: АВАЛОН. АКИНЕТИ. АМАРИЛО. АПИС. АШЕТ. ИЛОНА. ИТОС. МАНОЗА. ОНЕГА. ОРАК.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 31:

ВОДОРАВНО: ВИТАГОЛД. Асенова (Светла). Ило. Месал. Рудотел. Цирей. Кофа. "Имането". Иваново. Налима. Отовица. АН. Калимана. Талер. Ма. Татул. "Иди си". Пари. Оли. КАДИ. Ито (Шиния). Инер. Амоген. Робот. "Да". Ол. Коса. Павароти (Лучано). Ин. Норит. Тор. Попови ливади. Иро. СИМ. Сиропиталище. Ер. Луцифер. Нонан. Морени. Маса. Иван. Лазо. Илия.

ОТВЕЧНО: Лимонада. Опосум. ТЕФАЛ. Рибарица. Масалитинов (Николай). Мис. "Га". Има. Етап. ФА. Колиматор. Росе (Марк). Манул. Допири. Ядра. Алигатор. УНО. Ивона. КАДЕТ. Ипон. Сото (Хенри). Клин. Гетов (Пламен). ИтаЛ (Иоан). Не. Итака. Ивана. Полица. Амонал. Валидол. Димо. Каца. "Едип". "Нищо". Инари. Еко (Умберто). Ери. Пирон. Синори. "Ел". Лев. Мит. Сирени. ТОЙОТА. Оратория.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Съзвездиеето Анди Мъри Вече блести, Серина Уилямс продължава с рекордите



Станко ДИМОВ

Сезон 2012 в световния мъжки тенис ще остане в историята като един от най-пъстрите. Станахме свидетели на четирима различни шампиони в турнирите от Големия шлем, както и на Олимпийски турнир, който бе очакван с огромно нетърпение и предложи неочакван победител.

Триумф №1 на годината бе дело на Анди Мъри. Шотландецът спечели US Open и по този начин сложи край на 76-годишното чакане на Великобритания за титла от Големия шлем. Успехът за Мъри бе още по-сладък, след като на финала във "Флашинг мейдоуз" победи шампиона Новак Джокович.

Всъщност сериозният пробив на Мъри започна няколко седмици преди US Open - у дома, на тревните кортове на Уимбълдън, където той



дари родината си със златен олимпийски медал на сингъл. Така след години наред, в които гледаше отблизо звездите, сега намери начин да стане една от тях и блесна с пълна сила. В случая на британеца има и любопитен факт - единствен теннисист освен Мъри бе губил първите си 4 финала в Шлема, преди да триумфира.

Става въпрос за Иван Лендъл, който по ирония на съдбата от година насам тренира точно шотландеца.

Новак Джокович също заслужава да бъде обявен за играч на сезона и няма да сбърка този, който се спре именно на сърбина. Ноле започна и завърши годината като №1 в ранглистата. Това ясно говори за нивото и постоянството му. Той спечели Australian Open, а като цяло през сезона игра три финала и един полуфинал в Шлема. Респект! В края на годината сърбинът детронира Роджър Федерер на заключителния турнир в Лондон, показвайки ясно пред света кой пак е №1.

И като стана въпрос за Федерер, няма как да пропуснем, че 31-годишният атлет също напипа ваксата в най-подходящия момент. Швейцарецът се завърна с гръм

и трясък през лятото, като спечели за рекорден 7-и път любимия си Уимбълдън. Триумфът му позволи да оглави ранглистата, макар и само за 3 месеца, като по този начин подобри още едно от постиженията на легендата Пит Сампрас - за брой седмици на върха на световния тенис. Федерер си е Федерер и само можем да се надяваме, че швейцарецът няма намерение да слиза от голямата сцена в близките години.

Може би най-тъжен бе сезонът за Рафаел Надал и феновете му. Испанецът започна обещаващо годината, игра финал в Австралия, а през април и май спече-

ли WTA не спират дотук. Наскоро Уилямс смело заяви, че има желание да играе поне до Олимпиадата в Рио. Тежко и на конкуренцията.

Специални похвали заслужават още две тенисистки - Виктория Азаренка и Мария Шарапова. Белоруският спечели Australian Open и игра финал на US Open. Показа изключително постоянство през целия сезон и заслужено ще посрещне коледните празници като №1 в света. За Маша какво да кажем? Превърнала се в Кралица на клея, дългочраката рускиня спечели "Ролан Гарос" и направи т.нар. Кариерен голям шлем (бел. авт. - има всички турнири от Големия шлем).

Шарапова показва завидна психическа устойчивост и не позволи на проваления годеж с вече бившето ѝ гадже Саша Вуячич (баскетболист) да повлияе на представянето ѝ на корта. Шарапова завърши сезона с финал в Истанбул, където впрочем трябваше да бъде и въпросната венчавка.

Сезон 2012 се оказа ренесансов за италианския тенис. Тандемът Сара Ерани и Роберта Винчи донесе на Ботуша 8 титли на двойки, в това число трофеите от "Ролан Гарос" и US Open. Неслучайно двете италианки завършиха като №1 и №2 в годишната класация на двойки.

Сред важните събития през сезона бяха и оттеглянето от спорта на някои големи шампиони. На US Open това направиха Ким Клайстерс и Анди Родик, а няколко седмици по-късно във Валенсия примера им последва и Хуан Карлос Фереро. И тримата са бивши водачи в ранглистата и шампиони в турнири от Шлема.

Клайстерс обеща да обърне внимание на семейството си и да дари съпруга си с още няколко деца, Фереро се захвана с треньорската професия и вече тренира сънародника си Николас Алмагро, а Родик... той се отдаде на въглехидрати и алкохол, които му бяха сериозно забранени през спортната кариера.

Tennis24.bg

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 4 декември

08:30 ч. Хокей на трева (Купа на Шампионите) по Евроспорт 2
15:00 ч. Снукър (Шампионат на Йорк) по Евроспорт и Евроспорт 2

Сряда, 5 декември

15:00 ч. Снукър (Шампионат на Йорк) по Евроспорт и Евроспорт 2

Четвъртък, 6 декември

08:30 ч. Хокей на трева (Купа на Шампионите) по Евроспорт 2
15:00 ч. Снукър (Шампионат на Йорк) по Евроспорт и Евроспорт 2
17:55 ч. Левски - Галил Гилбоа (баскетбол, БЛ) по БНТ свят

Петък, 7 декември

11:15 ч. Ски алпийски (СК, спускане за комбинация, жени, Сен Мориц) по Евроспорт
20:00 ч. Ямбол - Левски (баскетбол, НБЛ) по ТВ +
21:30 ч. Хамбургер - Хофенхайм (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 8 декември

17:00 ч. Съндърланд - Челси (футбол, Висша лига) по Диема
17:25 ч. ЦСКА - Левски Волей (волейбол, НВЛ) по БНТ свят
21:45 ч. Рома - Фиорентина (футбол, Серия А) по ББТ

Неделя, 9 декември

13:25 ч. ЦСКА - Локо Сф (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят
15:30 ч. Манчестър С - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема
16:00 ч. Торино - Милан (футбол, Серия А) по ББТ
18:00 ч. Уест Хем - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт
18:30 ч. Ханوفر - Байер Л (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Понеделник, 10 декември

19:30 ч. Футбол, Екстракласа по Евроспорт 2
20:00 ч. Сампдория - Удинезе (футбол, Серия А) по ББТ

Забележка: Това е предварителна програма и в "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

Валентин МАРИНОВ

Високосната 2012 година бе до голяма степен такава и за детско-юношеския футбол в България. Успехите на юношеските национални отбори показват, че въпреки всичко поне в някои школи се работи добре. Нека започнем от най-малките и от това, което се случи през 2012-а за първи път в любимия спорт у нас.

