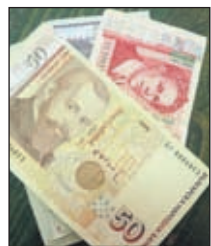


ИКОНОМИКА



Кои събития как се отразиха на гжоба ни през отиващата си година

На стр. 5

ЗНАМЕНИЯ



21.12.2012 ще е най-обикновен ден, просто започва зимата

На стр. 8 и 17

СПОРТ



Вижте номинациите на най-добрите

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 34, 18 декември 2012 г. - 7 януари 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Снимка Рада ПЕТКОВА



Весели празници!



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

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Пощагете стомаха по Нова година

Напълно нормално е през дългите почивни дни всеки да си угоди на трапезата. Няма нищо лошо в печените прасенца, пуйките и баниците с късмети. Но всичко е в мярката! Ако човек прекаля с яденето и пиенето, рискът да замени празничната атмосфера с болнична е напълно реален. Как да се предпазим от това, четете в интервюто със специалиста по хранене доц. Светослав Ханджиев

на стр. 10

Škoda Rapid вече е в България

Чешкият автомобил е новост в гамата на познатата марка и е позициониран между Fabia и Octavia. Това е бюджетна кола, но твърдо носи предимствата на компанията майка Volkswagen Group.

Още на стр. 23

Следващият брой на вестник „Животът днес“ ще излезе на 8 януари 2013 г.

MARKET Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 18 ДО 26 ДЕКЕМВРИ 2012 г.

0.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Мандарини кг	15.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Печени бадеми кг
0.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Киви кг	4.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Коледен щолен "Kuchenmeister" 750 гр
0.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Ябълки кг, шарени	2.99 ЦЕНА ЗА КИЛОГРАМ Винена напитка "Gluhwein" 1л, консумира се топла

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличностите в магазините.

Новото Clio с трета голяма награда

След като спечели наградата на RTL/AutoPlus "Най-добър сериен автомобил" на изложението в Париж и "Златен волан", присъден от медийна група Axel Springer, сега новото Clio грабна и отличието L'Argus за "Малък градски автомобил". Тази награда отразява одобрението, което новата дизайнерска идентичност на Renault получи от публиката.

Излъчването на модела допълнително се подчертава от цяла гама оптимизирани и с по-малък работен обем двигатели, които предлагат намаляване на разхода на гориво с до 20% спрямо своите предшественици. Най-ефективната по отношение на CO₂ емисиите версия, задвижвана от новия 3-цилиндров турбо бензинов ENERGY TCe 90 дви-



гател, консумира само 4,3 л/100 км, еквивалентно на CO₂ емисии от 99 г/км.

По отношение на дизеловите двигатели,

разходът на гориво на новото Clio, задвижвано от ENERGY dCi 90 есо² под предния капак, поставя нов рекорд в класа с едва

3,2 л/100 км и CO₂ емисии от 83 г/км, параметри, съпоставими с тези на много по-скъпите хибридни автомобили.



Слушалки спасяват от зимна депресия

Във Финландия изобретиха устройство, което гони зимната депресия. Специалисти провели изследване при птици и установили, че в мозъка им има белтъчини, които са чувствителни към светлината и регулират съня на пернатите. Това доведе до създаването на устройство, наречено Valkee. С помощта на слушалки през ушния канал то осветява мозъчните клетки, като по този начин стимулира изработването на серотонин, меланин и допамин, които компенсират недостига на светлина през мрачните зимни дни и повдигат настроението. Самото устройство напомня MP3 плейър. Ефективността му е безспорно доказана - 92% от хората, използващи Valkee, са се избавили от зимната депресия. Във Финландия вече са продадени над 25 хил. устройства, а цената им е 190 евро.

N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Билков сироп

Действа благоприятно
върху лигавицата на гърлото.
Подпомага отхрачването.



Най-скъпото в света уиски отива на търг

Бутилка от най-скъпото уиски ще бъде предложена на търг в Лос Анджелис. Това е последната от 11-те бутилки, завещани на Джанет Шид Робъртс, внучка на основателя на компанията Glenfiddich - Уилям Грант. Джанет почина през 2012-а, като доживя преклонните 110 години. Една от тези бутилки е прода-

дена преди време също на търг за рекордните 94 хил. долара. Компанията Glenfiddich започва да произвежда уиски през 1887 г. и до момента бизнесът си остава семеен. Отлежалите малцови напитки, излизащи от шотландската дестилационна, са едни от най-реномираните и скъпи в света.



В Турция набира скорост „мустакам“ туризъм

Клиниките за естетична хирургия в южната ни съседка отскоро предлагат нова услуга, която се ползва с повишено търсене от жители на държави, където са популярни гъстите бради и мустаци. Хората, предимно от Изтока, които смятат растителността по лицето си

за недостатъчна, се отправят за Турция, за да коригират проблема. Пластичният хирург Селухатин Тулунай споделя, че само за месец прави по 50-60 подобни процедури. Той се радва на пациенти предимно от Арабските емирства, Иран и Ливан. Почти всички

искат да се "обзаведат" с гъсти мустаци и да изглеждат по-мъжествено. Процедурата на присаждане не е нова, но точно за мустаци не се прилага отдавна. Удоволствието да смаеш околните с буйна растителност над горната устна излиза около 7 хил. долара.



МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Боряна Петришка, 24 г.



За мен това е много хубав празник, когато семейството се събира, за да отбележи заедно настъпването на Рождество Христово. Самият факт, че сте заедно, е достатъчен, за да повдигне настроението ви. Обикновено на Коледа хората стават малко по-милосърдни и човечни. Самата атмосфера предразполага да даряваш не само материално, но и емоционално. Всяка година например се включвам в кампанията "Българската Коледа", защото зад нея стоят надеждни спонсори и се предполага, че събраните пари ще отидат по предназначение за нуждаещите се.

Теодор Алексиев, 14 г.

Коледа е просто едно събитие в годината и не бива да му се придава толкова голямо значение. Всички обаче се втурват за подаръци и украси и изпадат в празнична еуфория, която според мен е абсолютно ненужна. Аз самият рядко изненадвам с подаръци близките си, но ако правя подарък, той трябва да е лично избран. А не да се ходи по молове и коледни базари сред навалицата да се пазарува. Мисля си също, че въпреки хилядите благотворителни инициативи, съзливни коледни филми и празничен дух хората не стават по-добри. И е абсолютен мит, че по Коледа стават чудеса.

Цветелина Гатинска, 16 г.



Един от най-хубавите празници в годината, когато настроението е супер! Събираме се цялото семейство вкъщи, приготвяме празнична трапеза, посрещаме гости, гледаме хубави филми и въобще се наслаждаваме на моментите си заедно. Изненадата от подаръците също е неповторима. Аз започнах от началото на декември да купувам коледни подаръци за близките си. Надявам се да им харесат. От подаръци обаче се нуждаят и много самотни хора, включително и изоставени от родителите си деца. Забелязала съм, че покрай такива големи празници хората стават по-милосърдни. Което, от една страна, е хубаво. Но от друга страна, според мен трябва да сме добри към другите през цялата година.

КОЛЕДА

Стефан Друмев, 20 г.



Това е един прекрасен празник, когато хората се събират заедно, за да се веселят. В повечето семейства на трапезата се слагат традиционни за случая ястия и червено вино или друг алкохол. Според мен обаче алкохолът не е задължителна част от празника. Лошото е, че много хора не само че пият на всеки празник, но вдигат чашката и без повод, дори по време на работа. Но то си е до човек. Това важи и за добротата, която проявяваме. Тя не е моментна и, да кажем, само на Коледа - или винаги си благ, милостив и човеколюбив, или винаги не ти пука за другите. Мисля си, че 25 и 26 декември са дни, в които стават чудеса, така че нека вярваме в тях и бъдем поне малко по-добри!

Елизабет Павлова, 16 г.



Ние се събираме цялата фамилия при баба ми и дядо ми. Празникът е много, много, много хубав! За всеки има някакъв подарък. Аз отдавна си мисля на кого и какво ще купувам и пазаруването продължава и в момента. Това също е част от празничното настроение. Харесвам много коледните панаири, защото има по-голям избор и щандовете са специализирани. Освен това самата атмосфера предразполага към трепетното очакване на коледния ден. На 25 и 26 декември навсякъде около нас виждаме усмихнати лица, красиви светлини, специални украси и хората неусетно се потапят в коледния дух и стават съпричастни, стават по-добри. Определено вярвам, че по Коледа стават чудеса!

Стефан Узунов, 21 г.



Рождество Христово е чудесен повод хората да празнуват заедно. Независимо дали по това време си със семейството или с приятелите си - настроението се повдига и миговете стават незабравими. Не свързвам Коледа само с трапезата, а по-скоро с хубавите емоции. На 25 декември ходя на църква. Мисля си, че вярата в доброто ни липсва на нас, българите. Като цяло сме толкова оскотели, не мислим за другите, вечно сме недоволни - затова и държавата ни върви назад и няма да просперира. Има и изключения, разбира се. Пожелавам обаче на всички да повярват, че по Коледа се случват неповторими неща, дори чудеса, стига да сме готови да ги посрещнем!

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Прегледно



Петър ГАЛЕВ

Отдавна е известно, че да дариш носи по-голямо удовлетворение от това да получиш. Този принцип важи с особена сила за истинските човещи, независимо от тяхното образование, възраст и социален статус. Радостното е, че все по-често стават свидетели на жестове, които се съотнасят към духовния смисъл на Рождеството. В тези дарове не е водеща стойността, оригиналността или модата. Думата ми е за хората, които осъществиха част от мечтите на малкия герой Марио Тихомиров и на другите деца от социалния дом в Белградчик. За учениците от 134-то училище в София, осигурили основни хранителни продукти за приюта на отец Иван в Нови хан. За студентите, които дариха и продължават да даряват кръв за непознати пациенти. Докато има такива хора, Коледа няма да бъде просто почивен ден и празник на потреблението и угоещението. Сигурен съм, че всеки от нас може да направи нещо за нуждаещите се, които, макар и индиректно, познава. Трябва да съхраним кънливостта на тази човещина! След това те ще дават плод не само по празниците и някак естествено общество то ни ще стане по-хуманно и по-съпричастно към съществуването в живота! Когато научим децата си да дават и да помагат, самите те ще се радват повече на това, което имат, и ще живеят в един по-сигурен свят. Весело посрещане на Рождество Христово и Новата 2013 година. Благодаря ви за доверието, скъпи читатели! Да сте живи, здрави и много щастливи! До нови срещи!

СТОП КАДЪР



С шествие на заден ход стотици млади хора протестираха срещу опитите да се премахне забраната за пушене в закрити обществени помещения

СЕТИВА

Вельо Горанов
в ролята
на Великия
инквизитор

На стр. 6



ПРАЗНИЦИ



Колегарите -
традициите
са живи

На стр. 7

ЗНАМЕНЕНИЯ

Какво заплашва
Земята



На стр. 8

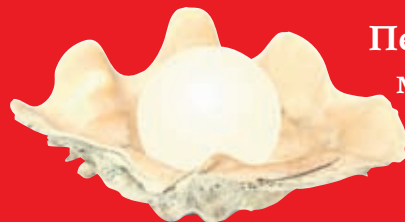
НА ПЪТ



Преди да резервирате стая
в хотел

На стр. 18

ЗА ДАМИ



Перлите -
мечта от
водните
гълбини

На стр. 19

ТРАПЕЗА

Кулинарните
експерименти
на Феран Агрия



На стр. 20

Кампания за спасяване на изоставени деца

МКБ Юнионбанк и фондация "За Нашите Деца" стартират национална кампания в помощ на изоставени деца. Набраните средства ще се използват за спасяване на бебета от изоставяне още в родилния дом и намиране на приемни родители. Ще се подпомогнат и децата, които живеят в Семейна къща - един от центровете на фондацията.

От 10.12.2012 до 10.03.2013 г. МКБ Юнионбанк ще дарява по 0,50 лв. при всяка транзакция на инсталираните от банката POS терминали в избрани търговски обекти, присъединили се към инициативата. Партньори за каузата са Orsay, Triumph, ECCO, MEXX, VAYK,



"За нас е важно не само финансово да помогнем за дадена кауза, но и да сме активни участници в усилията за разрешаването на проблема. Силно вярваме, че това е пътът за изграждане на силно и здраво общество с хармонични отношения между хората", коментира Мария Илиева, главен изпълнителен директор на МКБ Юнионбанк.

Vinello, Хотел Borovets Hills, Аптеки Асклепий, Mandarin, Salamander,

Grand Hotel Dimyat, София Ayto, Promod, SPA хотел TODOROFF, Apolon

Group, Pierre Cardin, CBA. Техните клиенти ще могат да се включат в кампанията, като пазаруват с дебитната си или кредитна карта, направят дарение в дарителските кутии или изпратят SMS на DMS номер 17 777 с текст DETSTVO. Индивидуални дарения могат да се правят и от всички, които подкрепят кампанията в дарителските кутии в клоновете на МКБ Юнионбанк. Средства могат да бъдат преведени и по специална сметка на фондация "За Нашите Деца" в МКБ Юнионбанк.

В социалните домове в България живеят близо 5000 деца, а всяка година там постъпват нови 2000.

Първа инвестиционна банка предлага на своите клиенти уникален продукт за новата 2013 година - сребърна монета с изображение на змия, която е покровител на започващата година по лунния календар. Другите нови предложения са две сребърни монети за момче и момиче, които са идеален подарък за бебета и малки деца. Сребърната монета "Година на Змията" е с

Fibank предлага уникални сребърни монети



релефно цветно изображение на змия, 1/2 унция сребро, проба 999 и е изработена от Новозеландския монетен двор. Продава се в луксозна цветна картонена опаковка, придружена от сертификат, като самата монета е поставена в оригинална пластмасова

кутия във формата на змийско яйце. Тиражът на ценната монета е 5000 екземпляра, предлагани в САЩ и Европа, а Fibank е единственият ексклузивен разпространител на монетата на Стария континент.

Уникалните сребърни монети за бебета и деца са създадени по проект на световноизвестната фотографка и моден дизайнер Ан Гидес, която се прочува със стилизираните снимки на бременни, майки и бебета. Характерни за творчеството ѝ са децата, представени

като феи, приказни същества, цветя или малки животни. Сребърните монети, предлагани от Fibank, са в тази стилистика - с цветни изображения - снимки на бебета, едната на момиче, а другата на момче. Всяка от тях е изработена от 1 тройунция сребро с проба 999/1000. Монетата за момичета се предлага в комплект с посребрена гривничка, а комплектът за момчета съдържа посребрено чукче-дрънкалка. И двете се продават в луксозни кутийки, придружени от сертификат.

Бързи кредити помагат по празниците



Силен ръст на малките и бързи потребителски кредити преди Коледа отчитат от Изи Кредит, една от водещите компании на този пазар. През първите две седмици на декември тя е отпуснала 30% повече заеми спрямо предходния месец. Причината - предколедното пазаруване и първите сериозни сметки за ток и отопление, заради което хората търсят спешно малки суми назаем за кратък период. Атрактивните празнични промоции и томболи с подаръци, които кредиторите организират, също привличат клиенти.

През последните две-три години малките и необезпечени потребителски заеми стават все по-популярни. Основното предимство на тези кредити е, че се отпускат много лесно и бързо. "На нашите клиенти дори не се налага да се разкарват до където и да било, защото кредитен консултант им носи пари в брой направо в дома им", подчертава Неделчо Спасов от Изи Кредит. Специални предимства на програмите за лоялност са още големите отстъпки за редовни клиенти - до 30% по-евтини заеми, различните атрактивни подаръци за всеки сезон от годината, карта за намаления при пазаруване в търговската мрежа на много компании.