За начало в страната ни вече се играе футбол 7. Един формат, отдавна наложен в големите футболни нации. И явно даващ плодове, иначе нямаше стриктно да го практикуват до определени възрасти. Става въпрос за терен 60 на 40 м, по-малки врати, топки с по-малък обем, двама съдии, различно правило за засада и... шестима полеви играчи плюс вратар.

Всичко започна с турнири в края на 2011-а, предизвикали огромен интерес сред деца, треньори, родители и футболни специалисти. Така от пролетта на тази година София вече има градско първенство по футбол 7 за наборите 2001 и 2002. А играха и по-малки. Всички срещи се проведоха в модерната зала на спортния комплекс ДИТ в квартал "Драгалевци". През есента на 2012-а футбол 7 вече се играе в няколко града. Което накара някои наставници да си припомнят, че на 10-11 години те не са имали такъв шанс...

Ако погледнем резултатите в първенствата на по-големите за сезон 2011/2012, победителят е Левски. Школата на "Герена" грабна 4 от 6-те трофея. В това число: Купата на БФС за родените през 1998 г., шампионската титла при децата, родени след 1 януари 1997 г., и първите места в двете Елитни юношески групи. Останалите значими отличия - Купите при



Юношите се пробуждат, но се нуждаят от още подкрепа

младшата (р. 1996 г.) и старшата (р. 1994 г.) възраст, отидоха съответно в Литекс и Спартак (Пловдив).

Справедливо би било да се постави въпросът има ли таланти в детско-юношеската група на Левски, или титлите се печелят преди всичко с емблемата и с отборен дух.

Вижте колко момчета тренират с мъжете и намират място в националните отбори и ще си отговорите. От наборите '95 и '96 изпъкват доста игра-

чи. Илиан Илиев вече няколко пъти заяви намерението си да дава шанс на талантите. А до голяма степен зависи и от тях да извървят трудните и често оказващи се гигантски крачки до мъжкия футбол. Самият Любослав Пенев говори за това на представянето на концепцията. И въпросното налагане в мъжкия футбол е най-голямото предизвикателство за хората в клубовете, когато говорим за възрастните от 16 години нагоре.

В тази връзка трябва

да се отличи Литекс - клубът, в първия състав на който в последните години се реализират най-много момчета от местната академия.

А ако погледнем към проблемите, освен събраната политика в някои клубове все още липсва адекватна база, развитие на треньорските кадри, набиране на повече деца, които да намерят във футбола занимание и средство за формиране на личността, а най-талантливите и упоритите

от тях да имат условия и стимул да вървят нагоре...

Неотдавна селекционерът на младежите Михаил Мадански даде логично обяснение за споменатите успехи на юношеските национални отбори. Сред тях е наличието на Елитните групи, които приближават подрастващите от най-ключовите възрасти до обстановката и ритъма в мъжкия футбол. В тази връзка през миналия сезон най-силен футбол се игра в Елитната до 17 години, където се сблъскаха формациите на водещи школи, стигна се до непредвидими резултати, а до последно шампионът бе неизвестен. Тук е мястото да се открие работата и в школите на Черноморец, Черно море, Славия, Ботев (Пловдив), Пирин 2001 (Благоевград), Векта (Пловдив)... Кадрите им, каляващи се в U17 и U19, вече отварят вратата на мъжките съблекални.

А от всички нас зависи детско-юношеският футбол да бъде подкрепен, за да върви в правилната посока. Момчетата и техните треньори трябва да усетят помощта, за да станат успехите на националните отбори традиция и да излизат повече таланти. Това означава по-добра, спокойна и конструктивна среда.

BGfootball.com



Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бп.З, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А09/29.04.2010.



BILLA

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.

ПРЕПОРЪЧАНО ОТ ГЛАВЕН ГОТВАЧ

гранде-оферта на всички
ПАКЕТИРАНИ ШПЕКОВИ,
ДЕЛИКАТЕСНИ,
ЛУКАНКОВИ САЛАМИ

За сандвич, за мезе или за гювече
деликатесно саламче или луканка на
цена perfetto е мммного добре!

Точно по моя вкус!

Giuseppe Daddio

Giuseppe Daddio / Главен Готвач

Гранде оферта

-25%



петък и събота 07-08.12.2012 г.

Важи до 1 покупка на ден. Отстъпката получаваш веднага на каса. Само с Billa Card.

Цените са валидни от 29.11.2012 г. до 05.12.2012 г.



-28%

Шаран цял
за 1 кг
стара цена 6,99

4⁹⁹



-22%

Свински
шницел
Голяма опаковка
за 1 кг
стара цена 10,29

7⁹⁹



Лимони
за 1 кг
стара цена 0,55

1⁴⁹

*В промоцията не участват продукти с марката Clever (синя цена), продуктите MY и продуктите от седмичната акция (червена цена) и месечната Billa card акция.

www.billa.bg

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

4 - 10 ДЕКЕМВРИ 2012

НОВОТО В HEALTH.BG



Дали приемам
достатъчно
протеини?

www.health.bg/17852



Подгответе
организма
за зимата

www.health.bg/17865



Канелата -
ароматен еликсир

www.health.bg/17862



С черен шоколад срещу високо кръвно

Ако си търсите още една причина, за да похапвате шоколад, то ще се зарадвате на тази новина. Учени са установили, че какаото може да помогне за намаляване на кръвното налягане. Шоколадите с повече съдържание на какао са богати на флавоноиди, което има положителен ефект върху стойностите на кръвното. Изследователите анализирали данните от няколко проучвания върху доброволци, които приемали дневни дози флавоноиди от какаови продукти. Резултатите показали малка, но статистически значима промяна в кръвното на участниците, които хапвали шоколад. Според специалистите откритието може да се използва като съпътстващ метод за контрол на хипертонията, но те предупреждават, че не трябва да се прекалява с шоколадите, защото не всички са с високо съдържание на какао, повечето съдържат захари и мазнини, които не помагат за намаляване на риска от съдови инциденти.