Силното популяризиране на бързите кредити и навлизането на огромен брой фирми в сектора обаче крие и рискове за потребителите. За да предпази и да облекчи клиентите, Изи Кредит издаде "Наръчник на разумния кредитополучател". В него компанията отправя 7 полезни съвета в тази насока, като за изготвянето на съдържанието помощ са оказали и експертите на Комисията за защита на потребителите.

Е

СПЕСТЕТЕ ВРЕМЕ!

ПОРЪЧВАЙТЕ УСЛУГИТЕ НА ЧЕЗ ОТ ВКЪЩИ!

ЗАВЕТЕ БЕЗПЛАТНО ДИСТАНЦИОННО ОБСЛУЖВАНЕ В ЦЕНТЪР ЗА КЛИЕНТИ НА ЧЕЗ.

0700 10 010 WWW.CEZ.BG

В последния за годината брой на вестник "Животът днес" ще се опитаме да очертаем най-важните събития през 2012-а, които под една или друга форма оказаха влияние върху джоба на българина.

Каква беше 2012 г. за българския портфейл?



С нежно-то бедствие в началото на годината предизвика редица транспортни проблеми, загуби за бизнеса, чести прекъсвания на тока и спиране на производство. Минусовите температури и обилният снеговалеж засегнаха много съоръжения и оборудване, реколтата на стотици земеделци пострада.

През първата половина на 2012 г. стана ясно, че икономическата криза се връща, след като Европейският съюз отново изпадна в рецесия. Т.е. проблемите в държавните финанси и бюджетните дефицити се пренесоха в реалния сектор и потиснаха икономическата активност. Добрата новина е, че България остана значително стабилна на Балканите с най-висок кредитен рейтинг в региона.

След терористичния атентат на летището в Бургас на 18 юли 2012 г. експерти от туристическия бранш бяха категорични, че отлив на туристи няма да има. Пред в. "Животът днес" проф. Георги Генев, ръководител на катедра "Международни отношения" в УНСС, също заяви, че щетите за икономиката са реално маргинални, защото материалните загуби са за 5-цифрено число. Това са

преки разходи, като част от тях се поеха от частни фирми. Реално за българската икономика атентатът не предизвиква никаква загуба. Самоубийственият акт обаче предизвика дискусии за повишаване на разходите за повече сигурност както по летищата, така и по морските пристанища. Така България се присъедини към тенденцията, развиваща се в рамките на ЕС, според която от 5-6 години става все по-актуална дисциплината за икономическата цена на тероризма, като се наблюдава на непреките и последващи щети в среден и дългосрочен план.

През летните месеци здраво по джоба на българина удариха рекордните цени на горивата. Психологическата граница от 3 лв. за литър премина високооктановият бензин А98. Икономистът Явор Алексиев от Института за пазарна икономика беше категоричен, че държавата няма много ходове по отношение на ре-

гулацията. Причината е, че цените на горивата до голяма степен зависят от това какво се случва на международните пазари. Факторите на влияние за формиране на потребителската цена за литър гориво са много. Основните обаче в мащаб са геополитически и икономически. Скок на бензина имаше и в съседна Гърция, както и в Германия. Ниският курс на европейската валута стана една от причините за това. Негативно влияние и към момента оказва и обстановката в Близкия изток, която естествено се отразява на каналите за логистика, транспорта и т.н.

През август министърът на земеделието и храните Мирослав Найденов обяви замразяването на цените на основни храни и продукти от потребителската кошница на българина. Благодарение на тази договорка в над 160 магазина в страната можехме да пазаруваме спокойно, без да се притесняваме, че ще заварим етикети с нови це-

ни. Действията на министерството облагодетелстваха особено хората с най-ниски доходи - пенсионери, социално слаби и безработни. Тези продукти са 100% български, така че, според ведомството, се е увеличило и производството. Много икономисти обаче са категорични, че изкуственото замразяване на храните е погрешно, защото е свързано с наметаната на правителството на пазара.

Една хубава новина ни зарадва през септември. Средната работна заплата за България достигна рекордните за последните няколко години 768 лв. Същият месец през 2008 г. според

статистиката на НСИ е донесъл среден доход на глава от населението от 538 лв., 2009 г. - 594 лв., 2010 - 667 лв. и 704 лв. през 2011 г. Най-добре платени тази година се оказаха дейностите, свързани със създаване и разпространение на информация и творчески продукти, както и далекосъобщенията.

В началото на октомври възникнаха редица дискусии, спорове и въпроси около решението на кабинета да обложи с 10% лихвите по депозитите на физическите лица в банките. Финансови експерти, икономисти, банкови сътрудници, синдикални организации скочиха в защита или напротив - отхвърлиха този тип налог. От бюджетната комисия обаче побързаха да успокоят хората, че това не е налог върху депозитите, а върху лихвите по тях, от което печелят предимно потребите-

лите с големи влогове. Гражданите с малки депозити няма да усетят кой знае каква тежест. От данъка върху лихвите се освобождават разплащателните сметки, безсрочните депозити и детските влогове.

В края на миналата седмица стана ясно, че България влиза в банковия надзор на ЕС. Това означава, че под контрол ще попаднат около 200 банки в еврозоната. Финансовите министри на Европейския съюз се договориха да дадат зелена светлина за използване на спасителни фондове и даването на преки инвестиции на затруднените банки, което респективно ще се отрази и върху финансите на обикновените хора - потребителите на банкови продукти и услуги. Според плана механизмът за банков надзор на ЕС ще влезе в сила от 1 март 2014 г.

Нобел 2012 за икономика отиде при двамата американци

Американските учени Алвин Рот и Лойд Шапли спечелиха Нобеловата награда за икономика за 2012 г. Двата преподаватели от Калифорнийския университет в Лос Анджелис получиха признанието за изследванията им за пазарите и съвместяването на участниците в тях. Трудовите на двамата учени са допринесли за разбирането и подобряването на пазарните резултати. Шапли е развил теорията, а Рот я е доказал на експериментално равнище. Изводите им могат да се ползват в различни сфери на живота, като например как студентите трябва да се съпоставят с училища, а донори на човешки органи с пациенти, които се нуждаят от

трансплантация.

Наградата за икономика се присъжда от Шведската кралска академия на науките в памет на Алфред Нобел от 1968 г. и не е част от оригиналните награди, които предприемачът основава през 1895 г. Носителят на приза получава златен медал, диплома и 8 млн. шведски крони (1,2 млн. щатски долара). Наградата често се присъжда колективно. Миналата година тя отиде при американците Томас Сарджент и Кристофър Симс за трудове в областта на макроикономиката, касаещи повлияването на brutния вътрешен продукт от измененията в лихвените проценти и данъчното облагане.

Позволете на наградите да Ви открият!



Вече двадесет 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

Акад. Христо Стайков с юбилейна изложба

В галерия „Академия“ могат да се видят 40 съвсем нови творби на известния график



Художникът Христо Стайков отбеляза своята 70-годишнина, като събра приятелите си и част от многобройните си почитатели в галерия „Академия“. Известният ни график е подредил юбилейната си изложба с много творчески хъс, като е показал най-силните страни на своите рисувачески възможности - включил е както редица рисунки и графики от предишните години, така и съвсем нови работи, за които е използвал техниката литография и дигитален принт.

Проф. Стайков е от поколението, което откри пред българската графика съвременните художествени тенденции и техники. „Винаги съм се стремил посланията на моите творби да обхващат възможно по-голям кръг от хора, които ще ги гледат, и всеки от тях да може да намери себе си в тях. Мисля, че това е смисълът на моето творчество, тъй като според мен изкуството се поражда от дълбоки вътрешни потребности и се прави заради някого...“, споделя проф. Христо Стайков.

Той е роден на 9 май 1942 г. в с. Екзарх Антимово, Бургаска област. През 1971 г. завършва специалност „Илюстрация и графика“ в курса на проф. Веселин Стайков и проф. Петър Чуклев. По-късно специализира графика и графични техники в Лайпциг и в Берлин. Талантът му не остава незабелязан и едва 37-годишен е приет в Съюза на българските художници. През 1997 г. започва да преподава в Националната художествена академия на студентите от специалността

„Графика и композиция“. Бил е завеждащ катедра „Графични изкуства“, а до 2008 г. и заместник-ректор. През 2010 г. му е присъдено почетното звание „академик“ от Българската академия на науките и изкуствата.

Акад. проф. Христо Стайков е един от най-ярките ни майстори на рисунката и класическата графика, особено силни са творбите му, осъществени с техниката суха игла. От многобройните му самостоятелни изложби у нас и в чужбина най-забележителни са тези в Никозия, Ларнака, Пафос, Дамаск, Хомс, Варшава, Луанда, Женева и Франкфурт на Майн. Негови графики са собственост на най-престижните ни национални галерии, както и на частни колекции в САЩ, Англия, Швейцария, Германия, Гърция, Кипър, Ангола, Полша, Чехия, Сирия и др.

Специално за почитателите на Христо Стайков изложението ще продължи и през 2013 г. - ще бъде закрито на 10 януари. Препоръчваме на столичани и на всички гости на София, които следят развитието на изобразителното ни изкуство, да използват коледните и новогодишните празници, за да разгледат юбилейната изложба на маестро, приютена в галерия „Академика“. Тя се намира на ул. „Шипка“ №1, работното време е всеки ден от 11 до 19 ч., а входът е откъм градинката пред Народното събрание.

Актьорската класа на Вельо Горанов блести в „Сълзата“



Румен ЛЕОНИДОВ

Най-великият български мим отново проговори - така театралните среди едновременно откликнаха на новината, че Вельо Горанов не само е оглавил театър „Сълза и смях“, но е решил да изживее на сцената най-тежката роля в живота си, но не чрез любимите му говорещи жестове и пластични движения, а през мощния монолог на един висш представител на средновековната Инквизиция. Това, че Горанов е свалил характерната за всеки мим маска на безмълвник, е само външната, формалната страна на неочаквана новина, изненадата обаче не е в това, че е решил да говори пред публиката, а в това какво изговаря пред нея. Защото огнените думи, които излитат като мънии от устата на героя му - Кардинала на Севиля и Велик инквизитор, не са от нашумял или вносен автор, а са изречени от руската словесна камбанария, наречена Фьодор Михайлович Достоевски. „Великият инквизитор“ е най-известната глава от романа „Братя Карамазови“, в която Исус Христос слиза от небето, смесва се с изтръпналата от страх тълпа и съживява в храма едно мъртво момиченце. Ведна-

га е арестуван, хвърлен в окови в тъмницата на Светата инквизиция и подготвен да бъде изгорен на кладата както други стотици еретици.

Останалото не може да се разкаже, нито преразкаже - близо час публиката немее и не смее да мръдне, за да не скръцнат изданинческите изтърканите седалки - разтърсващият монолог на висшия сановник, който сипе обвинения след обвинение срещу своя Бог, имат хипнотично въздействие. Вельо Горанов изважда от магмата на този вулканичен текст разтърсващите истини за вярата и за църквата, за свободата и за хляба, който предпочита тълпата, за смъртта, от която още никой не се е оплакал, за разлика от живота, от който повечето от нас се жалват... Героят на Горанов преминава от мания в духовна депресия и от депресия в мания за величие, самият Инквизитор на сцената се мятат от профил в профил - ту се притичва през сцената като зловеца, но енергична старица, ненавистна вещица, ту възприема участта на невинна жертва, която трябва да бъде изгорена на собствената сиклада. Убиецът плаче, а жертвата - Исус - страда. Безмълвно, досущ като мим, който е онемял зави-наги от човешката низост и нечовешката жестокост на

стражите на вярата в човека.

Освен актьорската класа на Вельо Горанов, който 11 години мисли и премисля текста на Достоевски, за до го доведе до сценичен блясък, за мощното въздействие на този спектакъл има заслуга и простота, но функционална сценография, плод също на фантазията на Горанов, както и ненапратчивата, но прецизна режисура на Борис Радев. В залата избухват зловещите, но мащабни музикални мотиви на Вагнер, подбрани от Радостин Робев, като на тях е противопоставил човеколюбивото музициране на Моцарт. Димитър Иванов и Жан Илиев отлично партнират на Горанов, а костюмите на Боряна Горанова не само вярно пресъздават епохата, но в края на спектакъла сякаш заживяват собствен сценичен живот - особено на фона на оголеното, но младежко тяло на 66-годишния актьор.

Казват, че преди години Горанов е изживял подобна драма. Сигурно. Но за да изиграеш така неистово трагедията на Великия инквизитор, освен че е нужно да усещаш духовната материя на Достоевски като своя, трябва и да владееш до съвършенство магията, която излъчва всеки велик актьор. Който иначе не става за инквизитор.

Кога Македония бива присъединена към Сърбия?

След края на Втората балканска война и подписването на Букурещкия мирен договор Македония е присъединена към Сърбия и е преименувана на Южна Сърбия, а по-късно е обявена за Южна Бановина. От 1913 до 1915 г. и от 1918 до 1941 г. Македония е включена в границите на кралството на Югославия, или общо 25 години.

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



Сатиричен театър
Алеко Константинов

Голяма сцена

20 Декември, Четвъртък

AIR TANGO - от Марк Камолети

21 Декември, Петък

СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ - от Угу Алън

22 Декември, Събота

СПАНАК С КАРТОФИ - от Золтан Егреш

27 Декември, Четвъртък

СТОЛЕТИЕ МОЕ - от Мишел Лоранс

28 Декември, Петък

ЕДНО МАЛКО РАДИО - от М. Новоселска, Т. Москов и Б. Стоилов

29 Декември, Събота

ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ - от Станислав Стратиев

30 Декември, Неделя

ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА - от Валентин Красногоров

Начало: 19:00

Камерна сцена
„Методи Ангонов“

21 Декември, Петък

АНДЕРСЕНОВИ ПРИКАЗКИ - по Андерсен

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



Коледарите - най-желаните гости преди Рождество

за българина е свещено-действие. Самото поднасяне на хляба е израз на благодарност и желание за умилюване на по-висши от човека сили.

В Източна България хлябът заема по-особено място, защото е част от ритуала Коледуване.

Най-хубав и най-почитан е бил краваят. Той или е с дупка по средата, или представлява плътна пита с орнаменти. Краваят се е приготвял от млада мома и е трябвало да демонстрира нейните домакински умения и естетически усет. Той е бил и

своеобразен символ на любов. Защото на първия ден след черква става наддаването за момините краваи на мегдана. Било е въпрос на чест ергенът коледар, който обича дадена девойка, да ѝ откупи кравая, колкото и пари да струва.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Внощта срещу Рождество Христово прага на много български домове прекрачват коледарите. По стародавна традиция на 24 декември привечер те ходят от врата на врата, "въоръжени" с дрянови тояжки, изричат благопожелания, празнични стихчета и пеят песни, стопаните ги даряват с кравайчета, орехи и сушени плодове.

"От няколко години възобновихме традицията в село Столетово и не мога да ви опиша с колко радост посрещат коледарите във всеки дом" - разказа настоящият в местното читалище "Христо Ботев 1928 г." Мирослав Колев. През 2011 г. той е водел една от двете групи от по 15 момчета от пети до седми клас. "Аз съм т.нар. станеник, водачът на коледарската група. Малчуганите много се вълнуват и определено им трябва един възрастен. Хората дори се сърдят, пропуснем ли тяхната къща. А ако са отсъствали от дома си на Бъдни вечер, идват на следващия ден, за да дадат на децата каквото са приготвили", допълва събеседникът ни.