зултатите показали малка, но статистически значима промяна в кръвното на участниците, които хапвали шоколад. Според специалистите откритието може да се използва като съпътстващ метод за контрол на хипертонията, но те предупреждават, че не трябва да се прекалява с шоколадите, защото не всички са с високо съдържание на какао, повечето съдържат захари и мазнини, които не помагат за намаляване на риска от съдови инциденти.



Сутрин сме най-щастливи

Утрото е най-щастливото време от денонощието, твърдят американски учени. Две години психолози анализирали почти 600 милиона съобщения, оставени от ползватели от 80 страни в социалната мрежа Twitter. В тях специалистите търсели думи, показващи емоциите. Например "супер", "отлично" и "фантастично" недвусмислено подсказват добро настроение, а "страхувам се", "тревожа се", "тъжно ми е" говорят за негативно усещане. Психолозите направили статистика, която показва, че независимо от деня настроението на повечето хора се влошава от сутринта към вечерта. Според проучването освен в началото на деня най-щастливи сме на Нова година, Коледа и въобще в периода от декември до януари.

Цитрусите превръщат лекарствата в отрова

Вещества, съдържащи се в грейпфрутите, лайма и портокалите, усилват действието на популярни медикаменти няколко пъти, което може да предизвика сериозни здравословни проблеми. Освен това за несъвместимостта между цитрусовите плодове и лекарствата не се предупреждава в листовките към препаратите, а много хора обичат да ги приемат с плодови сокове. За смъртоносна опасност предупредиха британски учени. Те доказаха, че при пациентите може да настъпи анафилактичен шок, остра бъбречна недостатъчност, спиране на дишането, стомашно-чревен кръ-



воизлив и др., като реакцията може да се получи дори ако между приема на лекарството и на сока изминат няколко часа. Според експертите цитрусите превръщат медикаментите в отрова под въз-

действието на фуранокумарини - вещества, които повишават активността на компонентите в лекарствата няколко пъти, което се отразява губелно на организма.

Подарете за Коледа здраве!

Еlegantно 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 Вивком

WWW.MEGASMARK-BG.COM

ИНСУЛТИ
БЕЗСЪННИ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВОБОЛИЕ
РЕВМАТИЗМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

MEGASMARK

Само сега при поръчка на 2 броя гривни получавате и биюколие

Всяка болест е от нарушен енергиен баланс в организма и не може да бъде излекувана докрай, ако този баланс не се възстанови, твърдят лечители, прилагащи успешни терапии - съчетание на съвременна медицина и древни традиции.

Един от най-модерните световни продукти - помощ за тези терапии, е биогривната МЕГАСМАРТ. Лечебното бижу е комбинация от пет елемента, която носи здраве - подобрява общия тонус и качеството на живот, ускорява микроциркулацията в клетките и тъканите, успокоява болки.

Гривната отделя инфрачервени лъчи от далечния диапазон, които тонизират тъканите и те работят по-добре. Натрупаните токсини се извеждат леко.

Бижуто има и антиракови свойства. Организмът получава силата да

противодейства на възпалителните процеси, укрепва се имунитетът. В същата посока действа и съдържащи се в

сплавта органичен германий, способен да регулира кръвното, да помогне срещу мигрена и лош сън.

Неодимовите магнити в гривната създават специално статично поле, имащо ефекта на акупунктура за облекчаване на болка и на нервна напрежение.

Срещу неврози, хипертонии, инсулт, инфаркт, гастрити, колити и ревматизъм работят отрицателните йони, които влизат в кръвта чрез кожата. Те "настройват" функцията на мозъка и нервите, подобряват притока на кръв към сърцето, разсейват умората.

Просто носете стилната и много красива гривна и се наслаждавайте на жизненост и стил, съветват от екипа на МЕГАСМАРТ.



С г-р Жени Стоичкова, гетски пулмолог от Бургас, разговаря Галина Спасова

Не се паникьосвайте, ако гетето кашля

Д-р Стоичкова, родителите са особено напласнени при кашлица, а тя е много често състояние при децата. Винаги ли е повод за притеснение?

- Кашлицата е един защитен рефлекс на дихателната система, който е в отговор на някакво дразнене и не следва директно да се потиска - т.е. да се лекува само симптомът... Той е в целостта на някакво заболяване и не бива да се третира като нещо безобидно. Кашлицата винаги е сигнал за нещо, тя е обусловена от комплекс от фактори. Сред тях са състоянието на дихателните пътища и имунната система, околната среда, температурата, влажността на въздуха. Когато сме в затворени помещения, фактор са и микроорганизмите. В

студените месеци се посещават повече молове, кина, театри, заведения. Там е топло и невинаги добре проветрено, което е условие и среда за предаване на инфекции. Фактор е и изсушаването на лигавиците на носа и устата. За да отговори адекватно с кашлица, която ще е само защитна, но няма да премине в болест, лигавицата трябва да е със съответната влажност, с нормално отделяне на секрети. Ресничките, които покриват цялата повърхност на респираторния тракт, трябва да имат възможност да се движат, за да изкарват патологичните секрети и микроорганизми.

- Как да се осигури тази влажност практически?

- С промивки на носа с морска вода, с физиологичен разтвор през студения сезон. При деца с хронични заболявания това промиване е задължително, а през зимата е добро и за всички остана-



ли. Така се отмиват бактериите и вирусите, които са попаднали там, почистват се секретите и се улеснява самоочистването на дихателните пътища. Това са някои от мерките, които така или иначе се включват в профилактиката, която би трябвало да се осъществява

от семейния лекар и да бъде обяснена на родителите.

- Коя е все пак безпокоителната кашлица, как да се познае?

- Има много видове. Една кашлица би могла да безпокои родителя, друга да безпокои специалиста. По принцип, ако

продължава повече от две седмици, говорим за хронифициране на процеса. Кашлицата може да бъде суха, дразнеща, може да бъде влажна, с отделяне на различни видове секрети. И влажната, и сухата кашлица могат да се видят в хода на едно и също заболяване, но пък са характерни и за определени видове заболявания. Например така наречената лаеща кашлица е характерна за ларингита. Много важно е кашлицата да бъде съотнесена към общото състояние на детето - дали е отпаднало, дали се храни, как се чувства, има ли температура... Съчетанието на тези неща би могло да обезпокои в една или друга степен. Най-честите покашливания в ранна детска възраст (4-5-6 години) в този сезон са свързани с горните дихателни пътища. Обикновено това са ринити, трета сливица и др. и те водят до такава периодична кашлица, която нарушава общото състояние на детето.

- Какво да предприемат родителите до консултацията с лекар?

- Могат да ползват различни безобидни продукти, които се намират в аптеките - хомеопатични препарати и билкови продукти, сиропчета, които биха могли да помогнат в началото, какъвто и вид да е кашлицата. Такъв е например "Ен-Ти-Тус", аюрведичен продукт, съставен от седем билки. Има още много видове сиропчета, които биха могли да се започнат до уточняване вида на кашлицата от специалист.

- През тези десетина дни, в които се дават сиропчета, правят се инхалации и се очаква кашлицата да отшуми, може ли да ходи детето на детска градина?

- Не би трябвало, защото тя създава условия да се инфектира с вируси или бактерии. Кашлицата се предава по въздушно-капков път. Така че от гледна точка на опазване на околните не би трябвало детето да посещава детска градина. А и за него трябва да има подходяща влажност, температура, подходящо хранене, така че една безобидна кашлица да не се превърне в сериозно заболяване.

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Биакъв сироп

Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

Ен-Ту-Тус Биакъв сироп

100 ml

Улеснява кашлицата от 7 дни

Ecopharm

Маслото от крил може да прегнази мозъка ви!

Някои омега-3 киселини - особено DHA - са жизнено важни за вашата нервна система и особено за мозъка ви. Две различни проучвания показват, че приемането на 800-900 мг DHA дневно за 16 до 24 седмици води до значително подобряване на паметта, използването на речта, както и на възможността за учене.

Известно е, че ниските концентрации на EPA и DHA ускоряват когнитивния упадък и увеличават риска от резки промени в настроението. Хора, страдащи от депресия, имат по-ниски нива на омега-3 в кръвта в сравнение с хора, които нямат депресия.

Според статия, публикувана през 2007 г. в Alternative Medicine Review, DHA и EPA в маслото от крил могат да намалят голям брой от мозъчните и умствените заболявания, включително аутизма и дислексията. Също така DHA предпазва клетките ви от генно мутиране, което може да доведе до мозъчно заболяване като паркинсон и някои форми на алцхаймер.

Основната причина маслото от крил да води до такива впечатляващи ползи е, че то мощно намалява възпалителните процеси във вашето тяло. Изследване от 2011 г., публикувано в Journal of Clinical Nutrition, описва откритието, че жените с най-високи нива на омега-3 по-



нижават риска от смъртност заради възпалителни заболявания с 44%. Проучването доказва възможността на маслото от крил да намалява болката, сковаността и функционалните нарушения при пациенти с възпалителни заболявания след само 1-2 седмици, както и да намалява симптомите на ревматоидните и остеоартритните състояния.

GreenMedInfo.com публикува списък с повече от 25 различни заболявания, които могат да бъдат предотвратени или лекувани с помощта на маслото от крил.

Хербамедика ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил, а именно Нептун Крил Ойл, което е наградено с престижната награда „Най-добър продукт на годината“ за 2010 г. Нептун Крил Ойл можете да закупите от аптеките или да поръчате на тел. 02/818 48 70.

Диабет и работа

Не е задължително диабетът да окаже влияние върху начина, по който работиш. Би трябвало да можеш да работиш всякаква работа с диабет. Помисли за своята работа. Говори с твоя диатетен екип дали ще се наложи да направиш промени в твоите:

- хранителен режим;
- график на приемане на инсулин или друг антидиабетен медикамент;
- физически упражнения.

Непременно сподели с твоя диатетен екип, ако:

- шофираш или работиш с опасни уреди, машини и др.;
- работиш на смени;
- имаш работа, свързана с високо ниво на стрес.

Да управляваш МПС с диабет

Това, че имаш диабет, не означава, че не можеш да управляваш автомобил или мотоциклет. Ако диабетът ти е добре контролиран и твоят лекар преценява, че е безопасно да шофираш, можеш да управляваш МПС.

Да шофираш безопасно

Не трябва да шофи-

Диабетът и ти

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

раш, ако:

- имаш затруднения да разпознаваш ранните признаци на хипогликемия;
- имаш проблеми със зрението, които не са коригирани;
- имаш скованост или слабост в крайниците;
- разбира се, ако си употребил алкохол.

Ако имаш въпроси по някое от изброените неща, попитай диатетния си екип за повече съвети.

Старай се да избегнеш ниска кръвна захар по време на шофиране, като:

- винаги носиш въглехидратна (сладка) храна в колата си;
- не шофираш повече от 2 часа без прием на храна;
- не пропускаш или забавяш прием на храна;
- измерваш кръвната си захар преди и по време на пътуването си;
- имаш идентификация за това, че си с диабет, в себе си и в колата си.

Ако усетиш хипоглике-



Всяко намаляване на стойностите на гликирания хемоглобин (HbA_{1c}) с 1% намалява риска от усложнения на захарния диабет.

мия по време на шофиране:

- СПРИ да шофираш веднага когато пътната обстановка го позволява.
- Извади ключа на запалването и се премести от шофьорското място на мястото на пътника. Това

е необходимо, за да се избегнат всякакви предположения, че си "под влияние на упойващи вещества", докато управляваш.

- ВЕДНАГА приеми 15 грама захар (под формата на кристална захар, глю-

коза на таблетки или течна, подсладена напитка, мед или захарни бонбони).

- След това приеми закуска с бавни въглехидрати - например бисквити или сандвич.

- Измери кръвната си захар.

Не започвай отново да шофираш поне 40 минути след като си нормализирал кръвната си захар.

Да пътуваш с диабет

Ако пътуването е част от твоя живот, диабетът не трябва да промени това. С необходимото планиране твоето пътуване може да бъде безопасно и без стрес. Ето някои неща, които трябва да включиш в своите планове, когато ти предстои пътуване:

- Планирай предварително пътуването си. Ако преминаваш през различни часови пояси, твоят ендокринолог ще ти обясни как да промениш лечебния си режим.

- Запаси се с достатъчно (или по-голямо от необходимото) количество медикаменти и консумативи (тест-ленти и др.) за времето на отсъствието ти от дома.

- Раздели в различни чанти медикаментите, както и консумативите, в случай че се загуби част от багажа. Едната чанта трябва да бъде винаги с теб.

- Когато пътуваш със самолет, винаги трябва да носиш в ръчния си багаж инсулина, другите антидиабетни медикаменти, глюкомера и тест-лентите. Така ще ги предпазиш от замръзване в багажното отделение.

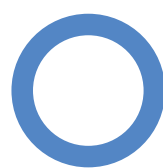
- Носи идентификация за това, че си с диабет (картонче, плочка, гривна или др.).

- Носи документ от твоя лекар за това, че се нуждаеш от определени медикаменти, инсулин, инжектиращо устройство и др., за да го представиш на контрола на летището или границата.

- Носи здравна застраховка и застраховка за пътуване.

- Носи храна или допълнителна въглехидратна закуска.