В други краища на България в полунощ след Бъдни вечер коледари - млади ергени - обикалят къщите и пеят песни за възхвала на Млада Бога и на Рождението на Божия син. Особено емоционална е главната коледарска благословия - блаженката. Тя е дълга, защото изразява освен благодарност за получените дарове, и наричания за всеки член на семейството, включително за добитъка, нивите и реколтата. Коледари обикалят къщите само през нощта, защото слънцето

не бива да ги свари по пътищата. Стопаните най-често сипват щедруйно вино на мъжете, а на гегите има нанизват големи краваи.

От градското читалище в Търговище споделиха, че и тази година няколко коледарски групи ще обиколят селата. Ходенето от къща на къща обаче отнема понякога по 4-5 часа, а в студа е трудно. Все пак обаче каузата си струва - в навечерието на най-светлия празник ще зарадват много стопани с благословии за здраве и берекет.

В Карлово пък организират специална празнична програма на 20 декември, в която ще се изпълни ритуалът Коледуване, ще има певческа група и традиционни рецитали. Тогава в Камерната зала на читалище "Васил Левски - 1961 г." ще бъдат наградени и участниците в конкурса "Писмо до Дядо Коледа". "Получихме над 60 писма от ученици от втори до шести клас от карловските училища. Жури ще определи най-искрените и хубави желания" - разказа ни представител на Общинската библиотека.

Национален коледарски празник ще зарадва жители и гости на Ямбол на 25 декември. Традиционно първи ще се представят детските, певческите и обредните групи. След тържествената Рождествена церемония идва ред на ямболските коледари. Кудите от Ямбол са уникални за България с характерния си танц - буенек, който изпълняват като част от ритуала. Освен другите награди ще бъде присъден и приз за най-автентичен обреден хляб. Той се е месел от едно време навсякъде в страната с песни и любов. Приготвянето и разчупването му

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



А190/11.10.2012



.....> ВИЖ НА www.health.bg



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

При заплахата от астероид



Проф. Гаро Маргиросян

С проф. Гаро Маргиросян, научен секретар на Института за космически изследвания и технологии при БАН, разговаря Мирослава Кирилова

вото, нито последното предсказание за Апокалипсис. Човечеството винаги е било склонно да вярва на подобни пророчества, въпреки че многократно се доказва, че те не се сбъдват. Историците предполагат, че първите знаменения на тази тема датират още от 634 г. пр. Христа по времето на Ромул - единият от митичните основатели на Рим. Ранните християни например вярвали в хилядолетната граница, след която трябвало да настъпи свършекът на света и човечеството. Свети Августин пише, че в деня на раждането на Христос е започнал хилядолетният период на царството на Божия син на Земята и затова около хилядната година би трябвало и да настъпи краят на света. Летописи разказват как по цяла Европа тогава хората изпаднали в ужас и по цели денонощия се мо-

лели в църквите за опрощаване на греховете. Краят обаче така и не настъпил.

Всички сме свидетели как в края на второто хилядолетие също

имаше бум на предсказания за фатални събития, водещи до свършек на живота на Земята. Астролози, контактьори, гадатели, пророци, екстрасенси и т.н. вещаха една от друга по-

страшни картини за всемирнен апокалипсис по най-различни сценарии.

- След като не се сбъдват тези предсказания, защо хората продължават да им вярват, кой "подклажда огъня" около откровенията лъжи?

- Основни разпространители на идеите за Апокалипсиса са сектите. Често техни представители говорят за края на света, искат да насочат последователите към отказ от имущество и всички материални облаги, които често самата секта наследява. Една от първите изяви на основаното през 1870 г. движение "Свидетелите на Йехова" е предсказанието, че краят на света ще настъпи през 1914 г. След очевидно неуспешното пророчество "свидетелите" са обявили редица други дати през 1918 г., 1925 г., 1941 г., 1975 г., 2000 г. Мнозина от нас помнят как не-



Проф. Маргиросян, имаме ли повод да се притесняваме, че на 21 декември тази година ще настъпи краят на света според предсказанието на майте?

- Не мисля, че има повод за притеснение. Календарът на майте наистина се слави с изключителна точност и добри астрономически познания. Например

техните изчисления за продължителността на годината се различават само с 24 секунди от съвременните, но сблъсък на Земята с "блуждаещо" космическо тяло е малко вероятно. Причината е, че науката днес е много по-развита и астрономите следят всички по-големи небесни тела и изчисляват траекторията им с години напред.

Това не е нито пър-



Даниела ЦАРЕВА

Апостол Павел в писмо до своя спътник Тимотей изброява знаменения, които предшестват сетните времена: "...Човеците ще бъдат самолюбци, сребролюбци, самохвалци, горделиви, хулници, към родители непокорни, неблагодарни, нечести-

ви, недружелюбни, не-примирими, клеветници, невъздържани, неукротими, недобролюбци, предатели, безочливи, надути, повече сластолюбци, нежели боголюбци...". Затова не е чудно, че всяка епоха има своите апокалиптични страхове. А тревогите, включително и на нашето време, имат своите корени много,

много назад във вековете.

В езиците на местното население на Северна Америка думата "свят" е означавала и "година". Йокутите казват: "Светът мина", за да отбележат, че една година е изтекла. Юките добавят: "Земята мина". Така в представите на древните космосът, космическото време се

възприемат като живи. Те се раждат и умират, за да се преродят отново. Всяка нова година светът се възражда и си възвръща първоначалната святост, която е получил от Създателя. С всяка нова година едно ново, свято и чисто време, неупотребено, е започвало да съществува.

В персийския ден Нау-

Апокалипсис

роз царят обявявал: "Ето един нов ден, от един нов месец, от една нова година; Трябва да възобновим онова, което времето е изхабило". А то е изхабило човека, обществото, омърсило е светостта на създаденото от Бог. Древните вярвания живели под една или друга форма, облечени в религиозните текстове и притчи, поколение след поколение в продължение на стотици години. В основата им било едно - осъзнаването на несъвършенството и желанието това да се промени. Тези вярвания се модифицирали, но по-важното било, че мотивирали научни открития, кръстоносни походи, произведения на изкуството, включително и пътешествия като това на Колумб.

Страшните представи за приближаващия край били неразделна част от човешкото съзнание, което се възползвало от всичко, за да затвърди тези свои представи. А и

както е написал Йоаким от Флора, Апокалипсисът държал "ключа към миналото и познанието за бъдещето". През всички векове на съществуването си човек е откривал знаменения, чудеса, пророци, природни явления, които поддържали апокалиптичната паника. 989 г. сл. Хр. Халеевата комета прелетяла над Земята и направила, че до края не остава много време. Преди това смятали, че адът ще се изсипе, когато Благовещението съвпадне с Великден. Това станало през 922 г. и според "изчисленията" светът щял да свърши след по-малко от 3 години. Трите години изминали, но след тях дошло следващото очакване - хилядолетието от мъките Христови. Отминало и то, после идвали други и други. През 1095 г. папа Урбан Втори обявил Първия кръстоносен поход, едно възторжено поклонение, целящо да помогне на християнския свят да "разцъфти отново

имаме планове за отговор



безизвестната Мария Цигун, самонарекла се Мария Деви Христос, обяви края на света за 14 септември 1993 г. По-късно тя коригира датата с десет дни по-назад... Някои медии днес също преекспонират темите за Апокалипсиса и допълнително създават паника сред хората.

- И все пак кои са най-големите опасности пред човечеството?

- Ако говорим за глобални, а не за регионални катаклизми, те са три: парников ефект, геомагнитни бури и пада-

нето на голям астероид. Първите две са значително контролируеми. Например от нас зависи дали ще забавим процеса на разширяване на озоновата дупка, или през следващите десетилетия ще ускорим този процес. Последният сценарий - за падането на астероид, е най-малко контролируем. Всяка година ни "уцелва" метеорит с размери няколко сантиметра. А всеки ден върху нашата планета падат около 20 тона метеоритен прах. На 300 хил. години веднъж може да ни "посети" асте-

роид с размер около километър, а космически тела с размери над 5 км се сблъскват със Земята веднъж на 20-30 млн. години. Учените са работили прогнози за мащабите на примерна катастрофа в зависимост от размерите на безформената маса от камък и метал, която може да падне на планетата. Направени са обаче и редица проекти за отговор при евентуална астероидна заплаха. Предложенията варират от предизвикване на "съседен ядрен взрив", който да откло-

ни космическия пришелец от траекторията му, до използване на гигантско огледало, което с помощта на отразената слънчева светлина да стопи скали от повърхността на астероида и пак да го отклони.

- Попадали ли са големи астероиди на Земята?

- Американски учени са на мнение, че удар от гигантски метеорит преди 65 млн. години е причинил смъртта на динозаврите. Доста надеждни са и хипотезите, че ъгълът на наклона на земната ос - 23,5° се е

получил именно при сблъсък на гигантско космическо тяло със земната маса, като скоростта на сблъсъка вероятно е била 11 км/сек. По лицето на нашата планета има стотина "астроблеми", т.е. звездни рани - следи от древни космически катастрофи от падане на метеорити.

- Ще споделите ли някоя по-научна теория за бъдещето на планетата?

- През последните години се заговори за катастрофа на цялата ни галактика. Според

някои учени Млечният път, част от който е и нашата Слънчева система, ще се сблъска с галактиката Андромеда. Сега разстоянието между двете звездни системи е около 2 млн. светлинни години. А скоростта, с която те се приближават една към друга, е 125 км/сек. Това означава, че сблъсъкът ще стане най-късно до 10 млрд. години, но не по-рано от 5 млрд. години, което означава, че дотогава човечеството има достатъчно време, за да предприеме нещо.

свѣтътъ не е от вчера

в тези последни времена, така че когато тук настъпи царството на Антихриста, което трябва да е скоро, той да завари достатъчно християни, с които да се сражава".

Науката, така както се развивала през вековете, също дала своя принос. Например Нютон смятал стойността на едно пророчество в това да предлага убедителен аргумент в полза на тезата, че светът се управлява от провидението. И пророчуването получило помощ във формата на математически изчисления. В този кратък преглед на факти не може да се пропусне и знанието за звездите. Тук ще споменем само, че докато хората очаквали неизбежните събития около своя край, астролозите внесли точност по отношение на небесните тела и очакваното от тях.

А иначе и днес английската дума за бедствие - disaster (dis - отделно от, и astrum -

звезда) показва предполагаемото негативно влияние, дошло от звездите. Изкуството също не останало безразлично. Едно от най-известните религиозни платна на XIX век е "Светлината на света" (1853) от Уилям Холмън Хънт и изобразява стих от Апокалипсиса. Хендел разказва, че написал "Месия", след като "видял Небесата отворени и Бог на голям бял трон". Свързват операта на Вагнер "Залезът на боговете" с катастрофизма. Поемата, върху която е създадена "Пръстенът на нибелунга", е завършена през 1853. През 1854 Вагнер пише на свой приятел: "всичко, което човечеството е сътворило, разпоредило и установило, се е породило единствено поради страха от края. Моята поема е посветена на това".

И още нещо любопитно. Подобно на много свои съвременници, Колумб бил развълнуван от поредните слухове за

наближаващия край на света. След като изучил няколко публикувани текста и изчисления, самият той пресметнал, че до края на света остават 155 години. И решил да помогне за Божието дело, като спаси тези, които още не са спасени. През 1930 г. един канадски архивист публикува съчинението на Пиер д'Ели "Образ на света" от XV век с бележки на Колумб в полетата, а през 1979 Бърнард Макгин пише: "Колумб смятал, че мисията му е да открие нов път към Азия, съчетана с повторното завладяване на Йерусалим от испанските крале, което щяло да възвести епохата на вселенското покръстване, предхождащо края на света".

В 20 глава на Апокалипсиса един ангел слиза от небето, оковава Сатаната за 1000 години, хвърля го в бездънна яма, след това затваря и запечатва ямата, "за да не прелъстява вече народи-

те до свършека на хилядата години". Милениумът са тези 1000 години на благоденствие, щастие, мир.

Така и през XXI век, преди поредния свършек на света, точно както и през I век, а и преди това, е трудно да се устои на вярата за един възроден свят, за една нова Земя, лишена от настоящите страдания и тревоги. И ако се върнем пак при древните и техния космос, ще кажем само още това - значението на периодичното пропадане на света в хаоса и съответно страховете на човека е да се освободи от греховете си, от омърсеното и изхабеното. И да се събуди на следващия ден оцелял, по-чист, без грешките си и създаден отново. Ако това ще си помислим и на 22 декември 2012, в деня след края на света, ще се срещнем в сакралното време, съществувало в момента на Сътворението, така както ни разказват още митовете.



Всички, които пътуват, са преживявали неприятната изненада да отседнат в хотел например с 4 звезди, който се оказва доста компромисен. Има го, разбира се, и обратният вариант - двузвезден хотел, който изненадва приятно с обстановка, чистота и отношение на персонала.

Камен ЗДРАВКОВ

Как всъщност се определят звездите на хотелите?

Няма единен международен критерий за това. Така 5 звезди в Лондон, Париж и Стокхолм са на светлинни години от същата категория в повечето хотели на Балканите. За Китай пък да не говорим. Като правило звездите на гостоприемниците отразяват не комфорта, обслужването и обзавеждането на стаите, а наличните функционалности, напр. минибар и телефон в стаята, басейн, фитнес, ресторант, фризьорски услуги, пране на дрехи на гостите и т.н. Големите международни вериги обикновено поддържат идентичен или поне близък стандарт в различните хотели, затова можете да се доверите на предишния си опит от престой в такива хотели. Отделна категория са малките семейни хотели, в които основната екстра е персоналното отношение, липсата на дълги уморителни коридори и на опашки пред рецепцията и в ресторанта.

В България сме свикнали хотелските рецепции да работят денонощно, но в много държави това се смята за екстра. Дори понякога се изисква допълване, ако държиш рецепционист да те посрещне или изпрати извън обичайните часове, напр. преди 7 сутринта или след 21 часа вечерта.

По какви критерии да избираме?

Големите сайтове за резервация предлагат не само добри цени за нощувки в целия свят, особено ако запазвате стая месеци предварително, но и реални мнения на гостите, които не могат да бъдат манипулирани от собствениците или персонала на хотела. Посетителите дават и оценка (най-често по десетобалната система), която е много точен ориентир за обстановката и обслужването. Има хотели с 1 или 2 звезди, които гонят десетката, както и уж луксозни хотели, достигащи едва 5 - 6 бала. Разбира се, всичко трябва да се преценява като съотношение между качеството и цената.



Хотелът не се познава по звездите

Една от най-важните характеристики на всеки хотел е **местоположението**. Добре е да има лесен и евтин достъп от летището, гарата или автогарата с метро или друг тип градски транспорт. Спирка на метрото наблизо е истинско облекчение. Сградата трябва да

се намира лесно при пътуване с автомобил. **Безплатният сигурен паркинг** е голямо удобство за автомобилистите.

Следващият критерий е **обзавеждането и комфорта на стаите**. На първо място стои големината на помещенията, както и времето, изминало от последния ремонт. Друг ключов момент е размерът и удобството на леглата. Освен това те трябва да бъдат оправяни всеки ден, а най-много през 2 дни да се сменя спалното бельо. За предпочитане е климатизацията да бъде индивидуална за стаята, защото централните климатизици често ги настройват просто да въртят въздуха, вместо реално да затоплят или да охлаждат. Телевизор, минибар и

възможност за приготвяне на топли напитки в стаята допълват интериора в добрите хотели. Класата обаче най-много си личи по банята. На първо място е безусловното денонощно наличие на гореща вода, независимо от сезона и от това колко хора в сградата се къпят в даден момент. Захабените тоалетни чинии, мивки и душ-кабини, както и избилият мухъл по стените веднага трябва да ви подсказват, че става въпрос за посредствен хотел. Важно е и какво е поставено като консумативи в самата баня. Минимумът е сапун, душ-гел и шампоан, които трябва да се сменят всеки ден. Все повече хотели предлагат леки еднократни пантофи както и халати

вместо големи кърпи.

Интернет достъпът става изискване на огромния процент от гостите. Най-добре е тази услуга да е предварително включена в цената и да има безжична връзка. Наличието на свободно достъпни стационарни компютри с бърз интернет в общите помещения е също добра опция.

Сутрешната закуска веднага издава класата на хотела. По-добре е да се предлагат по-малко, но качествени артикули, вместо привидно изобилие от боклучава храна. Недопустима е практиката, която някои наши хотели с претенции прилагат - да хранят гостите си със сирене и кашкавал от палмово масло и шунка със съдържанието на евтин кренвирш.



Лукс за 8 млрд. долара

Славата на най-скъп хотел в света принадлежи на Marina Bay Sands, който се намира в Сингапур. За да осигури невероятния лукс, корпорацията Las Vegas Sands се е разделила с 8 млрд. долара. Само за сравнение ще споменем, че най-високият небостъргач - Burj Khalif (828 метра), е излязъл на строителите 1,5 млрд. долара.

Marina Bay Sands е разкошен петзвезден хотел. На неговата територия е изградено най-голямото казино - около 500 игрални места и 1500 автомата. Хотелът се състои от три 55-етажни кули, върху които

е построен кораб с обща площ 12 450 кв. м. Върху палубата му (на 200 метра над земята) се намира "Небесният парк". В него може да се видят около 500 вида дървета и 600 различни растения. Невероятният хотел разполага още с водопад и огромен 150-метров басейн, който също е рекордьор.

Стаите са 2560, а цените им започват от 400 долара на нощувка. Гостите на Marina Bay Sands, свикнали на зашеметяващ лукс, действително няма от какво да се оплачат. На тяхно разположение са спа центрове, театър, няколко ресторанта, бутици и още, и още...

И така - преди да направите резервация, проверете в специалните сайтове всички хотели в дадената ценова категория. Изберете този, който е най-близо до основния обект, който посещавате, и с най-удобен транспорт. Дори да намерите привидно по-евтин, който е по-далече, това може да ви струва по-скъпо заради високите цени на придвижването например в Западна Европа. Вярвайте на мненията, които са написали в независими сайтове предишни гости на хотела. Споделеното в страниците на самите хотели не е меродавно. Пращайте по мейл конкретни запитвания към администрацията и изисквайте също писмен отговор. Търсете резервации, при които до 24 часа преди настаняването не се калкулират средства от кредитната ви карта. Когато пристигнете в хотела, поискайте да видите стаята, за да се уверите, че отговаря на представите ви. Ако това не е така, анулирайте резервацията, но не по ваша вина. По време на криза гостите са в изгодната позиция да изискват по-качествено обслужване на по-достъпни цени. Възползвайте се!



Зимата е враг на кожата

кожните клетки.

Смята се за великолепен овлажнител, защото прониква в дълбочина в роговия слой на епидермата и се задържа там. Освен че ефективно и интензивно хидратираща сухата кожа със склонност към изпърхване, глицеринът притежава прекрасни омекотяващи и успокояващи свойства. Подобрява и увеличава еластичност-

та на кожата, изглажда я, регулира процесите на правилно обновяване на епидермата. Всички тези незаменими качества са му отредили водеща роля в множество кремове и лосиони на големи козметични марки. Една от тях е немската GLYSOLID, чиито продукти са с най-високо съдържание на глицерин (от 38% до 43%), затова можем безрезервно да

им се доверим. С модерната си формула кремът GLYSOLID помага на грубата, напукана и много суха кожа да се превърне в мека, гладка и еластична за часове. Освен това е обогатен с алантоин, който подпомага клетъчната регенерация, полира кожата, прави я по-здрава.

За отбелязване е също, че кремът GLYSOLID е без консерванти. Пестеливо нанесен, той попива бързо, без да омазнява излишно.

Изключително ефикасен е и при мъжете за ежедневна грижа след бръснене: препяства появата на враснали косми, защото подобрява структурата на кожата, както и външния ѝ вид. А намазването на ръцете с GLYSOLID непосредствено преди работа защитава от вредни елементи и препарати.

GLYSOLID предлага: универсален крем, лек крем, лосион за тяло и сапун. Прекрасен подарък за предстоящите празници.



Търсете в хипермаркети, дрогерии и аптеки в цялата страна. За повече информация: www.fiesta2bg.com

Първото, което правим, когато температурите навън тръгнат към нулата, е да си осигурим топли дрехи и обувки. Често обаче забравяме за кожата на ръцете, което трябва да бъде основна грижа на всяка уважаваща себе си жена. Студът и вятърът, сухият въздух в отопляваните помещения и рязката промяна в температурите, когато излизаме навън, са основните врагове, с които трябва да се борим, ако искаме да изглеждаме перфектно.

Дори и най-здравата и жизнена кожа под въздействието на ниските температури започва да се изсушава, да се бели и почервенява. Всичко това води до бързо стареене.

Всички знаем колко е важно да използваме овлажняваща козметика, но през зимата тя е задължителна. Това е един от начините да осигурим еластичност на кожата си и да предотвратим неприятните изненади, които студеният сезон ни готви. За да постигнем тази цел, специалистите съветват да се

ориентираме към кремове и лосиони, съдържащи глицерин. Думата идва от гръцката glykys, което означава сладък. Глицеринът е основна съставка в козметичните продукти, а забележителните му свойства и невисока цена го правят идеално средство в битката със зимните предизвикателства. Той е и един от най-старите продукти, използвани за хидратиране на кожата. Неговата ефективност се дължи на свойството му да извлича така ценната влага от въздуха и да я транспортира до

Перлите - древен символ на красотата

Тина БОГОМИЛОВА

Перлен наниз около вратлето е мечта на всяка дама. Седефеният плач на мидите, когато ги атакува песъчинка, е символ на красотата от древността до днес.

Легенди разказват за божествения произход на перлите. Древните гърци вярвали, че това са сълзите на богинята на любовта, а японците - на морската покровителка. През Средновековието смятали, че ангелите затварят в миди сълзите на сирачетата и невинните и ги превръщат в скъпоценности. В Библията, Корана и Талмуда перлите се споменават като символ на красота и чистота. Май всички древни царици и прочути красавици се гиздели



с съскъпоценните наниз.

Ловци на бисери се спускали до дъното да вадят тези съкровища. Цената им била баснословна, след като хиляди миди са претърсвани за перли.

Но човешката ръка се намесила и в мидените дела и днес естественте перли са рядкост. В специални плантации изкуствено се поставя в мидата основа, която се покрива с няколко пласта седеф. Перлите се добиват много по-бързо и по-евтино, а и с по-правилни размери и големина за жадуваните накити.

При съвсем изкуствените липсва мидата. Те се правят от твърд материал като пластмаса и стъкло, което се обвива със седефена емулсия.

Цветовете на перлата могат да бъдат най-различни - бели, черни, зелени, сиви, розови, жълти, сини. Вкусовете варират, но мидените сълзи хилядолетия са мечтан накит, скъпо и дискретно бижу. Цената зависи от формата, големината и цвета. Колкото са по-големи и с правилна форма, толкова са по-ценни.

Коко Шанел възкресява перлата в началото на миналия век и тя триумфира по световните модни подиуми само на една платинена нишка или като каскади от бисери. Днес всяка елегантна дама има перли.

Бисерните сълзи обаче пресъхват, дори е възможно да се превърнат в прах. Перлите са живи същества, които се разболяват, стареят и умират. Но имат по-дълъг от човешкия живот - около 150 години. Ако стоят дълго в кутията, страдат, че не се носят. Също и ако върху тях попадне парфюм, пудра или друга козметика.

Освен като накити перлите са се използвали за медицински цели от дълбока древност. А и съвременната фармацевтична индустрия стрива на фин прах негодните за бижута перли за добиването на калций. Перлен

прах се среща също и в пудрите и кремове за лице.

Според астролозите бисерите са подходящи за зодиите Рак, Близнаци и Риби. Твърди се, че скъпоценните камъни поемат негативните енергии от този, който ги носи, и помагат за по-трезва преценка

на действителността.

Казват също, че бисерът спира изневерите на кръшките, тъй като укрепва верността в любовта. Тъй че накитът от перли е подходящ подарък за всяка дама. Освен че ще я разкраси, ще изпълни сърцето ѝ с много любов и вяност.



Празнично и вкусно с Феран Адриа

За Барселона и гурманите по света името му е не по-малко емблематично от това на местния футболен клуб. Каталунският авангардист ФЕРАН АДРИА повече от двайсет години беше нарицателно за невъобразими кулинарни експерименти, текстури и вкусове. Ценители от близо и далеч бяха готови да платят скъпо и прескърно и пра-веха резервации с месеци и години предварително, за да погледят небцето си в ресторанта му "Ел Були". Купуваха книгите и гисковете му, а професионалните организации и издания не спираха да го хвалят, награждават и посочват като готвач №1 в света.



Адриа започва работа в заведението веднага след края на казармата, през далечната 1983 г., а от 1987 е главен готвач. Неговият брат и колега Алберт по това време напълно се посвещава на сладкарството и става лидер в света на авангардните десерти. Двамата работят от време на време заедно, но най-големият им принос е в развитието на концептуална, високотехнологична и авторска кухня, която поразява с размах на въображението.

През 90-те години маестро Адриа започва да се утвърждава с експериментите във висшата кулинария. Деструктуриране на продуктите, пяна от пармезан или риба, опити с течен азот и още десетки чудеса извън клишираните ни представи го поставят на кулинарния Олимп и го определят за гуру на "молекулярната кухня". Няколко поредни години "Ел Були" е сочен за най-добър ресторант на планетата от британското кулинарно списание Restaurant Magazine. Той е сред малкото, оценен с три звезди на Мишлен за изключителната си кухня и високи стандарти.

Но защо говорим в минало време? Уникалният творец Феран Адриа, сега 50-годишен, си е жив и здрав и пълен с нови идеи. Ресторантът "Ел Були" обаче вече година и половина не приема посетители. Самият Адриа казва, че не може повече да понася финансовите му загуби, възлизащи на половин милион евро годишно, които си набавял от съответстващи дейности. От 2014 иконичното място ще функционира като кулинарна фондация, където професионалисти и ценители на авангардната кухня ще могат да дегустират и експериментират нови вкусове. Ще се отпускат и стипендии за таланти

готвачи и друг персонал, които да се развиват в емблематичната лаборатория.

Простите истини на Готвач №1

Макар че е най-великият кулинарен експериментатор на всички времена, Феран Адриа е здраво стъпил на земята. Той е обявил за мит твърдението, че добрата храна трябва да бъде непременно скъпа. Съветва ни да преценим сами дали да си набавяме продуктите от супермаркета или пазара. Все пак предпочитайте да ползвате местни и предимно свежи храни. Купувайте само най-пресни плодове и зеленчуци, а в месарницата поискайте да ви транжират или смелят месото според рецептата. В големите магазини вече има и огромно разнообразие от консерви. Евтино и практично е да ползвате такива с домати и доматиено пюре, различни видове боб, леща, нахут и други варива. Те ще ви икономисат време и усилия, а размера им съобразете с броя порции. Готовите сосове в шишенца или бурканчета, особено от прословути регионални кухни (тайландски, индийски, мексикански), също помагат. Маестрото също така препоръчва да купуваме пълномаслено мляко, защото то има доста повече кулинарни приложения от нискомасленото. И киселото е идеална съставка за много ястия. При сметаната внимавайте дали е готварска или сладкарска, за да не ви стане сладък сосът за месото. Четете внимателно етикетите.

От системата на работа в най-прочутия ресторант на всички времена "Ел Були" можем да заимстваме и практики, които да облекчат всекидневие то ни. Планирането на седмичното или месечно-

то меню ще осигури достатъчно питателна и разнообразна храна на семейството. Само за няколко минути вечер можете да проверите наличностите според избраните рецепти и да направите списък за покупки. Съобразявайте се с редуването на храните, тяхната цена и достъпност в различните сезони. Ангажирайте членовете на семейството в предварителната подготовка, за да се справите бързо и лесно. Не се изхвърляйте с големи количества, а преценявайте храната да се изяде за 1 или 2 пъти. Ако остане, не я дръжте с дни в хладилника, защото вкусовете и хранителните й стойности намаляват рязко. По-добре дайте на самотна съседка, замразете порция във фризера или рециклирайте в супа или пай. Грехота е храна да отива на боклука и топ готвачи като Адриа предлагат подробен списък кой остатък как да се оползотвори: остатъците от пресни зеленчуци стават на бульон или пюре, от печеното пиле - на супа и салати, изцедените плодове - за сорбе или плодови сосове.

"Не ядем добре, защото не го искаме"

Когато "Ел Були" затваря в края на юли 2011 г., Феран Адриа и екипът му решават да издадат уникална готварска книга, в която не са нахвърляни просто рецепти със сложни имена и техники, а са асемблирани цели менюта. Това са ястията, които са си приготвяли и хапвали всеки ден 75-те служители на ресторанта, преди да дойдат клиентите за вечеря. Дотогава вече планът е детайлно разработен, продуктите са осигурени, основните приготовления са направени, а предстои няколкочасова напрегната работа. Всички сядат около масите като едно голямо семейство и споделят вкусната храна. Менютата са 31 на брой, за всеки ден от месеца и са плод на тригодишен труд под ръководството на шеф готвача Де Диего. Те са от евтини и здравословни продукти, прости за изпълнение и много питателни. Целта е да се покаже, че с добра организация и планиране на всяка трапеза може да присъства пряната, добре балансирана порция и това да не коства много напрегане и пари. Адриа преценил, че подборката му ще е полезна не само за колегите му, но и за обикновените хора, които биха искали да пренесат в дома си магията на вкусната храна.

Празнично меню за 6 души

Не са верни твърденията, че тържествената вечеря трябва да ви отнеме цял ден или че рецептите на топ готвачите са непременно сложни и трудни. Предложенията на Феран Адриа можете да изпълните от А до Я само за два часа. Първо подгответе и сложете ребрата да се пекат, после направете салатата и сангрията. Накрая се заемете с десерта.



Салата „Уолдорф“

Продукти: 8 цели стръка селъри (сладка целина), половин чаша печени орехи, две трети чаша майонеза, 1,5 лъжица пълнозърнеста горчица, половин чаша готварска сметана, 2 с.л. лимонov сок, 3 големи ябълки (от сортовете "Златна превъзходна" или "Грани Смит").

Измийте и обелете долната част на стръковете селъри и ги нарежете. Разбъркайте майонезата, горчицата и сметаната на еднороден сос. Посолете леко. Обелете ябълките и ги нарежете на кубчета. Полейте с лимоновия сок, за да не почернеят. Преди поднасянето смесете всички съставки и добавете накрая натрошените орехи, за да останат хрупкави.

Свински гърди с барбекю сос

Продукти: 2 кг по-постни свински гърди с ребрата, 150 г готов барбекю сос, 1 портокал, малко сол и черен пипер.