- Измервай по-често кръвната си захар.
(Продължава в брой 34)



Заедно срещу гуабета 2008-2012
Unite for diabetes 2008-2012

Обучение на хора с гуабет

по инициатива на

Българска Асоциация Диабет



Тема на обучението:

Как да контролирам гуабета си по-добре

Населено място	Дата на провеждане	Начален час	Място на провеждане
Никопол	6 декември	10.00	Общината - заседателна зала
Левски	6 декември	12.30	Общината - етаж 2
Гулянци	6 декември	15.00	Клуб на инвалида - ул. "Васил Левски" 32
Долна Митрополия	6 декември	17.00	Клуб на инвалида - пред входа на летището
Опанец	7 декември	9.30	Културен дом - площад "Дружба" №1
Долни дъбник	7 декември	11.30	Клуб на пенсионера ул. "Генерал Ганецки" 4
Искър	7 декември	14.00	Читалище "Ламби Кандев" - център
Кнежа	7 декември	16.30	Център за социални услуги - център

За повече информация се обърнете към местните зружества на БАД

С подкрепата на



Екофарм ЕООД



Диабетен център "Свети Лука"



Българско дружество по ендокринология



Съюз на диабетните сестри в България



Ново Нордиск фарма ЕАД

За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Ботуша.

Търсете в аптеките

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



Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

Защо имам нужда от мултивитамини?

Пълнозърнестият хляб и зеленчуците не са сред любимите ти храни. А плодовете... как могат да се сравняват с парче сочна торта? Не е лесно човек да се храни така, че организмът му да получава всички необходими хранителни вещества. В такъв случай мултивитамините са точно за теб!

Защо мултивитамини?

За простатата мъжете трябва да приемат селен, минерали, витамин Е. Борът също е полезен, защото поддържа паметта и концентрацията. Те имат нужда и от калций, особено ако са пушачи. Други задължителни микроелементи са хром, фолиева киселина и др.

Жените имат нужда от желязо. В мултивитамините трябва задължи-

телно да присъстват и витамин D, и фолиева киселина. Други полезни витамини са А, С, В и Е. Трябва да приемат и калций за костната система, и магнезий, който предпазва от сърдечни заболявания, рак и диабет. Жените имат нужда и от антиоксиданти и наситени мастни киселини.

От изключително значение е мултивитамините да са с доказано качество, с богат състав



и с изцяло натурални съставки! Оптималният вариант са мултивитамините Alive!, разработени както за възрастни, така и за деца. Alive! са достъпен продукт - само 0,66 лв. на ден.

Гарант за безспорна

та полза от Alive! е фактът, че съдържат екстракти само от натурални продукти: зелени храни, зеленчуци, плодове, комплекс от 12 органични гъби, омега-3, 6 и 9 мастни киселини, антиоксиданти. Alive! е напълно органичен, без добавена синтетика, консерванти и изкуствени оцветители.

Ползите за здравето от употребата на Alive!:

- Подсилване на имунната система и повишаване на жизнения тонус и енергия;
- Подобряване на концентрацията и бързината на мисълта
- По-здрава и гладка кожа;
- Стабилизиране на нивото на кръвната захар и кръвното налягане;
- Детоксикация от тежки метали, пестициди и други токсини.

И за децата:

- Специално разра-

ботена серия мултивитамини за деца в две разновидности: дъвчащи и желирани таблетки;

■ С най-богатия състав в сравнение с другите мултивитамини - 26 плодове и зеленчуци, пълен комплекс витамини В;

■ Изцяло натурални, не съдържат глютен, желатин, изкуствени оцветители и консерванти!

■ Усвояват се напълно от детския организъм за по-малко от 20 минути;

■ Природна подкрепа за костите, зъбите, очите, подобряват храносмилането;

■ Със страхотен плодов вкус, подсладени с organic тапиока и сок от тръстика.

Думата "витамин" е измислена от американския биохимик от полски произход Казимир Функ, който през 1912 г. изолира от оризови люспи специфично вещество, широко познато днес като витамин В₁. Понеже това вещество съдържа аминокислота и е важно за живота, биохимикът го нарича витамин (вита - живот, и аминокислота). Витамините са нискомолекулярни органични вещества, необходими в определени количества за нормалната жизнена дейност. Днес са известни около 30 витамина. Влияят (пряко или като активни съставки на ензими) на растежа, обмяната на веществата, функциите на имунната, нервната, ендокринната система, кръвообразуването, кръвосъсирването и др. Съдържат се предимно в растенията. Някои витамини се синтезират от чревните бактерии. Могат да се образуват в организма от провитами (каротини, стерини). Биват мастноразтворими (А, D, Е, К) и водноразтворими (С и група В). Потребностите от витамини са по-големи при бременност, кърмене, интензивна физическа и умствена работа, инфекциозни болести и др. Недостигът или липсата им води до болестни състояния - хиповитаминози и авитаминози.

Търсете мултивитамините Alive! в аптеките, както и онлайн на www.revita.bg



- Серията Неокс - крем, масажно масло и капсули, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина - Аюрведа.
- Приложени локално чрез втриване и масаж, подобряват кръвооросването в мускулно-ставния апарат
- Капсулите Неокс ускорят и усилват действието на локалните форми



Аюрвегична серия www.ecopharm.bg

COXAMIN D
Lithothamnion Calcareum

**С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ
НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ
ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА**



ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:

"COXAMIN Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Cohamin — реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартрита. Cohamin е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D₃ /5 µg на таблета/ осигуряват сигурна биоefикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта — Cohamin, Cohamin D и Cohamin Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова
Катедра по превантивна медицина
Факултет по обществено здраве
Медицински университет - София

Prim Oil
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА



чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екзема, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчиците
- репродуктивни проблеми

Произведено от NutraLab - Canada съвместно с
Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70



Ева Любомирова

Бизнес дискусия с грижа за пациента

Бизнес изданието "Ентърпрайз" вече пет години се стреми да популяризира и насърчава добрите практики сред българските предприемачи, традиция е вече това да става и чрез организирането на дискусии на форуми. Поредното задълбочено обсъждане бе озаглавено "С грижа за пациента", като акцентите в него бяха зададени от презентациите на водещи предприемачи, мениджъри, бизнес експерти и анализатори. Издателят на "Ентърпрайз" г-жа Ева Любомирова обобщава за в. "Животът днес" целите и резултатите от форума.

Манталитетът ни е такъв, че сме свикнали на подхождаме негативно. Затова ние се опитахме да покажем, че всички звена по веригата - производители на лекарства, аптеките и болниците - имат интерес да предлагат качествени продукти и услуги и пациентите да бъдат доволни. В крайна сметка без пациентите никое от тези звена няма да има приходи и не може да развива бизнес. Решихме да дадем възможност представители на тези три направления да изразят и мотивират своята гледна точка, да покажат добрите практики, които работят резултатно в техните компании, за да може грижата за пациента да бъде на ниво.