Предварително загрейте фурната на 180 градуса. Сложете гърдите в дълбока тавичка с ребрата отдолу и ги подправете със сол и черен пипер. Намажете със соса за барбекю. Полейте с 1-2 чаши вода, покрийте с алуминиево фолио и печете за час и половина. После отвийте фолиото, залейте добре със соса и допечете. Преди поднасяне сложете месото в затоплено плато, нарежете порции по ребрата и настържете отгоре портокалова коричка.

Ако желаете, след първия час на печенето полейте месото със соса и добавете край него картофи и моркови за гарнитура на едри парчета.



Карамелизирани круши

Продукти: 3 големи круши, 2-3 с.л. захар, 2 с.л. масло, 2,5 чаени чаши гореща вода.

С белачка обелете плодовете. Разрежете на половинки и почистете семенниците и дръжките. В широк тиган сипете захарта и разтопете на среден огън. Когато започне да се образува карамел, бъркайте и изчакайте да потъмнее. Добавете маслото и го разтопете. Наредете крушите с отрязана страна надолу. Залейте внимателно с горещата вода. Карамелът ще забълбука силно, затова се пазете да не ви опари. Гответе плодовете пет минути, после обърнете. Охладете до стайна температура и поднесете. Украсете с пресни листенца мента. Важно: Изберете твърди круши. За повече вкус и текстура можете да поднесете с топка ванилов или шоколадов сладолед.



Плодова сангрия

Продукти: 1 бутилка червено вино, 1 ч. ч. портокалов сок, 2 с. л. портокалов ликьор („Кокантро“, „Гран марни“, 2 с. л. захар, 2 щипки канела, няколко портокала, 12 листа прясна мента, по 1 лимон, розов грейпфрут, ябълка, круша.

Изцедете сока на портокалите, прецедете и смесете в голяма купа с виното. Подправете с ликьора, захарта, канелата и ситно настърганата коричка от лимона и разбъркайте добре. С остър нож обелете кората на грейпфрута и отделете само филенцата, без ципата. Обелете и нарежете на резени ябълката и крушата. Маринованите плодове в течността за 1 час преди сервиране. Подходящи за напитката са чаши за шампанско. Украсете с ментата.

**Вкусни и уютни празници ви пожелава
Бойка ВЕЛИНОВА**

ОТВЕШО: Далавера. Еремит. Габъри. АРАБИКА. Бал. Жалони. Ер. Резец. Поли. Иск. Пета. Иберогаст. Ипотека. Ок. Ро. Рикшет. Кавалер. Лава. Дама. Сю (Йожен). Ев. Ремек (Владимир). Мед. Ма. Фитин. Пи. "Ел". Ни. Акин. КОКАЗ. Чакали. Обожател. Тепета. Оси. "Ала". Котопахи. Ацин. Кираса. Алани. Пиво. Отавит. Сет. Опан. САРАТОГА. Каланетика. Овал.

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

НОМИНАЦИИТЕ

СПОРТИСТ НА ГОДИНАТА

(по азбучен ред)

1. Александра Жекова (сноуборд)
2. Антоанета Стефанова (шахмат)
3. Георги Братоев (волейбол)
4. Григор Димитров (тенис на корт)
5. Ивет Лалова (лека атлетика)
6. Йордан Йовчев (спортна гимнастика)
7. Кубрат Пулев (бокс)
8. Петър Стойчев (плувен маратон)
9. Силвия Митева (художествена гимнастика)
10. Станилия Стаменова (кану-каяк)
11. Станка Златева (борба)
12. Тервел Пулев (бокс)
13. Христо Маринов (борба)
14. Цветан Соколов (волейбол)
15. Цветана Пиронкова (тенис на корт)

ОТБОР НА ГОДИНАТА

1. Национален отбор по волейбол - мъже
2. Национален отбор по футбол - мъже
3. Национален отбор по художествена гимнастика, ансамбъл
4. ПФК Лудогорец
5. ПБК Лукойл Академик

СПОРТИСТ №1 С УВРЕЖДЕНИЯ

1. Стела Енева (лека атлетика)
2. Радослав Златанов (лека атлетика)

ТРЕНЬОР НА ГОДИНАТА

1. Владимир Георгиев (шахмат)
2. Ивайло Петев (футбол)
3. Илиана Раева (художествена гимнастика)
4. Камило Плачи (волейбол)
5. Любослав Пенев (футбол)
6. Методи Здравков (футбол)
7. Михаил Таков (бокс)
8. Найденов Найденов (волейбол)
9. Радостин Стойчев (волейбол)
10. Симеон Щерев (борба)

Интрига до края - този път за Спортист на годината

Казват, че на трениорите е най-трудно, когато имат много качествени играчи, да изберат на кого точно да заложат. Така е и при определянето на №1 за годината сред спортистите, но когато много от тях са постигнали големи успехи. Субективната преценка е на журналистите да определят кой повече заслужава приза. Така е било сигурно в 30 от 55-годишната история на анкетата. Направо не са били за завиждане колегите, когато е трябвало да избират измежду 10 олимпийски шампиони след представянето ни през 1988 г. в Сеул.

В последното десетилетие обаче отразяващите спорта представители на медиите нямат подобни затруднения. От корейската олимпиада насам титлите прогресивно намаляват, за да липсват съвсем в Лондон през това лято. Когато няма титли обаче, интригата също е голяма,

защото трябва да се избере измежду шепа елитни състезатели, останали в подножието или дори подалеч от върха.

Такъв е и случаят с тази годишната класация. Организаторите от Нова холдинг обявиха 15-те спортисти, получили най-много точки в допитването, в което са участвали 139 журналисти от 50 медии. Кой от тях ще грабне приза ще се разбере на 20 декември, като церемонията по връчване на статуетките ще започне от 20:30 ч. в зала 1 на НДК и ще бъде излъчвана пряко по БНТ1 и БНТ Свят.

Безспорен обаче е фаворитът за наградата "Спортист с увреждания" - Стела Енева, единствена донесла два медала от Паралимпиадата в Лондон. Другият медалист - Радослав Златанов, също е с номинация, но като че ли неговият миг още не е настъпил.

Фаворит за отбор на годината пък е волейбол-



Стела Енева

ният национален тим за мъже, който единствен представи България в колективните спортове в Лондон. И при това там "лъвовете" играха със сърце и дух, въпреки че бяха разкъсвани от скандали и без звездите си Матей Казийски и Андрей Жеков. Драмата с трениора пък бе наистина пълна след уволнението и обществената натиска за връщането на Радостин Стойчев. Именно този невралгичен пост се оказа и ябълката на раздора в спорта след обявените номинации за трениор

на годината. Не къде да е, а именно във волейболните среди започва негодуване срещу факта, че и тримата минали през тима наставници - Стойчев, Найденов Найденов и Камило Плачи, получиха гласове от общо 41 медии в 29-ото допитване на в. "Труд". И докато едните негодуваха срещу номинацията на италианеца, който реално не е бил старши трениор, други го защитаваха, тъй като на практика той води разборите по време на прекъсванията в Лондон, трети застанаха зад "бун-

таря" Радостин Стойчев. Според мнозина напрежението по тази ос в един от най-обичаните спортове в България ще се отприщи след награждаването, а до какво ще доведе - предстои да разберем.

За първи път водещите на церемонията за "Спортист на годината" ще са двама спортисти - Албена Денкова и Йордан Йовчев, сценарият също ще е уни-

кален, а този път мотото е "Супергероите на нашето време". Декорът на сцената ще е град, подобен на този от филма на Милър, Родригес и Тарантино - Sin City.

За музикалната част от церемонията се грижи Владимир Ампов - Графа, който освен като музикален продуцент ще вземе участие и като изпълнител.

Откажи цигарите с Барса!

Към кампанията в световен мащаб за отказване от тютюнопушенето се присъедини и ФК Барселона. Вече е активен сайтът www.quitsmokingwithbarca.eu (откажи цигарите с Барса).

Онлайн платформата е програма за персонално здравно обучение. При регистрацията потребителят попълва кратък въпросник, който определя вида обучение, необходим за отказването от цигарите. В зависимост от отговорите пушачът получава персонализирани полезни съвети и директно насърчаване от името на Барса. Президентът на каталунския гранд Сандро Росел, трениорите Тито Виланова и Гилермо Амор, четирима от испанските футболисти - Карлес Пуйол, Андрес Инiesta, Шави и вратарят Виктор Валдес, съветват и окуражават всички, които биха искали да се отърват от вредния навик завинаги.

Освен платформата вече е налично и мобилно приложение, чрез което целият екип на Барса (самите играчи, трениори и медицинският състав) предоставя индивидуални съвети, подкрепа и мотивация на всички, които искат да се откажат от пушенето.

До момента близо 80 000 човека са се присъединили към Facebook страницата на кампанията "Екс пушачите са неудържими" (www.exsmokers.eu). Тя е достъпна и на български език.



TV АКЦЕНТИ

Вторник, 18 декември

- 18:00 ч. Левски - Морнар (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
18:30 ч. Ски алпийски дисциплини (слалом, мъже) по Евроспорт

Сряда, 19 декември

- 16:45 ч. Ски алпийски дисциплини по Евроспорт
18:00 ч. ПСЖ - Ювентус (футбол, ШЛ, младежи) по Евроспорт

Четвъртък, 20 декември

- 12:30 ч. Футбол (жребий, ШЛ) по Евроспорт
13:00 ч. Ски алпийски дисциплини по Евроспорт
14:45 ч. Футбол (жребий, ЛЕ) по Евроспорт
20:30 ч. Спортист на годината на България 2012 по БНТ 1

Петък, 21 декември

- 14:00 ч. Сноуборд по Евроспорт
20:00 ч. Спартак Пл - Лукойл Академик (баскетбол, НБЛ) по ТВ +
21:45 ч. Каляри - Ювентус (футбол, Серия А) по ББТ

Събота, 22 декември

- 13:30 ч. Интер - Дженоа (футбол, Серия А) по ББТ

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

14:00 ч. Сноуборд по Евроспорт

- 14:45 ч. Уигън - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт
16:00 ч. Сампдория - Лацио (футбол, Серия А) по ТВ 7
17:00 ч. Манчестър С - Рединг (футбол, Висша лига) по Нова спорт
19:30 ч. Ливърпул - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема
21:45 ч. Рома - Милан (футбол, Серия А) по ТВ 7
22:00 ч. Бойни спортове (суперкомбат) по Евроспорт

Неделя, 23 декември

- 15:30 ч. Суонси - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. Челси - Астън Вила (футбол, Висша лига) по Диема

Сряда, 26 декември

- 17:00 ч. Фулъм - Саутхемптън (слалом, мъже) по Нова тв
17:00 ч. Манчестър Юн - Нюкасл (футбол, Висша лига) по Диема
17:00 ч. Норич - Челси (футбол, Висша лига) по Нова спорт
19:30 ч. Астън Вила - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема
21:45 ч. Стоук - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Четвъртък, 27 декември

- 12:30 ч. Футбол (жребий, ШЛ) по Евроспорт
13:00 ч. Ски алпийски дисциплини по Евроспорт
14:45 ч. Футбол (жребий, ЛЕ) по Евроспорт

Петък, 28 декември

- 14:00 ч. Сноуборд по Евроспорт
22:00 ч. Бойни спортове (суперкомбат) по Евроспорт

Събота, 29 декември

- 14:45 ч. Съндърланд - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Нова спорт
17:00 ч. Манчестър Юн - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема
19:30 ч. Арсенал - Нюкасл (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Неделя, 30 декември

- 15:30 ч. Арсенал - Челси (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. КПр - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Нахъсаното Audi RS 6 Avant



Новото Audi RS 6 Avant е преди всичко свръхдинамичен спортист, предназначен за всекидневна употреба. Но въпреки това има неколкократно по-голяма мощност от 560 к.с. Моделът е с битурбо бензиновия V8 агрегат с работен обем от 3999 куб. см, който осигурява безкомпромисна мощност при всякакви ситуации не без помощта на доказаното от германския производител технологично решение за постоянно задвижване на четирите колела Quattro. От своя страна то гарантира изключителна управляемост. Мощният битурбо V8 мотор ускорява от 0 до 100 км/ч за най-краткото време в сегмента - 3,9 сек. В стандартното изпълнение максималната скорост е ограничена по електронен път до 250 км/ч. С помощта на опционалния пакет Dynamic тя се увеличава до 280 км/ч, а при пакета Dynamic plus това расово Audi спокойно достига до 305 км/ч. Според производителя от Инголцат, на базата на европейския тестови цикъл, автомобилът харчи едва 9,8 л на 100 км. Между факторите, които имат принос за този нисък разход, е новата

стандартна старт-стоп система и авангардният топлинен мениджмънт. Разходът на гориво е намален с 40% в сравнение с този на предшественика. Новото технологично решение за снижаване на разхода на гориво в това Audi RS 6 Avant е системата cylinder on demand (COD). При ниски до междинни натоварвания и оборотни режими на двигателя тя изключва всмукателните и изпускателните клапани на цилиндри 2, 3, 5 и 8. След това бензиновият агрегат 4.0 TFSI започва да функционира като 4-цилиндров двигател до момента, до който водачът не започне да ускорява по-динамично. По този начин се повишава ефективността на активните цилиндри, тъй като тяхната работна точка се измества към по-високо ниво на натоварване. Смяната на работата от режим на четири цилиндъра към осем отнема едва няколко стотни от секундата. Каросерията е изградена от около 20% алуминиеви компоненти, включва и доста елементи от високоякостна стомана. Това Audi тежи с около 100 кг по-малко от своя предшественик.

БГ ПРЕМИЕРА

ЕураТек, официалните вносители на Škoda, организира първия у нас тестдрайв на компактния си модел Rapid по маршрута София-Правец-София. Автомобилът се явява съвсем ново предложение в гамата на чешкия производител и се позиционира между Fabia и Octavia. Той е и първият модел, който налага новия ди-

Разпознайте Škoda Rapid

зайнерски облик на компанията. Дължината му е само 4480 мм, ширината - 1710 мм, но в момента, в който влезете в купето, установявате, че вътрешното пространство е доста голямо. Rapid е създаден като типичен бюджетен автомобил, който трябва да бори кризата,

но задължително да носи предимствата на компанията майка Volkswagen Group. Базовият модел разполага с климатична система, ESP, 6 въздушни възглавници и др. Бензиновата гама предлага три 1,2-литрови мотора с мощност 75 к.с., 86 к.с. и 105 к.с., както и един 1,4

TSI агрегат със 122 к.с. Дизеловият двигател е 1,6 TDI Common Rail с два възможни избора на мощност - от 90 и 105 к.с. Цените стартират от 21 800 лв. с ДДС, а заводската гаранция за Rapid е 5 години или 100 000 км пробег.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Зимни приготовления

След първите студове дойдоха кишащите. Колкото и да се стараете, при снеговалеж няма как да не вкарате в купето с обувките си сняг. Ако нямате опит зад гърба си, винаги по това време сменяйте текстилните стелки с гумени - тип легени. Вярно е, че новите стелки в началото малко повече миришат на каучук, но за броени дни със силен ароматизатор ще неутрализирате гумения аромат. Стелките могат да ви помогнат и когато в снега колата ви забуксува. Сложете ги под задвижващите колела с насочени шарки към пътя. Равната каучукова основа трябва да прави сцепление с гумите ви. Ако оставите текстилните си стелки в колата през зимата, те бързо ще се намокрят, парното няма да може да ги изсу-

ши и след това ще замиришат на мухъл. Напролет ще трябва да купувате нови. На дълъг път в зимни условия винаги тръгвайте с пълен резервоар, заредени до горе батерии на мобилните телефони (вземете си зарядно за колата), резервен чифт зимни обувки (ботуши), родопско одеяло, два шоколада, термос с чай, няколко литра минерална вода. Тези превантивни мерки ще ви спасят, в случай че попаднете в задръстване на магистрала. Предвидливите си слагат в багажника кабели с щипки за даване и вземане на ток от акумулатор, вериги за сняг и малка лопатка.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

CHEVROLET AVEO
+ Богато оборудване = истинско забавление

ПРОМОЦИОНАЛНА ЦЕНА - ОТ 16 880 ЛВ. с ддс пълен с екстри

Aveo с пет врати стандартно е оборудван с електронен контрол на стабилността, с шаси, което е измежду най-добрите в класа и гама от динамични двигатели. Освен това в стандартното оборудване са включени 6 въздушни възглавници, климатик, круа контрол, асистент за потегляне по наклон, радио CD/MP3 и още много. Очевидно нашите инженери са се постарали сериозно. Chevrolet Aveo. Създаден за забавление.

www.chevrolet.bg | инфо линия 0800 31 031



Среден комбиниран разход на гориво 5,5-7,2 л/100 км, среден комбиниран разход на CO₂ 95-169 г/км. Посочената цена е препоръчителна и се отнася за Aveo с 5 врати 1,2 15 70 к.с. Предложението е валидно при закупуване на лизинг по програмата на 56 Лекое от юридически лица до 31.12.2012 г. Гаранция 5 години или 150 000 км (специални условия). Показаните модели са само с илюстративна цел и могат да съдържат оборудване, което да се заплаща допълнително.