Какви са основните констатации и тенденции? Производителите на лекарства спазват всички добри европейски практики - видяхме в презентацията на една от го-



лемите български компании, че се инвестират много милиони в нови заводи, нови технологии и оборудване. Това е и брънката от споменатата верига, която най-пълно отговаря на европейските и световните стандарти. За съжаление фармацевтите за пореден път подчертаха, че са превърнати в продавачи в бели престилки - т.е. добрата

аптечна практика, изразяваща се най-вече в консултирането на пациента, все още липсва на нашия пазар. Причините са много, но важното е, че хората от този бизнес имат нагласата да се движат към промяна. Що се отнася до болниците - там основният проблем е чисто политически, защото от много време се говори за реформи, а нещата не се

случват както в другите европейски държави.

Очерталата се основна и важна тенденция е, че всички страни имат желание за промяна към добрите практики и работят за това да убедят политиките да приемат такива решения, които биха били в интерес на пациентите. Иначе има достатъчно натрупано експертно знание, за да се

решат тези задачи. Това, което липсва, са чисто мениджърски умения, но тенденцията е към сериозна промяна. В тази посока бе представеният и от Хелт медия проект за професионална мрежа, базирана в интернет. Необходимо е лекарите, фармацевтите и пациентите да си взаимодействат - всеки със своето специфично и отговорно участие. Медицинските работници трябва да приемат и да свикнат с факта, че пациентите вече имат широк достъп до информация, те от своя страна трябва да се придържат по-стриктно към предписаната терапия (на форума бе посочено, че неправилният прием на лекарства е проблем не само за България, но и за целия свят, дори според СЗО явлението придобива характер на епидемия). Фармацевтите пък трябва да влязат в ролята си на консултанти - това, за което са учили. Защото се оказва, че неспазването на предписаното лечение се дължи не само на незадоволителната здравна култура, но и на масово изпитваните затруднения в разбирането на листовките за пациента. (ЖД)

Омега-3 пази мозъка и сърцето, помага на „хормона на щастието“

Рибеното масло от съомга има уникални качества. Това е установено след дълги наблюдения още над ескимоси. Тяхната храна е богата на мазнини от морски произход и въпреки това те нямат проблеми със сърдечносъдовата система.

Продуктът е от семейството на мастните киселини и се добива от мастната тъкан на рибите, състои се от омега-3 пречистени киселини, които поддържат здравословни нива на холестерола и триглицеридите, защитават от сърдечни проблеми.

Омега-3 мастните киселини не могат да се синтезират в тялото и затова трябва да се приемат с храната. Освен че свалят холестерола, те регулират метаболизма, подобряват мозъчната дейност и функцията на съдовете след инфаркт и инсулт. Работят за засилване на имунитета, забавят атеросклерозата, подпомагат хормоналния баланс, подобряват еластичността на кожата. Рибеното масло от съомга се препоръчва още специално на жени в менопауза. В процеса на стареене се получават отклонения от стандартните нива на естроген и прогестерон, костите стават по-тънки и това може да доведе до остеопороза. Дългата верига полиненаситени мастни киселини влияят положително



но върху костната плътност и баланса на калций, укрепват костите, предотвратяват фрактури.

През последните години омегата от съомга се използва вече и за лечение на аутоимунен тиреоидит (възпаление на щитовидната жлеза), както и в борбата срещу раковите клетки.

Но може би от най-отдавна е доказан ефектът на омега-3 срещу силния стрес и депресията - все по-често явление сред хората на съвремен-

ния напрегнат свят. Знайно е - когато се чувстваме най-нещастни, често посягаме към висококалорични храни. Последствията: не само качваме килограми, но се чувстваме и гузни заради поредната нарушена диета. Консумирането на рибено масло помага за увеличаване нивата на серотонин в организма - известен и като "хормона на щастието". Организмът получава помощ да произвежда сам този хормон, което гони честите депресии.

Специалистите са категорични - добрата превенция с прием на омега мастни киселини от съомга може да подобри качеството на живот. Както в по-млада, така и в по-напреднала възраст.

Неочаквани причини за появата на главоболие

Главоболието без съмнение е най-честото оплакване у хората. Доказано е обаче, че само в 5 от 100 случая главоболието е признак за някаво заболяване. Ето няколко неочаквани причини за поява на главоболие:

Медикаменти - приемът на различни лекарства може да причини дори хронично главоболие. Ако установите връзка между приеманото лекарство и главоболието, информирайте своя лекуващ лекар.

Храната - много хора реагират с пулсиращо главоболие на т.нар. биогенни амини, които се съдържат в оцета, горчицата, майонезата, пушеното свинско месо, целината, соята, сливите. Склонните към хранителни алергии страдат от главоболие, когато консумират колбаси. Варените салами и кренвиршите съдържат нитрит, който може да предизвика силна пулсираща болка в слепоочието.

Нервите - понякога главоболието може да е резултат от психоемоциона-



лен срив. Като правило това "нервно" главоболие се усеща ту в тила, ту в слепоочието, ту някъде вътре в главата. Повишава се раздразнителността и умората.

Неудобните обувки - Къде е главата, къде са краката?! Но всичко се дължи на кръвообращението. Неудобните обувки способстват за нарушаване оттичането на венозната кръв. Тя застава в стъпалата и прасците и води до нарушение в

достъпа на кислород в мозъчните тъкани.

Всички посочени видове главоболие изчезват незабавно при прием на само едно прахче Диалгин 1000 мг: действа бързо, има приятен вкус, не съдържа захар и не дразни стомашната лигавица.

Болката е най-често срещаният симптом на заболяванията. Въпреки че причините и състоянията, които я предизвикват, могат да са най-различни, тя е характерно, ясно отграничаващо се и въздействащо усещане, което нерядко води до значителен дискомфорт и влошава качеството на живот. Ето защо заедно с лечението и елиминирането на основния патологичен процес, предизвикващ болка, често се налага и допълнително въздействие върху самата нея с цел отстраняването или намаляването ѝ.

От друга страна, тя има изключително биологично значение - реакция е на организма, сигнализираща за настъпили промени, които нарушават неговата цялост, функции и адаптационни възможности. Чрез нея се цели отхвърляне на всичко, което застрашава жизнения процес и би нарушило равновесието между организма и заобикалящата го среда.

Повече информация за болката и главоболието, причини и начини на лечение, можете да откриете на интернет адрес: bolkata.info

През последните години най-модерното направление в медицината е превенцията. В най-широк смисъл това означава да се полагат целенасочени усилия, за да не се допусне развитието на заболявания. В България водещи са сърдечносъдовите заболявания, поради което се обърнахме към **д-р Сотир Марчев**, кардиолог, изпълнителен директор на Българския кардиологичен институт, за да представи основните направления в предпазването от инфаркти и инсулти.

Всеки сам определя здравето си

Генетичните заложи са важни, но от начина на живот зависи много



Д-р Сотир Марчев

Превантивната медицина изисква да се промени начинът на живот на хората, за да боледуваме по-малко и да живеем по-дълго. За да се случи това, някой трябва да има интерес да го направи. В случая освен конкретния човек е заинтересована и държавата, на която ѝ трябва здрави хора, които да работят и да създават брутен вътрешен продукт. По време на финансови трудности държавата обикновено няма капацитет да се занимава

с превенция, поради което тази дейност остава за самите хора.

Както в компютърните игри има някакъв ред, който трябва да спазваш, за да спечелиш, така и в играта, наречена живот, също има ред, който трябва да спазваш, за да си успешен.

Да започнем от елементарните неща. Логично е всеки човек да си знае кръвното налягане и ако то е високо, да го лекува. Целта е кръвното да е под 140 на 90 милиметра живачен стълб. Следващото нещо - жи-

вотът е движение, тоест трябва да се движим. От повече движение и повече физическа активност има голяма полза. Гралицата, отвъд която не трябва да падаме надолу, е 35-40 минути умерени натоварвания поне пет дни в седмицата. Не е решение да се впускаме в спорт само в събота и неделя, а през другите дни основно да седим и да лежим. Умерените натоварвания са тези, които ни карат да дишаме дълбоко, но все още да можем да говорим. Искане усилията да са умерени, а не леки, защото леките трябва много дълго да ги практикуваме, за да доведат до някаква полза. А пък тежките натоварвания са свързани с по-висок риск от травми и инциденти. Добри варианти са каране на колело, плуване, бързо ходене.

Следващият фактор е телесното тегло. Още от много стари времена е използвана лесната

формула за нормални килограми - ръстът в сантиметри минус 100. За най-общи цели тази приблизителна ориентация стига. Доказано е, че дори опитите за отслабване удължават живота, даже да не доведат до реална редукция на килограмите.

Следващият начин да си удължим живота е да не пушим. Цигарите действително пречат. В природата тютюневото растение произвежда никотина, за да убива с него буболечките, които го ядат. Тоест природата е създала никотина, за да убива. Но той не е най-големият проблем в цигарите. Най-опасни са тежките метали. Тютюневото растение селективно ги извлича от земята.

Например районът около Чернобил беше обеззасядан, като там бяха засадени тютюневи растения, които да изтеглят радиоактивните метали от почвата. У нас хубавите райони за производство на тютюн са около долината на Струма, където земята е червеникава поради железните соли. Те се натрупват в листата, оттам отиват в цигарата, а огънчето ги активира. Тютюнопушенето е канцероген. Това са вещества, които причиняват две неща - от една страна, предизвикват мутации, а от друга - са имunosупресори, тоест потискат имунната система да не реагира срещу тези мутации. Пасивното пушене може да се приравни към активното. Преди години имах пациентка, която никога не е била пушачка, но е работила 40 години като барманка в Боровец. Тази

жена имаше кръвоносни съдове като на закоравял пушач. С две думи, пушенето е изгодно само за този, който произвежда и продава цигари.

По отношение на алкохола правилото е - който пие много, да намали чашите. Който не пие, не трябва да започва, а който пие малко, може да продължи така. На практика допустимите дози за мъж са 50-100 милилитра концентрат веднъж на ден, а за жена - до 50 милилитра.

Много хора се питат защо дори спазващите всички правила за здравословен живот понякога имат сърдечносъдови проблеми. Най-вероятно тук става дума за генетична предразположеност. Ако обаче хората с "лоши гени" освен това пушеха, бяха дебели, имаха високо кръвно, щяха да са много по-зле.

Българска билка гони депресията

Една от най-ценните български билки е **блатен тъжник**. Специалистите я нареждат в Топ 5 като качества, но за съжаление хората знаят малко за нея. Няма друго лечебно растение с по-високо съдържание на естествени салицилати. Още в средните векове растението блатен тъжник (*Filipendula ulmaria*) се е считало за превъзходно лечебно средство. Българската народна медицина е използвала билката при ставните форми на ревматизъм, задръжка на течности в организма, възпаления на пикочните пътища. Нови научни данни потвърждават, че блатният тъжник притежава и силно нервноуспокоително действие, при това няколко пъти по-силно от валиерианата. Днес това растение се преоткрива от медицината. За първи път блатният тъжник се използва у нас като антистресово средство в билковия продукт **"А-Я"**, разработен от **"БИОТОНИК"** ЕООД.

Действието му е бързо и ефектът може да се усети още през първите дни на приема. Уникалността на билковата композиция се дължи на двойното му действие. От една страна, успокоява, а от друга, **стимулира хормона на радостта - СЕРОТОНИН**. Според учените именно **ниските нива на този хормон са отговорни за появата на депресивни състояния**. Не създава привикване и не намалява работоспособността на организма. Препоръчва се при функционални смущения на централната нервна система, **стрес, депресии, безпокойство и безсъние**. **"А-Я"** се предлага в течна форма и на капсули и се разпространява в аптекната мрежа.

А-Я®

БИЛКОВ ЕКСТРАКТ

УСПОКОЯВА
ТОНИЗИРА
РЕЛАКСИРА

Напрежение, безпокойство, стрес.....
СЛЕДВА БЕЗСЪНИЕ, УМОРА, ДЕПРЕСИЯ

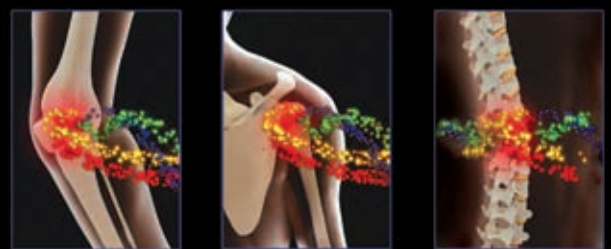
Вземете
А-Я - БЪЛГАРСКИ БИЛКОВ ЕКСТРАКТ
СТИМУЛИРА СИНТЕЗА НА
СЕРОТОНИН - „ХОРМОНА на РАДОСТТА“

ЗА ДА СПИТЕ
КАТО ...КЪПАНИ!

БИОТОНИК

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ тел.: 0898/479865

Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!



CHONDROSAVE
Хранителна добавка

Ecopharm

ЕКОНОФИМ ЕООД 1421 София
Бул. Червен бряг № 14 6та. ет.
тел.: 963 15 90; 963 15 97
факс: 963 15 81

Шопингът лекува, шопингът разболява



Диетолозите доказва, че по загуба на калории шопингът е сравним с фитнеса. Километрите, които навъртат жените, обикаляйки магазините и моловете, с успех може да заменят поне едно занимание в спортната зала. Освен това повечето дами изпитват огромно удоволствие, докато пълнят торбите, което е още един здравословен плюс за шопинга.