BILLA

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.



ПРЕПОРЪЧАНО ОТ ГЛАВЕН ГОТВАЧ

гранде-оферта на всички СОКОВЕ

Няма нищо по-приятно от това да споделиш празничната трапеза с близки и приятели? Зареди сега със сокове на празнична цена.

Точно по моя вкус!

Giuseppe Daddio

Giuseppe Daddio / Главен Готвач

Гранде оферта

-25%

петък и събота 21-22.12.2012 г.

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

Цените са валидни от 13.12.2012 г. до 19.12.2012 г.



-40%

Зехтин
екстра
върджин
Il Portico
1 л
стара цена 9,99

5⁹⁹



-37%

Краве сирене
Bulgarea
800 гр
стара цена 7,99

4⁹⁹



-26%

Свинско
месо за
готвене
за 1 кг
стара цена 9,49

6⁹⁹

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

www.billa.bg

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

18 ДЕКЕМВРИ 2012 - 7 ЯНУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Менюто на Сънчо



Зимно изкушение
с дъх на Коледа



Как да помогнем
на очите си?

www.health.bg/17931

www.health.bg/17937

www.health.bg/17936



Пушенето е по-вредно, отколкото се предполагаеше

Международна група от изследователи установила, че вредата от пушенето за сърцето дълго време е била недооценявана. След направения анализ се оказва, че цигарите увеличават риска не само от инфаркт и ин-

султ, но и от състояние, известно като внезапна сърдечна смърт. Все още е загадка защо сърце, което може да има някои неособено сериозни проблеми, съвсем внезапно престава да бие. Новото изследване е до-

казало, че вероятността внезапната сърдечна смърт да сполети пушачи е два пъти по-голяма от тази при неподвластните на вредния навик. Рискът се увеличава с 8% на всеки пет години сред пушачите с неголям стаж.

Спортът пази от настинки

Учени са установили, че ключът към избягването на настинки през зимата е спортът. Хората, които се упражняват 4 или повече дни в седмицата поне по 45 минути, намаляват риска от настинка с 25-50%. Специалистите препоръчват, ако вече има симптоми на простуда, но те още не са слезли в белите дробове, леки упражнения - без излишно натоварване. Разходката е много подходяща, защото при изследвания не е показвала негативно влияние при вече болни хора. Обаче ако състоянието е сериозно и има болки в тялото, температура и др., излизането навън не е препоръчително.

Известно е, че умерената физическа активност повишава имунитета, затова през студения сезон спортът и движението могат да ни спестят много здравословни проблеми.



Помощ за хората с глаукома

Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ" и пациентската организация "Глаукома" организират образователна среща с доц. Руска Христова - офталмолог, и

д-р Владимир Сотиров - психиатър и психотерапевт, на тема: "Глаукома - начин на живот". Това ще е втората среща на специалистите с болните от глаукома и техни-

те близки. Тя ще се състои на 19 декември, сряда, от 14:30 ч. в учебната зала на УНГ клиника, I етаж, ИСУЛ. За присъстващите са предвидени и подаръци.

Нар за изящна фигура

Шотландски учени съобщиха, че редовната употреба на сок от нар помага да останем в добра форма, независимо на каква възраст сме. Изследователи от университета в Единбург провели експеримент, участниците в който всеки ден изпивали по бутилка сок от нар. Резултатите били видими само след седмица. Даже склонните към пълнеене жени нямали проблеми с килограми-те. Причината според специалистите е, че екзотичният плод е нискокалоричен и съдържа



много целулоза, чиято употреба помага да се съхрани фигурата. Учените установили още, че в семките на нара има мазнини, които влияят положително върху хормоналния баланс на

женския организъм. Нарът е особено полезен в студено време, защото е богат на витамин С, който укрепва имунната система и предпазва от инфекциозни заболявания.

Уникален биолек подпомага растежа на гецата

С първото мляко, наречено коластра, теленцата получават необходимата им имунна защита, богата на имуноглобулини, аминокиселини и фактори на растежа. Неслучайно тази течност е определяна като истинска природна магия. Млякото биолек съдържа висока концентрация на жизненоважни за растежа и за съзряването на имунната система фактори, които са от решаващо значение за нормалното изхранване и развитие на всички тъкани и органи в човешкото тяло.

Съставките на коластрата не се срещат в толкова големи концентрации другаде в природата. Стотици научни изследвания доказват забележителните ползи от приема й при всички възрасти, но най-вече при малчуганите. Ефектите са безспорни: укрепва имунната система, подпомага организма при алергии, предотвратява развитието на болести, които се дължат на зарази - бактериални, вирусни, гъбични (стрептококи, стафилококи, салмонела, ешерихия коли, кандиди), увеличава устойчивостта към инфекции, особено на дихателния апарат. Важен фактор е за облекчаване и съкращаване на продължителността на грипни инфекции и всякакви възпаления. Коластрата повишава здравината на костите и на мускулите, регулира метаболизма, ускорява заздравяването на рани и изгаряния, по-



мага при травми.

Тя е безопасна дори и за случаи на непоносимост към млечни продукти, тъй като съдържа нието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално. Широкоспектрните антитела (IgG, IgA, IgM, IgE) са в много висока концентрация. Те са "интелигентни" частици, които раз-

познават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване. (В телата на всички бозайници, включително и човека, се съдържат 5 вида антитела. Всички те се съдържат в коластрата.) Факторите за регулиране и подпомагане на имунната система (цитокин, лактоферин, интерлеукин и др.) стимулират комуникацията между клетките, регулират дейността на лимфната система за потушаване и възпрепятстване на инфекции. Определяща е ролята на този уникален природен лек и за регулирането на реакциите при имунизация. Педиатрите препоръчват коластрата както при първи симптоми на инфекция, така и за ежедневна подкрепа на имунната система.



Доц. Светослав Ханджиев

Да не изтезваваме организма си по празниците

Доц. Ханджиев, по празници дежурните лекари в спешните кабинети винаги имат много работа. Дайте съвети, които биха предотвратили неприятното приключване на веселите вечери.

- За съжаление на другия ден след Бъдни вечер, след първия ден на Коледа, веднага след новогодишната нощ, изобщо след всички празници спешните кабинети започват да се пълнят. Докато по време на самия празник някак си е по-спокойно, веднага след това започват оплаквания от стомаха, от жлъчни кризи, от бъбречни кризи, появяват се сърдечностдови проблеми, обостря се много често язвата на дванадесетопръстника,

С доц. Светослав Ханджиев, специалист по хранене и диететика, разговаря Галина Спасова

хроничният гастрит. Това се дължи на факта, че много често прекаляваме с празненствата, с консумацията на алкохол, на различни храни. Всичко това уврежда гастроинтестиналния тракт, уврежда стомаха, червата. Например прекаляването с пикантни сосове, солени, лютивни храни, различни майонези, съдържащи жлътки (по принцип трябва да се ограничават при хората, които имат жлъчнокаменна болест и затова много често правят кризи). Всички тези храни

водят до силно обостряне на съществуващ гастрит или други стомашни заболявания. Възможно е и да се предизвика остър гастрит.

- Как се проявяват жлъчните кризи?

- С болка в дясното подребрие, с повръщане, с гадене. Всичко това напоро проваля празничното настроение. Много често има случаи на остър панкреатит - заради прекаляване с тлъста храна, с животински мазнини, различни лютивни, екзотични подправки. Те да-



COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



За пълен комфорт на празничната трапеза

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест
- подобряват храносмилането



1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



ват отражение върху стомашната лигавица, а оттам върху целия храносмилателен тракт. Освен това консумацията на солена храна води до задържане на течности и повишаване на кръвното налягане. Сърцето се натоварва с два пъти повече работа - веднъж от повишените количества течности и храна, от друга страна - издуването на стомаха повдига диафрагмата и по този начин се утешнява дейността на сърцето.

- Какво количество е нормално да приеме човек в рамките на една продължителна празнична трапеза - три-четири-пет часа? Какъв обем може да поеме стомахът и как да се прецени?

- Количеството на храната е съвсем индивидуално, зависи от състоянието, от възрастта на дадения човек. Но нека да не бъде повече от триста-четиристотин грама. При най-малките случаи на проява на стомашен дискомфорт е добре да се търси лекарска помощ,

още повече че има вече медикаменти, хранителни добавки, които биха могли да ни бъдат от полза, да предотвратят влошаване на състоянието. И когато човек се почувства недобре, трябва да вземе мерки.

- Да се спрем на алкохола - традиционно виновник за най-големите неприятности около продължителните празници.

- Първо - особено важно е доколко е качествен алкохолът. Количеството при всички случаи да е умерено. Малките дози могат да бъдат и полезни. Но когато се пие повече от половин литър вино за една вечер... Поначало се препоръчва една до две чаши вино за вечеря, но празничната консумация обикновено е увеличена. Консумира се и концентриран алкохол като ракия, водка, но нека те да бъдат в малки количества. Много важно е да се пие по-бавно и с храна, не на гладен стомах. Също така да не се смесват много различни напитки, да има едно-две максимум.

- Към кой орган са особено агресивни немерените количества алкохол?

- И към стомаха, и към черния дроб, и към мозъка. Знаете народната мъдрост, че от пияния и лудият бяга. И важно е след едно такова разточително ядене и пиене да има разтоварващи дни - само на зеленчуци и плодове, млечни продукти, около 1000 калории на ден, за да се избегне претоварването и на стомаха, и на обмяната на веществата. Важно е да има повече течности, минерална вода, пряко изцедени плодови сокове. Те съдържат много витамин С, който е необходим в тези случаи. И зелевата чорба е проверено средство. Както вече споменах - и за стомаха, и за черния дроб има доста популярни, вече утвърдили се у нас хранителни добавки, които са твърде ефикасни. И накрая - при обилната трапеза е добре да се изразходва енергия. Затова танците неслучайно са част от всяка веселба.

Диабетът може да окаже влияние върху почти всички области от ежедневието ти живот. Ето защо не е изненадващо, ако той повлиява също твоите настроения и чувства. Понякога можеш да се почувстваш:

- Гневен или депресиран от това, че имаш диабет.

- Разтревожен от това, че трябва да направиш промени в живота си поради диабета.

- Притеснен, че няма да се справиш.

- Загрижен за други здравословни проблеми в резултат на диабета.

Нивата на твоята кръвна захар могат също да окажат влияние върху твоите емоции:

- Когато имаш ниска кръвна захар, може да си нервен и раздразнителен.

- Когато имаш висока кръвна захар, може да се почувстваш изморен и депресиран.

Как да се справяш с промените, свързани с лечебния ти режим?

Промяната е част от твоя живот, ако имаш диабет. Обикновено

Диабетът и ти

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

промените не са много големи. Но понякога има големи промени, свързани с лечебния ти режим - например когато преминаваш от лечение с таблетки към инжекционно лечение. Ето някои неща, които трябва да имаш предвид:

- Не се обвинявай. Диабетът е динамично заболяване. При много хора се налага да преминат от таблетки към инжекционно лечение дори ако те са правили всичко по най-правилния начин.

- Учи колкото можеш повече. Задавай въпроси на диабетния си екип за лечебния си план, за да бъдеш сигурен, че правилно си разбрал какво трябва да правиш.

- Помисли за присъединяване към диабетно сдружение. Обикновено е по-лесно да се приеме промяната, ако знаеш, че не си сам.

- Фокусирай се върху позитивното в промяната. Промяната в лечебния ти режим мо-



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

же да ти помогне да имаш по-добри нива на кръвната захар. А това ще ти помогне да се почувстваш по-добре днес и да избегнеш проблеми, свързани с диабета, в бъдеще.

Как да се справяш с чувството на "прегаряне"

Да контролираш диабета си непрекъснато е ключът към това да живееш пълноценен и

активен живот. Но да внимаваш за толкова много неща всеки ден не е лесно. Понякога можеш да имаш чувството, че диабетът контролира живота ти. Това чувство е признак на "прегаряне". То:

- Е много често при хората с диабет.

- Отнема от твоята енергия, необходима да се справяш с диабетния си режим.

- Може да бъде преодоляно.

Ако усещаш такова чувство на "прегаряне":

- Говори с твоя диабетен екип. Бъди откровен за това, което чувстваш.

- Помислете заедно какво може да се направи, за да улесниш живота си. Дали има промени, с които можеш да опростиш хранителния си режим? Или лечебния си план?

- Помисли дали включването в диабетни групи - сдружения или др., ще ти помогне да останеш мотивиран.

Депресия и диабет

Да се чувстваш унил или потиснат понякога е абсолютно нормално. Но ако имаш чувство на унилоост, което не преминава, това може да бъде депресия. Не всеки с диабет има депресия, но по някаква причина тя е по-честа при хората с диабет. Ето някои от признаците:

- Да се чувстваш тъжен през по-голямата част от деня.

- Да не се интересува вече от неща, които преди са ти носели удоволствие.

- Смушения на съня.

- Трудна концентрация.

- Непрекъсната умора.

- Чувство на силно безпокойство.

- Чувство, че си виновен и си бремене за другите.

- Прекомерно голям или прекалено малък прием на храна.

Ако имаш някои от тези признаци повече от няколко седмици, говори с твоя диабетен екип. Депресията е заболяване и има начини да се повлиява. Съвети или медикаментозно лечение, или и двете могат да помогнат при депресия.

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

Подарете за Колега зграбе!

Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

ИНСУЛТИ
БЕЗСЪННИ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВБОЛИЕ
РЕВМАТИЗЪМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

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

WWW.MEGASMARK-BG.COM ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

MEGASMARK

Само сега при поръчка на 2 броя гривни получавате и буюколие

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.

Бижутото има и антиракови свойства. Организмът получава силата

да противодейства на възпалителните процеси, укрепва се имунитетът. В същата посока действа и съдържащият се в сплавта органичен гер-

маний, 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 нервно 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.



Сви студ, а с него кой знае защо се обажда и един проблем със стомаха - постоянният запек, тровещ живота ни не само в преносния, но и в съвсем прекия смисъл на думата. Мнозина страдащи от запек обаче продължително време може да нямат никакви неприятни усещания и затова просто не му обръщат внимание. А той на практика е синоним на самоотравяне на организма със собствените му отпадни вещества. При нередовна дефекация гнилостните процеси се засилват и допринасят за по-бързо и непредвидимо с последици за здравето на лигавицата на дебелото черво. Тъй като нейното състояние е свързано с добрия баланс на чревната микрофлора, запекът води до развитие и на дисбактериоза. Нерядко именно запекът е причина за иначе необяснимо главоболие, отпадналоост, нездрав цвят на лицето, сънливост, безапетитие.

Защо неприятният проблем се явява точно когато се настройваме за хубави дни у дома, с приятели, на ваканция? И когато в мразовитото

Защо ни спохожда „зимен“ запек?



време ни се иска повече мазничко, повече сладичко, а и сега е моментът да се произлежавме на воля? Във въпроса се крие и част от отговора. През зимата се движим значително по-малко (честно казано, за българите поначало движението не е втора природа), приемаме по-ограничено количество течности, предимно

кафе и чай, наблягаме на месото и висококалорийните храни. Разбира се, като основна причина за "зимния" запек се смята недостигът на целулоза поради намалената консумация на зеленчуци и плодове. Целулозата е особено важна, защото, преминавайки през дебелото черво, поема вода и увеличава

обема на чревното съдържимо. Това пък предизвиква редовно изхождане. Освен това целулозата има ценната способност активно да поглъща различни вредни вещества, чието изхвърляне от организма бива улеснено.

Кои продукти да предпочитаме при запек? Преди всичко - натуралните. На растител-

на целулоза са богати морковите, репичките, цвеклото, патладжаните, доматиите. Тиквата е незаменимо и безотказно средство при хроничен запек. През зимата в помощ срещу нередовния стомах в менюто трябва да са включени киселото зеле, киселите краставици. Най-достъпни през този сезон са сушените плодове, а слабителното действие на смокините и сините сливи е доказано. Гастроентерологът ще ви препоръча и подходящ препарат на натурална основа - обикновено това са комбинирани плодови и билкови екстракти, които имат не само мек, непредизвикващ колики ефект, но и са свършено безвредни и подходящи за всички възрасти.

От кои храни трябва да се въздържа при склонност към запек? По принцип няма такива, които могат да бъдат обявени категорично за

вредни. Особено ако в менюто винаги има и доставящи целулоза храни. Смята се обаче, че съдържанието на танин може да забави нормалното изпразване на червата. Танин има основно в силния черен чай, в какаото, в червените вина. Препоръчва се и по-умерена консумация на тестени храни, макарони, спагети. Отказът от полуфабрикати би бил перфектният избор.

Какви сокове да си приготвим при "затегнат" стомах? Всички пресни зеленчукови и плодови сокове стимулират работата на червата и е желателно да се пият всекидневно половин-един час преди хранене. Ако има и малки смлени парчета от плодовете - още по-добре. Но условието сокът от сливи, кайсии, праскови, моркови, домати, цвекло, целина и др. да е пряко изцеден не бива да се подценява. Съхранението в хладилник не бива да е продължително от час. Като цяло при запек е необходимо да се приемат голямо количество течности - 1,5-2 л дневно, ако няма противопоказания, свързани с болести на сърцето и бъбреците например. (ЖД)

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп
с екстракт
от стокиня и слива

Подходящ
за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване
на физиологичния ритъм



www.ecopharm.bg

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

На давайте шанс на вирусите

Зима е, макар астрономически още да е есен. Ниските температури и подготовката за коледните празници ни принуждават да прекарваме повече време в затворени помещения. Те от своя страна са истински инкубатор за различни вирусни заболявания, които често определяме като простуда, настинка или грип, и последващите ги като усложнения бактериални инфекции.

Има много начини да се предпазим, но всичко, което изисква усилие, постоянство и допълнителна грижа, ни изглежда затормозяващо, затова и толкова често съвременният човек прибегва до медикаменти - не е препоръчително, но има моменти, в които е неизбежно - поне за да облекчим състоянието си и да дадем време на организма ни сам да се справи с причинителя на неразположението.

Такива продукти са широко разпространените медикаменти, съдържащи парацетамол. Има ли значение кой от тях ще изберете? Определено - да!

Българският продукт "ФЛУДРЕКС ХОТ ДРИНК" - прахчета за възрастни, и детският вариант "ФЛУДРЕКС ХОТ ДРИНК - Джуниър" са много подходящ избор.

Няколко думи за парацетамола - известен е със силния си температуропонижаващ и болкоуспокояващ ефект. Поради ниската си хепатотоксичност (увреждане на черния дроб) и достатъчно ефективното си действие парацетамолът е включен през 1977 г. от СЗО в Листата на незаменимите лекарствени средства. Естествено дозата винаги има значение. Днес за максимална дневна доза се приемат 3 г от веществото. Концентрацията на парацетамол в продуктите "Флудрекс" е 750 мг



за възрастни и съответно 300 мг за деца, което позволява прием до 4 пъти дневно, а по този начин лесно се поддържа комфорт по отношение на висока температура и болката през цялото денонощие.

"Флудрекс" съдържа и фенилефрин! Независимо от съдосвиващото си действие той не води до хипертонични кризи, тахикардия или тежест в сърдечната област.

Витамин С е другата съставка на продуктите от бранда "Флудрекс". В случая е важно, че той стимулира дейността на белите кръвни клетки - нашата естествена стража!

И ето я изненадата - включеният за първи път в комбиниран продукт при грип и настинка калциев глюконат предотвратява развитието на остатъчни симптоми в резултат на последвала алергична реакция спрямо резорбираните токсини.

И не на последно място - продуктите "Флудрекс" не съдържат захар.

За повече информация посетете www.fludrex.com - здравни съвети и добро настроение!



Д-р Любена Ангонова

Д-р Андонова, студът или нап-ротив - по-меката зима са предпоставка за активно разпространение на грипните вируси, какво показва личният ви опит?

- Грипът е инфекциозно заболяване с изразена есенно-зимна сезонност за Северното полукълбо. По принцип грипните вируси са много издръжливи на студа, при минус 20 градуса могат да останат жизнеспособни няколко месеца. Но личното ми мнение е, че по-меките зими протичат с повече грипни заболявания. Това не е свързано с качествата на самия вирус, а с поведението на хората. При по-добро време те осъществяват много повече контакти и така си обменят вируси.

- По какво се различава грипът от обикновените настинки?

- Грипът има много определена клинична картина. Той в повечето случаи е тежко заболяване, въпреки че както при всяка инфекциозна болест може да протече в най-различни клинични форми. Характерно за грипа е, че началото винаги е много внезапно и остро. Болните често казват деня, дори и часа на първите си оплаквания. На фона на добро здраве, засегнатите за часове започват да се чувстват зле, имат болки по мускулите и ставите на цялото тяло, температурата достига до 38 - 39 градуса, появява се силно главоболие, често с акцент зад очните ябълки, силна отпадналост. Така наречените настинки всъщност са вирусни заболявания, но с други причинители. Там нещата са много по-леки, развиват се по-бавно, основното е хрема, кашлица, болки в гърлото, лека температура. Но те не довеждат до значимо влошаване на общото състояние.

- Защо грипът трябва да се прекара у дома на легло?

- По две причини. На първо място е обществен интерес. През първите дни заболяването е

изключително контагиозно, т.е. заразно. Ако човек посещава работното си място и други обществени места, лесно предава вируса на другите. По отношение на самия пациент - заболяването преминава много по-леко, ако болният спазва постелен режим и се грижи активно за себе си.

- Какво е правилното първоначално лечение?

- На първо място болният трябва да си остане у дома, когато почувства посочените по-горе симптоми. Приемат се голямо количество течности и препарати против температура, както и витамини. Когато се установи, че заболяването е действително грип, в рамките на първите 48 часа трябва да се започне специфичен противогрипен препарат по предписанието на лекар.

- А кога се препоръчва профилактичен прием на противогрипни препарати?

- При тесен явен контакт с болни от грип - в семейството или на работното място. Разполагаме с няколко противогрипни препарата. Един от първите е римантадин хидрохлорид, който не е изгубил своето значение и до днес. Има изключително добър ефект при заболяване, причинено от грипния вирус тип А. Хубавото е, че профилактиката с него може да продължи до един месец, ако човек по някаква причина има периодични контакти с болни от грип. Профилактичната схема е различна от лечебната.

- Обикновено кога се развиват усложнения и как болният да ги разпознае?

- Най-често те започват след третия - четвъртия ден на заболяването, но винаги може да има изключения. Основните усложнения са няколко типа, според засегнатите органи. Най-често грипът засяга белите дробове, ушите (особено при малките деца), сърцето, мозъка. Първичната грипна пневмония обикновено е много тежка и се развива рано в хода на заболяването. Бактериалните пневмонии се

Не гледайте на грипа като на настинка!

С д-р Любена Ангонова, специалист по инфекциозни и детски болести, зам.-директор по лечебната част на СБАЛИПБ „Проф. Иван Киров“ (Инфекциозна болница) - София, разговаря Петър Галев

развиват по-бавно, но са сравнително чести. При децата редовно се среща отит на средното ухо, който протича със силни болки, неспокойствие и нов пик на температурата. От страна на сърдечната патология не са изключени миокардитите

при грип - възпаление на сърдечния мускул. По отношение на нервната система грипът може да причини енцефалопатия или вирусен енцефаломенингит. Всички усложнения са сериозни и често налагат лечение в болница. Затова при разви-

тие на допълнителни оплаквания при грип трябва отново да се търси лекар.

- Може ли срещу усложненията да се приемат профилактично антибиотици?

- Не! Те се назначават, ако възникне бакте-

риално усложнение, което трябва да бъде установено от лекар, който ще прецени след съответните изследвания кой е подходящият антибиотик. Много по-важно е да се започне навременно лечение с противогрипни препарати.

DENTAL CLINIC
EO Dent

Подарете си красива усмивка за празниците, Силвестър Сталоун вече го направи в нашата клиника!

С комплимент от ЕО Дент

Циркониев имплант на цена на титанов 20% отстъпка при поставяне на имплант от титан

При почистване на зъбен камък и полиране на зъбите - 20% отстъпка и подарък четка и паста

При излелване на зъби - 20% отстъпка и подарък инкрустиране на камъне SWAROVSKI

Екипът на ЕО Дент чрез предаването "Предай нататък" сбъдна една мечта за усмивка и нов живот

• ЛЕЧЕНИЕ С ЛАЗЕР	• ФАСЕТИ, ЦИРКОНИЕВИ КОНСТРУКЦИИ
• ДЕТСКА СТОМАТОЛОГИЯ	• ЗЪБНИ ИНКРУСТАЦИИ
• ОРТОДОНТИЯ	• ЗД - ДИАГНОСТИКА
• ОРТОПЕДИЯ	• НЕЛВО ТЕРАПИЯ
• ХИРУРГИЯ	• ФИЗИОТЕРАПИЯ
• ИМПЛАНТОЛОГИЯ	• АЛЕРГОЛОГИЯ
• ПАРОДОНТОЛОГИЯ	• КОНСУЛТАЦИИ С ВОДЕЩИ СПЕЦИАЛИСТИ
• ЕСТЕТИЧНА СТОМАТОЛОГИЯ	• КЛИНИКАТА РАБОТИ СЪС ЗДРАВНАТА КАСА
• ИЗБЕЛВАНЕ НА ЗЪБИ	• БЕЗПЛАТНО ЛЕЧЕНИЕ НА ДЕЦА С УВРЕЖДАНЯ

Весела Коледа!
Благодатна, здрава и успешна Нова година!
ЕО Дент ще се грижи за Вас и в празничните дни!

София, р-н "Изгрев", ул. "Св. Пимен Зографски" 16, тел. 0884 45 45 77
София, Лозенец, бул. "Арсеналски" 11, 02/963 03 09; 0885 003 706
София, Люлин, бул. "З. Стоянов" 417, 02/927 0818; 0886 097 405
Перник, ул. "Черешово топче" 2, 076/60 18 00; 60 19 00; 0886 097 401
Перник, бул. "Ю. Гагарин" бл. 35/37, 076/67 21 00; 0886 097 403
www.eo-dent.com info@eo-dent.com facebook.com/EOdent



Доц. Ставри Тошков

Декември обичайно е време и за равностметка, проф. Тошков, каква бе 2012-а за оглавяваната от вас Хематология?

- В нашата специализирана болница се диагностицират и лекуват над 35% от тежките хронични хематологични заболявания в цяла България. Това е огромно бюджетно натоварване и отговорност за всяко здравно заведение, не само при криза. При нас се хоспитализират най-сложните казуси в областта на клиничната хематология, идващи от цялата страна, поради възможностите, с които разполагаме - модерна лабораторна и клинична

Завършваме годината финансово стабилни и без дългове

С проф. Ставри Тошков, изпълнителен директор на националната Специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания - София, разговаря Микаела Въжарова

база. Едно е да лекуваш леко болен с една клинична пътека, друго - със същата клинична пътека да лекуваш тежко болен с всички придружаващи заболявания и усложнения. Ние обаче се справяме, приключваме и 2012-а финансово стабилни и без задължения.

Макар да сме фактически най-младата държавна болница, създадена в този си вид преди 4 години, днес имаме една супермодерна база с оборудване, неотстъпващо на нищо в ЕС, дори в света. Ще спомена единствено за апаратура, която от цяла Източна Европа има само при нас - затворена система за количествено изследване на молекулярен отговор при пациенти с хронична миелогенна левкемия, стандартизиран по СЗО (междунационална скала), с което времетраенето на изследванията се намалява от 24 часа на 2,5 часа. Работим на всички позиции с висококвалифицирани професионалисти, обучавани по международни програми, които прилагат най-новите терапевтични подходи. Покриваме най-високите критерии за добра клинична практика. Имаме потенциала и на единствения в страната център за трансплантация на хемопоеични стволови клетки за пациенти над 18-годишна възраст, който осигурява близо 85% от общата трансплантационна активност в страната. В СБАЛХЗ се извършват около 100 трансплантации годишно.

България се нуждае от поне 300 трансплантации ежегодно, от които около 50 алогенни, от неродствени донори. В света има ясна тенденция към увеличаване на трансплантациите именно за сметка на алогенните. Броят на автоложните остава висок, но той е по-скоро константен. За да отговори оптимално на нуждите на болелите у нас, нуждаещи се от трансплантация на стволови клетки, наличната база трябва да се разшири чувствително. Със сегашните 9 бокса, при пълно натоварване и работа без прекъсване, ние сме постигнали възможния максимум. Екипът ни има цялостно разработени, експертно аргументирани проекти за разширяване на трансплантационната база на хематологията и

- Малко или много е това по евростандарти?

- Така погледнато,

в краткосрочен, и в дългосрочен план, оттук на сетне и държавата трябва да подаде ръка. Дължни сме заедно и бързо да действваме, защото говорим за терапевтична алтернатива, която за много пациенти е последен шанс. А проблемите както в конкретната област, така и в цялата ни здравна система, са не толкова финансови, дори и в кризата, а по-скоро организационни и логистични.

- Наскоро видяхме безпрецедентен случай на колективни оставки на лекари и медицински сестри в кръвните центрове заради ниски доходи. В това отношение вие как се справяте, професоре?

- Нека тръгнем от сестрите при нас - поклон и за техния труд на едно с всички лекари и

други специалисти. Основната заплата при тях е близо 650 лв. (една от най-високите за страната), средната месечна брутна - за полувисшия и средния медицински персонал, е над 900 лв., а за висшия - над 1300. И тук имаме стабилност, съответно постоянен тренд на растеж на заплащането. Това, добрата база, възможностите на болницата ни като цяло държат колегите да не напускат, което е много, много важно в днешно време. На целия свой екип искам да благодаря за всичко, в което успяхме и през 2012-а, и да кажа, че продължаваме без колебание за достойно посрещане на 65-годишнината на лечебното заведение през 2013 г. Заради хилядите наши пациенти, които ни се доверяват и чакат от нас облекчение и спасение.



Доц. Иво Петров (вдясно) разяснява възможностите на новата диагностична апаратура пред премиера Борисов и здравния министър Атанасова

Високотехнологична болница приема пациенти в София

Едно от най-модерните лечебни заведения в България - "Сити Клиник", беше открито от премиера Бойко Борисов, здравния министър Десислава Атанасова, проф. Едуард Дитрих - председател на Сърдечния институт в Аризона, д-р Доналд Рейд - председател на Международното дружество на ендоваскуларните специалисти.

"Целта и мисията на всички нас в "Сити Клиник" е да осигурим най-високо ниво на грижа за пациента и високо качество на медицинските услуги. Разполагаме с уникално съчетание от авангардна технология и специалисти с умения и качества на световно ниво", каза доц. Иво Петров, началник на клиниката по кардиология в "Сити Клиник" и председател на Дружество то на кардиолозите в България.

Разположен в сграда на 5 етаж на южната дъга на околността магистрала в София, лечебният комплекс

притежава най-съвременната диагностична апаратура в страната, болничен стационар с 90 легла, 5 операционни зали и две ангиографски лаборатории. Болницата и диагностичният център са оборудвани с първия за България 3-Тесла Магнитен резонанс с ултрависоко поле.

Медицинският екип на "Сити Клиник" включва водещи лекари с доказан опит у нас и в чужбина. Приоритет за лечебното заведение и неговия екип са максимално щадящи за пациентите инвазивни методи, като сърдечни катетеризации, ендоскопски и ендоваскуларни процедури, интервенционални невросъдови процедури и периферни съдови интервенции. Особен акцент в работата на клиниката ще бъде ранното комплексно лечение на мозъчните инсулти с цел пациенти те с този проблем да не остават инвалиди.

Стипендия за ромски „класира“ Антония в три университета

"Още като дете исках да стана лекар и да помагам на болните. Едно, че обичам да помагам на хората, друго - че тази професия е и много доходна", разказва за себе си Антония Валентинова, която получи награда за най-успешен кандидат-студент по медицина. Тя е приета едновременно в три медицински университета - в София, Плевен и Варна, с много висок бал. Избира да учи в столицата. За подготовката си за изпитите Антония получава помощ от стипендиантската програма за студенти по медицина и лекари специализанти от ромски произход - инициатива на Проект "Ромско здравеопазване" - Будапеща, Стипендиантска програма на "Ромски образователен фонд" и Институт "Отворено общество" с партньори Център Амалипе и Фондация "Промедия". Проектът цели да подпомогне висшето образование на студенти от ромски произход, избрали специалностите медицина, фармацевтика, акушерство, рентгенология и рехабилитация, здравен мениджмънт.

"В 11. клас моя учителка ми съдейства да се включа в обучение за кандидатстващи медицина, благодарение на което аз успях", уточнява Антония.

Днес тя е убедена, че своя успех дължи основно на подкрепата на програмата. "Запознах се със светила в медицината, научих изключително много от тях. Бяхме и продължаваме да бъдем добър колектив с преподавателите и колегите, които също влязоха в различни университети", казва още момичето. Определя станалото като сбъдната най-съкровена мечта.

Антония получава стипендия, която покрива семестриалната и такса, учебниците, канцеларски материали. Освен тази помощ за студенти във висши медицински и професионални училища и колежи и за лекари специализанти, програмата играе и ролята на наставник на младежите по академични и професионални въпроси, специално ги обучава и в застъпничество.

Зам.-министърът на здравеопазването Десислава Димитрова и зам.-посланикът на САЩ Брайън Долтън бяха почетни гости на награждаването на участниците в проекта. Антония нарича себе си щастлив човек. Посланието ѝ към колеги и приятели е любимата ѝ фраза на Луи Пастър: "Щастието помага на добре подготвения ум".



Награди по проекта получава и наставниците на студентите - проф. д-р Ивайло Търнев, който участва в програмата от самото ѝ начало, акушер-гинекологът д-р Красимир Романов и Галя Камбурова, преподавател в Медицинския колеж "Йорданка Филаретова".

Никоя химера в човешката история не е била тъй дълго и упорито преследвана - почти цяло хилядолетие, както несбъднатата мечта на алхимиците - философският камък, способен да превръща неблагородните метали в злато. Обсебен от тази безумна идея, войникът в оставка от Хамбург Хенинг Бранд - човек без образование, но амбициозна и авантюристична натура, решил, че всичко жълто на този свят съдържа жадувания метал. В плен на тази мисъл той се снабдил от местните казарми с около тон урина и дни наред, всред неописуеми зловония, я изпарявал и накалявал. И чудото станало! След дълги усилия и душевни терзания Бранд получил воськообразно вещество, което светело в тъмнината. Съзерцавайки призрачната светлина, мистично настроеният откривател решил, че е постигнал заветната мечта на алхимиците - философският камък. По този странен и вълнуващ начин през 1669 г. бил открит един от най-важните химични елементи на нашата планета - фосфорът, комуто било съдено да изиграе важна роля в човешката история и чието значение за живота на Земята е повече от неоченимо.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В човешкия организъм неговото съдържание е около 1%, като основното му количество (85%) е съсредоточено в костните тъкани и зъбите, в изграждането на които участва и друг химичен елемент - калций. През 1939 г. немцът доктор Ханс Айкерман изолирал от семената на соята особена, съдържаща фосфор липидна фракция, която през 1846 г. френският химик Морис Гобли открива и в жълтъка на яйцето. Последният нарекл това вещество лецитин. Оказало се, че той е изграден от глицерин, две мастни киселини (в лецитина това са полиненаситените и особено ценни незаменими мастни киселини линолова и алфа-линоленова), фосфорна киселина и аминокиселина (в лецитина това е холин - витаминоподобно вещество, от който организъмът синтезира ацетилхолин, участващ в провеждане на нервните импулси). По-нататъшните изследвания показали, че лецитинът принадлежи към особено важна група биологично активни вещества - фосфолипиди, чието значение за човешкия организъм е наистина неоченимо. Без преувеличение може да се каже, че тези вещества са жизненоважни не само за организма като цяло, но и за всяка от негови-

те над 600 трилиона клетки. Установено беше, че заедно с холестерола те са основният градивен елемент на клетъчните мембрани, представляващи входно-изходния пропускателен пункт на клетките. Но докато холестеролът им придава твърдост и здравина, то фосфолипидите им осигуряват пластичност, еластичност и по-добра пропускливост. За съжаление с възрастта количеството на холестерола в клетъчните мембрани нараства за сметка на фосфолипидите, което се отразява неблагоприятно на тяхната пропускливост и функциите на клетките като цяло.

Най-богати на фосфолипиди са тъканите на мозъка, черния дроб и сърцето, в които тяхното съдържание е съответно 30, 10 и 7%. През шестдесетте години на миналия век доктор Лестър Морисън публикува уникални изследвания, в които е установено, че приемането на лецитин в продължение на няколко седмици при 80% от пациентите води до намаляване на нивото на холестерола почти наполовина. В резултат на задълбочени изследвания по безспорен начин беше доказано, че фосфолипидите играят основна роля в транспорта на липидите в човешкия организъм, в т.ч. и на холестерола. Тази тяхна важна функция се обуславя от уникалния им строеж на вещества с

ФОСФОРЪТ - квинтесенцията на живота

амфифилни (разтворими в полярна и неполярна среда) свойства. С неполярната си част те се закрепват за мастната капка, а другата - полярна, им осигурява безпрепятствено пътешествие с кръвния ток до всички точки на човешкото тяло. В случая на холестерола в транспорта участва и особен белтък, в резултат на което се образуват т.нар. липопротеидни комплекси с висока (HDL) и ниска (LDL) плътност (т.нар. добър и лош холестерол), чиято роля за състоянието на сърдечносъдовата система е добре известна. Установено е, че една молекула фосфолипид може да свързва три молекули холестерол, извличайки го дори от вече образувани атеросклеротични плаки.

Според едно любопитно изследване дори при употребата на прекалено голямо количество яйца (до 20 на ден!), благодарение на съдържащия се в тях лецитин не се наблюдава забележимо увеличение на нивото на холестерола в кръвта.

Доказано е, че фосфолипидите имат изявено антиоксидантно действие и пречат за натрупването на свободни радикали, които са основна причина за стареенето на организма и развитието на болести като атеросклероза, рак, високо кръвно налягане, захарен диабет и др. Лецитинът, основният фосфолипид в организма, влияе благотворно на функциите на черния дроб, действайки като хепатопротектор и детоксикант. Добре известно е, че от състояние-

то на главната биохимична лаборатория - черния дроб, в най-висока степен зависят цялостното състояние и основните жизненни функции на човешкия организъм. Фосфолипидите имат огромно значение за храненето на мозъчните клетки и за усвояването на важните мастноразтворими витамини A, D, E и K. Най-богати източници на лецитин са яйчният жълтък, соята, слънчогледовото семе, черният дроб, сиренето и др. Лецитинът се синтезира от човешкия организъм, но при физически и психоемоционални натоварвания той се изразходва в значителна степен, в резултат на което неговото количество, което се оценява на около 300 г, може да намалее чувствително. Увеличаването на

Дневната потребност на организма от фосфор за възрастен съставлява 1-2 г, за бременните жени и кърмещите майки тя е двойно по-голяма - 3-4 г, а за децата и подрастващите - 1,5-2,5 г. Неговото усвояване е много по-ефективно, ако се приема в съчетание с калций, чието количество следва да е два пъти по-голямо. Най-богати източници на фосфор са сухите дрожди (1,3 г/100 г), сиренето (0,6 г/100 г), рибата (0,3-0,4 г/100 г), следвани от месото, яйцата, бобовите култури (фасул, грах, соя и др.). Недостигът на фосфор води до развитие на остеопороза, а у децата - на рахит. Ако азотът с право е наречен елемент на живота, то фосфорът определено е негова квинтесенция.



неговото съдържание в ежедневието рацион има определено положително въздействие върху организма.

Фосфорът е основен елемент и главно действащо лице в уникалното по своето действие вещество аденозинтрифосфат (АТФ), което съхранява енергията, получавана при усвояването на хранителните вещества, и я предоставя за успешното протичане на многобройните биохимични процеси, свързани с жизнената дейност на организма. Това е най-обновяваното вещество в човешкия организъм -

продължителността на "живот" на една негова молекула е не повече от минута, като за децата тя претърпява няколко хиляди цикъла. За поддържане на своята енергосистема организмът дневно произвежда над 40 кг АТФ. Освен изключително отговорната си функция на акумулатор на жизнена енергия това вещество изпълнява и други, не по-малко важни функции, една от които е синтезът на най-високоорганизираните вещества в природата, съхраняващи в най-чист вид замисъла на Твореца - дезоксирибонуклеиновата киселина (ДНК) и рибонуклеиновата киселина (РНК). Връзките между отделните градивни елементи в макромолекулата на ДНК, съхраняваща и предаваща от поколение на поколение наследствената информация за всеки жив организъм в природата, се осъществяват чрез остатъци от фосфорна киселина. По аналогичен начин е построена и макромолекулата на РНК, която играе основна роля в реализацията на генетичната информация и биосинтеза на белтъчните вещества.

Дълбоко в душата си винаги сме знаели, че шоколадът е хубаво нещо. За щастие все повече специалисти от цял свят потвърждават нашите догадки. Тъмният шоколад съдържа много теобромин, кофеин, калий, магнезий, фосфор, желязо и витамините B₁, B₂, PP. От друга страна, не можем да пренебрегнем сериозното количество калории, което кара диетолозите да изключат сладкото изкушение от здравословното меню.

Кое всъщност е повече - ползата или вредата?

Англичаните, които смятат ябълките за универсално профилактично средство, ги приравняват към шоколада. Оказва се, че едно пар-

че шоколад превъзхожда порция салата от моркови, ябълки, портокали и банани по съдържание на калций, протеини и други хранителни вещества. 40 г черен шоколад е полезен колкото чаша каче-

ствено червено вино, допълват френските медици. Лакомството нормализира пулса и кръвното налягане.

Американските специалисти отидоха подалече. Те стигнаха до извода, че по съдържание на антиоксиданти и полезни вещества тъмният шоколад значително превъзхожда повечето плодови сокове. Но изводите на учените не бива да приемаме като ръководство за действие. Диетолозите не препоръчват да заменим соковете с шо-

Шоколадът пред съда на диетолозите



колад, защото плодовете ни осигуряват още течности, електролити и микроелементи, както и пектин. Сокове можем да пием колкото си искаме, а с шоколада трябва да внимаваме, защото все пак той е висококалоричен.

Към плюсовете на шоколада трябва да добавим и факта, че той подобрява настроението. Какаото е отличен източник на триптофан. Това е аминокиселина, която помага в мозъка ни да се синтезира серотонин - хормонът на щастието. Кофеинът пък тонизира нервната система и повишава умствената работоспособност.

Според японски учени шоколадът въздейства положително върху имунитета и помага в битката с простудите. Укрепва и кръвоносните съдове. В какаовите зърна има флавоноиди, които заздравяват стените на кръвоносните съдове. Американски кардиолози са стигнали до извод, че биологично активните вещества в черния шоколад пречат на образуването на тромби, а съдържащият се в него кофеин потиска апетита и активизира обмяната на веществата. Това го прави безценен помощник в битката с наднормено тегло.

Резултатите от ново изследване показват, че хората, които ядат 1 път седмично шоколад, са с 22% по-малко застрашени от мозъчен инцидент.

Друго проучване е установило, че смъртните случаи след получаване на инсулт са с 46% по-малко при хората, които ядат по 50 грама шоколад

веднъж седмично, отколкото при тези, които се въздържат от какаовото изкушение. Около 80% от инсултите се получават при недостатъчен приток на кръв към мозъка. Тогава той се лишава от кислород и хранителни вещества, което води до загиване на клетките. Шоколадът противодейства на тези процеси.

Шоколадовият медал има обаче и друга страна. Същите биологично активни вещества могат да провокират пристъп на мигрена. Някои диетолози предупреждават, че шоколадът понякога предизвиква безсъние. Не се препоръчва и на по-нервните хора.

Правилата

Всичко, което написаме за ползата от шоколада, се отнася само за тъмните видове. Колкото е по-високо съдържанието на какао - 75 или даже 90%, толкова по-добре. Останалите съставки трябва също да бъдат натурални. Зарежете шоколадовите бонбони. От тях получаваме предимно мазнини и калории.

● Яжте шоколад след, а не преди и вместо храненето. Когато сме сити, по-трудно ще прекалим с количеството.

● Хапвайте шоколад през първата половина на деня. След това ще имате достатъчно време да изгорите получените калории.

● Ако се занимавате с фитнес и искате да свалите килограми, хапвайте парченце шоколад един час преди тренировката. Това ще ви помогне да се подготвите за натоварването.

URO COMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

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



www.ecopharm.bg