За съжаление кръстосването на щандовете може да се превърне в мания. В Америка например пристрастените към шопинга са над 15 милиона души, като повече от 80% от тях са жени. Още 55 милиона се намират на границата на този синдром. Напред са и европейците. Само в Англия от 2 до 10% от населението страдат от натрапчива мания за пазаруване, което е около 1 милион души.

Линията, разделяща удоволствието от пазаруването и зависимостта от шопинга, е много тънка, затова и лесно се пресича, без да се забележи какво се случва. Учените са измерили активността в тази част от

кората на главния мозък, която отговаря за здравия разум. Оказва се, че в предкуване на пазаруването при много жени тази способност изчезва. А частта, отговаряща за емоциите, се нажежава до краен предел.

Признаци, че шопинг манията може да ви е превзела:

1. Ако желанието ви да пазарувате е толкова силно, че губите контрол над поведението си, а след време изпитвате вина, разочарование и озлобление.
2. В магазините не се замисляте над това какво реално ви е необходимо, а се хвърляте с главата надолу и харчите, докато имате пари.
3. Ако пазарувате пресимно когато сте потиснати, ядосани или за да се изключите от проблемите, а в същото време непрекъснато се връщате към тревожните мисли.

4. Заричате се да не купувате излишни вещи, с които и без това сте задръстили дома си, но въпреки това редовно се прибирате с огромни и ненужни пакети.

Според психолозите проблемите най-често

възникват, когато се появят трудности във взаимоотношенията, невъзможност открито да изразите чувствата си, недостиг на признание и разбиране, болезнено желание да ви обърнат внимание по какъвто и да било начин.

Трудно е сами да справите с пристрастеността си, затова най-добре е да се обърнете към специалист.

Няколко съвета за цивилизован шопинг:

- Не пазарувайте без предварителен план. Това трябва да стане девиз на всеки, който иска да се сдобие с нужните и качествени вещи.

- Ако не сте уверени в познанията си за качествата на стоките и не можете да различите оригинала от ментето, отправете се към фирмените магазини. Заобикаляйте разпродажбите.

- Не пренебрегвайте фактора цена. Определете колко сте готови да похарчите и не се поддавайте на рекламите. Пазете се от стоките, чиито цени рязко падат. Качествената вещь си остава такава и търговците не свалят драстично цената ѝ. (ЖД)

Докторите избраха: Класация на 10 - те най-добри здравни продукта в България*

При проблеми с паметта и кръвооросяването

Най-добър продукт – „Виногин макс“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. *Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.*



При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „Конпроста“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. - 12 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „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. *Цена за 100 табл. - 16 лв, за 50 табл. - 9 лв, а за 200 табл. - 28 лв.*



При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „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. *Цена за 60 капс. - 16 лв., а за 120 капс. - 28 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „Канела с хром и цинк“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. - 9.95 лв.*



При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „Масло от черен кимион“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „Витаголд лайф от А до Z“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. - 12 лв и 60 табл. за 20 лв.*



Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт – „Германор 132“ – Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. *Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.*



При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „Урохелп“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „Коластра фемели протект“ – Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. - 16 лв.*



И още добри продукти, избрани от докторите на България: за очите - „Лутеин супер плюс“; за венозната система - „Активен плюс“; за здраво сърце „Коензим Q 10“; за отслабване – „Витаголд Слим кафе“ и „Талия Редукта“; за здравето на целия организъм - „Омега 3 рибено масло от съомга“ и „Алпинум флакс ойл (ленено масло)“.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

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

*Класацията е направена сред 10 от най-добрите лекари, практикуващи в България.

*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.

Уроинфекциите често хронифицират

Възпаленията на пикочните пътища са по-чести при жените заради някои анатомични особености (по-къса уретра), но и мъжете не са пощадени от бактериална инвазия. Най-често се засяга пикочният мехур, а след това и самите бъбреци. Циститите и пиелонефритите обикновено се лекуват успешно с различен по продължителност антибиотичен курс. Проблемът е, че този тип заболявания имат склонност да рецидивират и хронифицират, поради което се изискват допълнителни усилия то-

ва да не се допусне.

Най-честият инфекциозен причинител на уроинфекции е бактерията Ешерихия коли. Нормално тя вирее в червата, но по различни механизми може да попадне и да се разпространи в пикочната система.

Рисковите фактори:

1. Женски пол. Повечето жени преживяват повече от една инфекция на пикочните пътища през живота си.

2. Сексуалната активност е фактор, който основно има значение отново при

жените. Водещите активен полов живот дами по статистика страдат по-често.

3. Менопауза. В този период загубата на естрогени причинява промени в урологичния тракт, които го правят по-податлив към инфекции.

4. Вродени или придобити аномалии на пикочните пътища. Всички стеснения или обратното - неанатомични разширения, както и прегъванията в бъбреците, уретерите, пикочния мехур и уретрата водят до задръжката и/или връщането на ури-

на, което благоприятства развитието на бактерии.

5. Бъбречни камъни и уголемена простата. Механизмът е подобен както при вродените аномалии.

6. Нарушения в имунната система. Не става въпрос само за специфичните имунни болести, но и за хронични страдания, които влошават имунитета, като диабет.

7. Поставянето на катетър за уриниране. Тази малка тръбичка извежда урината навън от тялото, но е и входна врата за бактериите.

Симптоми

В някаква степен те зависят от конкретния орган, който е засегнат, но най-често се срещат постоянни и мъчителни позиви за уриниране, чувство за непълно изпразване на мехура, болка, спазми и парене при уриниране, мътна и/или червеникава урина, втрисане и повишена температура, болки под ребрата в кръста (едностранно или двустранно при пиелонефрит), общо неразположение, безсилие.

Диагноза

Според данните от клиничния преглед лекарят най-често назначава изследване на урината и някои кръвни показатели. Ако в урината се открие белтък, а в седимента бактерии, левкоцити и еритроцити, това показва, че има инфекция. След това трябва да се направи микробиологично изследване на урина, за да се установи конкретният причинител и на какъв антибиотик е чувствителен. Стерилната урина се дава сутрин след стриктен тоалет и в специален съд от аптеката. От кръвните показатели значение имат С-реактивен протеин, СУЕ, левкоцити, хемоглобин, креатинин. Добре е бъбреците и пикочният мехур да се огледат с ехограф, а при съмнителни находки (камъни, кисти и др.) се правят и различни рентгенови изследвания.

Лечение

Освен антибиотичната терапия се прилагат спазмолитици и болкоуспокояващи, пият се по-големи количества течности, няколко дни се пази постелен режим. Едновременно с това е добре продължително да се приемат препарати, които съдържат природни съставки с антибактериално действие. Една от най-изпробваните субстанции е извлекът от американска червена боровинка, който пречи на бактериите да се закрепват за лигавицата на пикочните пътища и спира размножаването им.

Хранителна добавка
UROCOMFORT

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm
ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върх № 14 бл.3
тел.: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg