

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно



Снимка Рада ПЕТКОВА

Коледа е!

Да празнуваме с разум

Няма по-естествено желание от това да се веселиш с приятели и близки на трапеза по време на празниците. Но и в това занимание, оказва се, трябва да има някакъв ред. И тъй като винаги омото е погледно от стомаха, прочетете на стр. 7 съветите на извест-

ната специалистка проф. Людмила Матева как да опитаме всичко вкусно, без да си причиним неприятни проблеми. Не е толкова трудно. Изисква се пауза между отделните ястия и известна физическа активност, надхвърляща въртенето около масата.

Отново във връзка с трапезата е и статията за алкохола. Не, няма да се опитваме да ви го забраним. Става въпрос за съвременните разбирания за приемлива и дори здравословна консумация.

Още по темата на стр. 6

Екотуризмът вече се наложи в България

Времето, когато за качествена почивка се смяташе посещение в огромен бетонен хотел с хиляди гости и обилно хранене, започва да отминава безвъзвратно. Вълната, която тръгна от Западна Европа, вече достигна и до нашата страна. Все повече сънародници откриват прелестта на малки и непознати до момента дестинации, предлагащи неподправена обстановка, забавления сред природата и екологично чиста храна.

Още на стр. 12



N-Ti-Tuss
7 биакти с чуден вкус от сиропа eH-Tu-Tuc

ПРИ СУХА И ВЛАЖНА КАШИЦА
ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ И БОЛКИ В ГОРАТО

Екофарм
www.eopharm.bg

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Д-р Мария Пеева от Бърза помощ, София, съветва:

Черпете от извора информация за правилното поведение при инциденти по празниците
www.health.bg/v/120

Веселба в сърцето на Стария континент

Как празнуват белгийците и колко пари са предвидили за Коледа? Какъв е един от традиционните подаръци на западноевропейските общини към жителите им? Каква е традиционната коледна трапеза в Брюксел и защо Нова година е по-скоро

време за почивка, отколкото за бурни сбирки.

Прочетете на стр. 13

Следващият брой на вестника ще излезе на 11.01.2011 г.

Весели празници!



BILLA помогна на 150 деца от SOS детските селища

В навечерието на коледните празници BILLA дари 50 000 лв. на сдружение „SOS Детски селища“, България. Сумата е набрана като процент от продажбата на торбички в магазините на веригата по време на десетте седмици от кампанията за 10-годишнината на веригата в България.

От сдружението ще използват сумата за закупуване на нафта за отопление в двете SOS детски селища в Трявна и Дрен. Селището в Трявна има дванадесет еднофамилни къщи, а в Дрен - трина-

десет. Така 150-те деца, отглеждани в семейна среда, ще могат да посрещнат празниците на топло. Дарената сума ще покрие нуждите от гориво за около два месеца.

"Социалната ангажираност играе много важна роля в стратегията на компанията ни. Основен приоритет за нас е да подкрепяме проекти, които обръщат внимание на благосъстоянието на всички социални слоеве", каза Емил Стефанов, изпълнителен директор на BILLA България и BILLA Румъния.

ДИАГНОЗИ

Най-големият подарък



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Наскоро се замислих какво прави един човек "добър". И все ми се ще да е отминало времето, когато тези хора се асоциираха с глупаци и наивници. Всъщност добрите хора, поне тези, които аз имам късмета да познавам, никога не са се интересували особено дали околните гледат на тях снизходително и с насмешка...

Но да се върна на основната тема - кои са онези безплатни нишки, от които се изплита доброта? На първо място е истинското, вътрешното отношение към околните. Не как се държиш от благоприличие, а какво чувстваш и си мислиш за тях. Става въпрос за такива дребни неща, като да не се изнервиш и да ругаеш наум, когато някой бабен възрастен човек ти препречи пътя, а ти бързаш; да помогнеш с нещо дребно на непознат, без да го правиш със суеверното очакване "да ти се върне"; да не злословиш зад гърба на познатите си и да не си съставяш мнение за тях по клюки и интриги. Замисляли ли сте се колко често сме склонни да заклеимяваме другия и да издаваме присъди за цяло и нещало, а самите ние да постъпваме госта по-укоримо. Затова нека да си пожелаем един голям коледен подарък. Не се купува с пари, но е труден! Знам го от собствен опит. Да мислиш позитивно за другите, да ги поздравяваш искрено, да бъдеш честен и пряк. А към най-близките си хора да не пестим чувствата си с оправданието, че обичта ти към тях се подразбира. Опитайте, не е невъзможно, особено ако започнете на Рождество.

Морските дарове елиминират депресията

С лошото настроение и есенната депресия могат да се справят морските продукти и месото, твърдят специалисти.



Група учени от Финландия установили, че даровете на морето могат да повишат настроението в кратък срок. Причината се крие в лечебните

свойства на витамин В12. Когато количеството му в организма ни е достатъчно, той активизира изработването на аминокиселини, които подобряват настроението. Витамин В12 се съдържа в морските продукти, както и в месото и черния дроб.



Седенето съкращава живота на жените с една трета

Седящата работа значително съкращава живота и повишава риска от

преждевременна смърт, доказва американски изследователи. В продължение на 13 години те наблюдавали 123 хиляди души на средна възраст. Оказало се, че жените, които седят повече от шест часа на ден, увеличават вероятността от преждевременна смърт с 37% в сравнение с тези, които седят по-малко от 3 часа на ден. Рискът при мъжете е

госта по-нисък, отколкото при дамите - 18%. Експертите подчертават, че само един ден продължително седене може да предизвика значителни изменения в обмяната на веществата. Затова лекарите препоръчват да се правят разходки в обедните почивки и седящата работа да се прекъсва за кратко раздвижване.

Червеният лук понижава холестерола

Употребата на червен лук понижава риска от възникване на сърдечно-съдови заболявания, съобщиха китайски изследователи. Те провели експеримент с лабораторни мишки, които били поставени на диета, богата на холестерол, като добавили в храната им и червен лук. След осем седмици специалистите измерили нивото на лошия холестерол в кръвта на лабораторните мишки, който води до сърдечно-съдови проблеми. Оказало се, че нивото му се е понижило с 20%, без да се наблюдава намаляване на добрия холестерол, който защитава сърцето. Експертите съветват по-често да употребяваме червен лук вместо бял, който основно се използва в кулинарията.

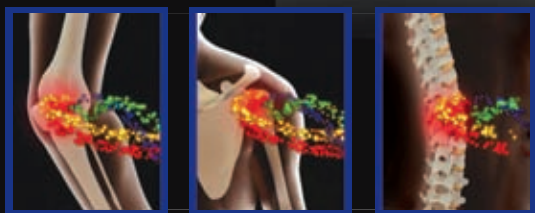


Новооткрит луксозен дом за стари хора "Вежен" до к.к.Златни пясъци - Варна приема обитатели на цена от 25 лв. дневно.

Тел. 052 767160;
0878 737520;
www.vezhen-bg.com



Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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



И руснаците ще произвеждат хибрид

В Москва се състоя предпремиерата на първия руски хибриден автомобил "Е". Пред 13 журналисти бяха представени три модела - микрован, крос-купе и фургон. Прототипите ще влязат в серийно производство

през 2012 година. Според компанията "Е-авто" цената на автомобилите ще бъде 350-450 хиляди рубли. Хибридите са снабдени с двигатели с мощност 60 к.с. Крос-купето в режим "Еко" върти 100 км за 10 сек, а в режим

"Спорт" - за 7 сек. Максималната скорост на хибридите е 130 км/ч. Те ще се движат с бензин 92 и природен газ.

Официалното откриване на шоурума на "Е" ще бъде на 2 януари 2011 година.

Microsoft готви Windows 8

На изложението Consumer Electronics Show, което ще се проведе през януари следващата година в Лас Вегас, може би ще бъде представена следващата версия на операционната система Windows 8, както и няколко таблетни компютъра,

които ще конкурират земащия лидерски позиции Apple iPad. Журналисти от The New York Times се добрах до информацията, че на изложението ще бъде показан таблет, производство на Samsung, който прилича на Apple iPad по форма и раз-

мер, но не е толкова тънък. Компанията Dell също се споменава като възможен производител на таблети на базата на Windows 7.

Официално Microsoft не са заявили намеренията си за пускане на новата версия.

Самолетният транспорт остава най-сигурният

Пътуването със самолет остава не само най-бързият, но и най-сигурният начин за достигане до желаната дестинация, показва проучване на американски транспортни експерти. Въпреки сезонните проблеми по някои летища самолетите като цяло натрупват най-малко закъснения в сравнение с другите видове транспорт. А опасността от инцидент, свързан с въздушния транспорт, е с пъти по-ниска от риска да пострадате в автомобил, автобус или влак.

Възможността да се купуват авиобилети по интернет, както и виртуалното чекиране съкратиха значително предварителните процедури преди полет. Пътниците често негодуват от засилените мерки за сигурност като събуването на обувките или изваждането на лаптопите, но в крайна сметка се съгласяват, че това се прави в тяхна полза.



Телефон-часовник тежи само 60 грама



Компанията SWAP, специализирана в производството на мобилни телефони във вид на ръчни часовници, пусна нов унисекс модел - Rebel. Той поддържа връзка в мрежата 2G, има цветен сензорен дисплей, а размерите му с каишките са 205x46,5x17,5 мм. Теглото на телефона-часовник е само 65 грама. Дори при тези незначителни размери производителите успяха да вградят в Rebel и камера, която може да прави и фото-, и видеоснимки. Акумулаторната батерия може да поддържа 2,5 часа непрекъснат разговор. От телефона-часовник може да се изпращат SMS и MMS съобщения, да се влиза в WAP сайтове, да се слуша FM радио и mp3 плейър с безжични слушалки. Освен това Rebel е водонепроницаем.



На всички приятели – читатели на В-к Живот и Здраве, желаем много здраве, настроение и усмивки по случай идващите светли празници!

Весела Коледа!

Здрава и успешна 2011 година!

Екипът на "Екофарм"



NeOx

Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението

Отново се движеш!

Екофарм

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



Не позволявайте
алкохолът
да развали
празника ви

6



Внимателно
с обилната
трапеза

7

Микаела ВЪЖАРОВА

Най-големият център за профилактика и лечение на онкологичните заболявания в Североизточна България - варненският онкодиспансер "Марко А. Марков" - се оказва, незнайно как, защо и от кого, зачеркнат от националния списък на диспансерите. Без предупреждение и без аргументи. В резултат днес той липсва от националната онкоздравна карта, структурирана неофициално от двамата бивши министри Божидар Нанев и Анна-Мария Борисова, а на базата на тази неофициална карта сега бива, вече съвсем официално, отрязан от възможността да получи европейски пари за модернизация. Това става след решение на Министерския съвет, в чийто състав здравен министър е вече третата смяна на поста - д-р Стефан Константинов, и което трябваше да одобри възможността болниците да получат глътка въздух от Брюксел. 137 милиона лв. по оперативна програма "Регионално развитие" са осигурени целево "за апаратура за диагностика и лечение на ракови заболявания".

Варненският онкодиспансер обаче ще трябва да продължи да работи без еврокислород. Нищо, че тук оперират над 30 процента от новорегистрираните болни от рак на стомашно-

Остават ли варненски болни без надежда?

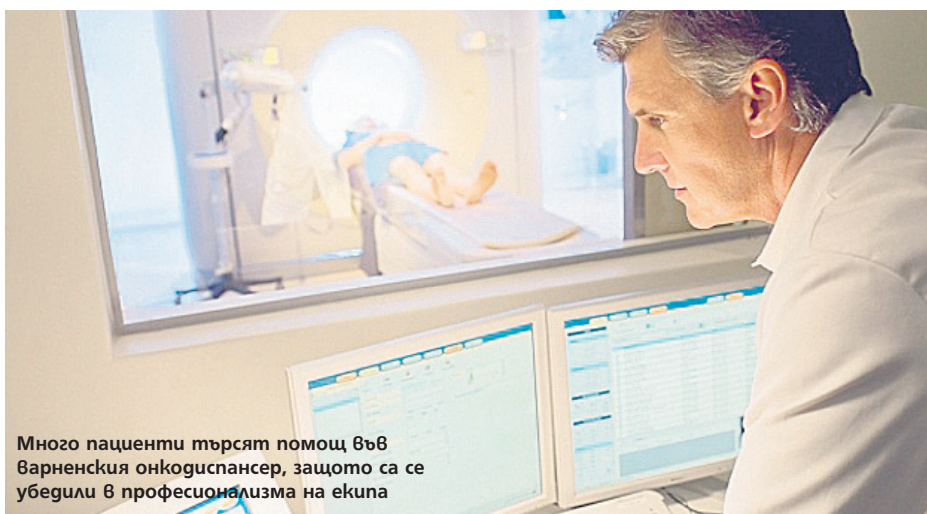
● Лобизъм или бюрократична грешка лишиха онкодиспансера от финансиране



Д-р Господин Игнатов

чревния тракт, рак на гърдата и на женските полови органи. Че тук постъпват повече от половината болни, на които е предписана химиотерапия, и над 90% от болните на лъчетерапия. Това е официална статистика. Налична е в здравното министерство, във всички секторни институции, позната е и на ЕК от пакета документи, чрез който държавата е защитила необходимостта да получи от европейските фондове пари за модернизация на държавните и общинските онкоклиники и диспансери.

Няма как да не бъде зададен въпросът: какво става, та на цял един регион с хи-



Много пациенти търсят помощ във Варненския онкодиспансер, защото са се убедили в професионализма на екипа

ляди ракови болни се отказва да получи болнично еврофинансиране? Възможните отговори са основно два: варненският онкодиспансер е жертва или на нелепа техническа грешка при подготовката на бюрократичните списъци за направата на новата национална здравна карта, или е налице поредната лобистка и корпоративна игра, заради която отново ще станем за смях пред света и санкционирани от Европа.

Казусът стои странно и по друга причина. МДОЗС "Д-р Марко А. Марков" е 100% общинска собственост и само варненският общински съвет може да решава съдбата му. Волята на общинарите е: диспансерът става Комплексен онкологичен център. Няма как при това положение той да излезе от картата на здравните заведения за раково болни и да не полу-

Ако диспансерът получи своите 6-7 милиона от европакета, ще купи отдавна чакания линейен ускорител

чи и европейски пари за модернизация, защото отговаря на всички необходими условия. Има нелепа грешка по трасето, са категорични и в общината, и в областната управа на Варна, и в самата болница. Неофициално същото допускат експерти и от здравното, и от регионалното министерство, през което минават конкретните пари от Брюксел. Директорът на онкологичния диспансер д-р Господин Игнатов е сигнализирал НС, Министерския съвет, здравното министерство за грешката, но

засага всички отговори са вдигане на рамене: "Има вече решение на МС и обратен ход няма". Фактите обаче казват друго: че въпросното решение е последица от серия може би инерционни грешки, включително и поради тройната смяна на ресорни министри. И обратен ход трябва да има. Просто някой трябва да поеме отговорността за наложителната корекция.

Ако диспансерът получи своите 6-7 милиона от европакета, ще купи отдавна чакания линейен ускорител - важна за целия регион модерна апаратура за унищожаване на тумори. Апарат, за който вече има дори готов бункер за 1 млн. лв. Отделна скъпа инвестиция, изложена на риск от рушене пак заради бюрократично недоглеждане и мудност. В случая - на две предходни правителства.

Подценява ли се профилактиката у нас

58% от хората, участвали в анкета на сайта health.bg, посочват, че са ходили на профилактичен преглед през 2010 г. 4% от участниците в допитването смятат първа възможност да посетят личния си лекар за консултация и за назначаване на специални изследвания. Въпреки че прегледите са задължителни, 38% от хората признават, че не са се подложили на тях. Това е възможно, защото няма никакви реални санкции за неявилите се на профилактика.

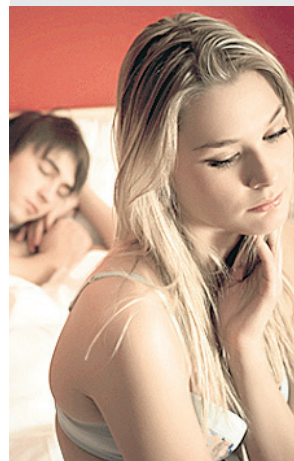
Всеки здравноосигурен има право на един профилактичен преглед годишно. Той се извършва от общопрактикуващия лекар и включва: клиничен преглед за изясняване на здравословното състояние, лабораторни изследвания на кръв и урина, попълване на анкетна карта, формиране на рискови групи и др. Личният лекар назначава изслед-

ване на холестерол, HDL-холестерол, триглицериди и кръвна захар с оглед определяне на риска от сърдечно-съдови заболявания.

При съмнения за състоянието на млечната жлеза при жените или на простатата при мъжете лекарят има право да назначава някои високоспециализирани изследвания: мамография на млечна жлеза или простатноспецифичен антиген при мъжете.

Много хора все още гледат на профилактиката като на досадно задължение, но здравеопазването в напредналите държави се крепи именно на предотвратяването и ранното откриване на здравословните проблеми. Не случайно още преди повече от век именитият руски хирург Николай Пирогов произнася знаменитата фраза: "Грам профилактика струва колкото килограм лечение".

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Защо някои жени не могат да се насладят на секса?

www.health.bg/13414



Медът - сладко решение за всякакви проблеми

www.health.bg/13352



Парите управляват света, но не ни правят по-щастливи

www.health.bg/13413

Най-четеното:

1 Карането на колено влияе на спермата

2 При настинка - пикантно, топло и горчиво

3 И една цигара вреди

4 Защо женените мъже са по-добри?

5 Течни кости ще лекуват счупвания

LABORATOIRES
BIOFAR
EFFERVESCENCE
Tri Activ

НОВО
ПОКОЛЕНИЕ
ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES
BIOFAR

Малките мозъчни тумори вече нямат шанс

● Здравният холдинг „Аджибадем“ използва златния стандарт в радиохирургията

Понятието "златен стандарт" автоматично насочва към върхово постижение в дадена област. Именно така се характеризира прилагането на т.нар. гама нож при лечението на мозъчни тумори. Методът (при който няма никакъв нож!) се ражда през 1968 г., като клиниките, които го прилагат в началото, се броят на пръсти в целия свят. Днес те са около 300, а успешно излекуваните пациенти - около 500 хиляди.

Защо гама ножът е "златен стандарт" в радиохирургията, какви са преимуществата и приложенията му? Ето какво каза за Хелт Медия проф. Селджул Пекер, ръководител на специализирания екип в турския здравен холдинг "Аджибадем":

"Това е един от най-ефикасните методи, при които се избягва хирургическата интервенция и всички усложнения, до които тя може да доведе. Приложима е за малки (до 3,5 см) тумори в мозъка, разположени на труднодостъпни места. Това е безкръвен метод, без анестезия, престоят в клиниката е много кратък, понякога само часове.

С гама ножа се избягва засягането на важни зони в мозъка - убиват се само туморните клетки. Ако туморът е много голям или притиска очния нерв например - тогава трябва да се предприеме операция за отстраняването му. Но ако туморът е

малък и не причинява спешно състояние, лечението с гама нож е най-добро. Трябва да се подчертае, че усложненията при този метод са нищожно малко в сравнение с оперативния.

Прилага се и при метастази, доброкачествени менингиоми, артериовенозни малформации, епилепсия и др. За разлика от близкото минало вече повечето хора търсят лекар по-рано, при не много сериозни симптоми и оплаквания (леко главоболие, замаяване и т.н.). И когато се установи, че причината е малък тумор - лечението му с гама нож е много лесно и ние можем да помогнем. Използваме този метод от 13 години и имаме над 4000 успешно лекувани пациенти.

Мисля, че е важно хората сами да бъдат активни в търсенето на различни възможности за лечение. Вече има много информация, има възможност за избор и човек трябва да поеме тази отговорност за своето здраве."

Корпорацията "Аджибадем" включва 12 болници, 7 поликлинични медицински центъра, офталмологичен център, централна и специализирани лаборатории. В най-голямата здравна група в Турция работят около 8000 души, 1800 от които - висококвалифицирани лекари от всички специалности.

През клиниките "Аджибадем" годишно преминават около 2 млн. пациенти, а сред хилядите чуж-

денци има и немалко българи. Международният пациентски център е организиран на принципа "всичко на едно място" и осигурява и координира пълното медицинско и битово обслужване на чуждите граждани от момента на първото запитване до напускането на страната.

Здравният холдинг има авторитетната акредитация Joint Commission International (JCI) - това е международен орган на американска независима асоциация, която вече сто години оценява по прецизни критерии качеството

на лечебните заведения. Тази акредитация е свидетелство за постигнати най-високи показатели в качеството на медицинското обслужване, прилагането на подходящите методи за лечение, както и за минимален риск за пациентите. В целия свят клиниките, акредитирани от JCI, са малко повече от 100.

От миналата година университетът "Аджибадем" обучава студенти, което е резултат от продължителното партньорство с Харвардската медицинска школа. (ЖЗ)



Една от десетте болници на корпорацията "Аджибадем"

„Каспела“ - модерна болница

Пловдивската болница "Каспела" е само на осем години, но завидното ѝ CV е свидетелство за перспективно ориентиран и компетентен мениджмънт, подчинил стратегията си на девиза "Нашата цел е вашето здраве".

В началото, през 2002 г., "Каспела" е специализирана хирургична болница, днес вече има нова, специално построена за целта база с 20 отделения. Операционният блок се състои от девет зали, оборудвани с нова и модерна анестезиологична апаратура, както и с мониториращи системи.

Многопрофилната болница покрива европейските стандарти и изисквания за лечебната и диагностичната дейност, в нея работят доказани професионалисти с продължителен опит, много от тях с научни степени, habilitирани професори и доценти.

Сключеният с НЗОК договор за 107 клинични пътеки гарантира безплатна медицинска помощ на всички здравноосигурени пациенти. Не е подценен и техният комфорт - във всички отделения стаите са с две легла, самостоятелен санитарен възел, телевизор, централна климатизация.

Контакти: Пловдив, ул. "София" 64,
тел.: 032/ 645 997; 032/ 645 576;
факс 032/ 645 570; www.kaspela.com



За здрави стави!



Картилазин® плюс

Глюкозамин сулфат 500 mg
Хондроитин сулфат 200 mg
Витамин С 60 mg

40 таблетки

Приложение:
Картилазин® плюс е подходящо средство за профилактика и като добавка към основното лечение на остеоартроза и травми на меките тъкани:

- За забавяне увреждането на ставния хрущял с напредване на възрастта;
- За подобряване функцията на ставите и подпомагане облекчаването на ставните болки, свързани както с възрастови, така и с травматични промени;
- За по-бързото възстановяване на меките тъкани след ставни травми - навяхване, изкълчване;
- За предпазване на преждевременното износване на ставния хрущял при усилен ставен натоварвания при спортисти;
- За усиление действието на обезболяващите и противовъзпалителни лекарствени средства при горните състояния.

Дозировка: по 2 таблетки дневно, по време на хранене.
Препоръчва се да се приема в продължение на 2-3 месеца.

Достъпна цена: 12,00 лв.



Винаги на линия за Вас!
Безплатен телефонен номер
за продуктите без лекарско
предписане на Актавис.

Специална грижа
www.actahelp.bg

От Актавис – най-голямата фармацевтична компания в България!

Няма как по време на празниците да не говорим отново за пиенето. По този въпрос са изписани милиони страници, а мненията често са диаметрално противоположни. Все пак има доказани от науката факти, които няма как да бъдат пренебрегнати. Отдавна отмина времето, когато лекарите категорично забраняваха всякакво пиене. Напротив, вече и медиците говорят за определени ползи от алкохола, когато се приема в определени граници. Но не и при деца и младежи! Все пак никои сериозен лекар няма да препоръча на въздържател да започне да пие, за да се "лекува". Но ако така и така употребявате алкохол, трябва да знаете къде е допустимата мярка.



Алкохолът: Всичко е в мярката!

● Хапнете солидно, преди да вдигнете чашката

Как влияе алкохолът на организма?

Етанолът (C₂H₅OH) - всъщност е чистият алкохол, който приемаме с раз-

личните напитки) потиска нервните, които контролират неволните действия като дишане, сърдечна дейност, движе-

нията на храносмилателния тракт. Телесната температура спада въпреки усещането за загряване. В действителност се загрява повърхността на тялото и то отдава много повече топлина, поради което вътрешната температура става по-ниска. Спада и нивото на кръвната захар. Алкохолът е гразнител и за стомашната лигавица. Всички тези последици са в право пропорционална зависимост от дозата. Големите количества алкохол могат да застрашат здравето дори и при еднократна злоупотреба.

Същевременно много хора са изпитали отпускателното действие на алкохола върху тялото и психиката. Появиха се и проучвания, че точно премерената консумация може да снижи сърдечно-съдовия риск. Става въпрос обаче за хора, които имат някакъв рисков фактор - например висок холестерол. Никои не препоръчва на здрави хора в млада и средна възраст да започнат да

пият с оглед профилактика. Препоръката е хората, които пият много, да започнат да пият умерено, при това основно червено вино или бира за сметка на твърдия алкохол.

Къде всъщност е мярката?

Допустимите количества алкохол варират според много фактори - възраст, пол, телесно, общо състояние и др. В общия случай за умерена консумация се смята приемът на 1 до 2 напитки дневно за мъжете и 1 напитка за жените. За една напитка се смята 350 мл бира, 150 мл вино или 40-50 мл ракия, водка или друг високоградусов алкохол. За мнозинството от нашата популация това се смята за нищожни количества, но това са обемите, които черният дроб в общия случай може да преработи безпроблемно.

При употреба на алкохол трябва да се съобразят и редица други фактори - остри или хронични болести, прием на лекарства, времето, за което гадено-

За една напитка се смята 350 мл бира, 150 мл вино или 40-50 мл ракия, водка или друг високоградусов алкохол

то количество се изпива, дали това става на гладно, или след нахранване. Пиенето набързо и на празен стомах има най-бърз ефект. Затова винаги трябва да сте хапнали солидно, преди да вдигнете чашката. Само на Балканите твърдите напитки са аперитив. По света те се приемат след основното ядене. И това не е случайно. Така се осигурява много по-плавно постъпване на алкохола в кръвта.

Как се изпие?

На първо място, ако пиете умерено, изобщо няма да имате нужда от изпиеване. Но повечето хора отлично познават тежкия махмурлук: горчив вкус в устата, тежест в стомаха, главоболие, замаяност, безсилие. Тези признаци са израз на интоксикацията на организма от алкохола. Широкоприлаганите методи за свестяване като силно кафе на гладно, студен душ, кросове и т.н. нямат реална полза. По-скоро е необходим прием на повече течности - чай със захар, редуван с подсолена айрян, почивка и отказ от поговорката "клин клин избиha": не пийте на другия ден след тежка нощ. (ЖЗ)

Botanic

ForFlex®

Vegetarian Glucosamine HCL - 500 mg
Boswellia - 100 mg Zingiber - 100 mg

ForFlex е специално разработена формула от Vegetarian Glucosamine и стандартизирани екстракти от Boswellia Serrata и Zingiber Officinale. Той подпомага изграждането на ставния хрущял, намалява възпалителните процеси, причиняващи болката и подобрява подвижността.

Vegetarian Glucosamine (Glucosamine HCL)

Boswellia Serrata extract (65% Boswellic acids)

Zingiber Officinale extract (5% Gingerol)

Насладете се на движението без страх от болка!

дистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

Животът е движение!

ForFlex®
www.botanic.cc

Чуйте какво ви „казват“ ставите

Болките в ставите са сред основните здравословни проблеми, които най-пряко са свързани със студозите през зимата. Тези болки се срещат както при хора, които вече имат диагностициран проблем, така и при иначе напълно здрави индивиди.

Има няколко признака при ставни болки, които изискват задължителна медицинска консултация в кратък срок: оток и зачервяване в една или повече стави, чувство на пулсиране в болното място, повишена температура, засягане на общото състояние.

Сутрешната скованост в определени стави и ограничен обем на движението също изисква консултация от спе-

циалист.

Ако обаче изпитвате болка, без да е свързана с видими изменения, или свързвате състоянието си с въздействието на ниските температури, с претоварване от работа или спорт, можете да започнете прилагането на препарати, които да облекчат неприятните симптоми. Става въпрос за кремове, олио, гелове или унгвенти, съдържащи противовъзпалителни и противоболкови вещества. Отделно от това има широк избор от препарати за вътрешно приложение, които подхранват и възстановяват хрущялите. Ако след такъв курс (поне месец) не изпитате облекчение, обърнете се към своя лекар.

Окото винаги е по-гладно от стомаха

- Как трябва да се храним по празниците, за да не се оплакваме от болки в корема

Почти неусетно отново се озовахме на прага на най-тежкия за храносмилането период - коледно-новогодишните празници. Всяка година обещанията, че няма да преяждаме и че ще се движим не само около масата, остават неспазени. Но всичко си има цена! Потърсихме за съвет проф. Людмила Матева, началник на Клиниката по гастроентерология, УМБАЛ "Св. Иван Рилски" - София. Естествено, разговорът започна първо с модерните коремни страдания.

Проф. Матева, с какви заболявания се сблъскват най-често в практиката?

- На първо място са животозастрашаващите болести в гастроентерологията. От тази група за България най-сериозно е положението с рака на дебелото черво. В ранна фаза той е напълно лечим, но у нас диагнозата много закъснява. Рядко се правят целенасочени профилактични презледи. Другите често срещани проблеми засягат качеството на живот. За младите хора заболявания като хроничните възпаления на червата, улцерозния колит и болест-

та на Крон са доста неприятни, защото са съпроводени с язви, слюз, кръв, фистули, лоши миризми. Това са все неща, които могат да притесняват хората, когато става въпрос за техните социални контакти или сексуален живот. Често диагностицираме и рефлуксната болест, чиито симптоми - парещата, изригваща от стомаха, болка - са безкрайно неприятни. Понякога дори простият дискомфорт в корема отвлеча вниманието и може да развали даден празник.

- Какво е положението с хранителните алергии и непоносимости?

- Все повече хора имат

проблеми с разграждането и усвояването на някои храни. Приблизително всеки пети страда в някаква степен от непоносимост към дадена група храни. За съжаление много лекари не са добре запознати с тези заболявания, за да ги диагностицират правилно. Освен това масово не се прави разлика между хранителна непоносимост и хранителна алергия. Алергията е реакция на имунната система, а непоносимостта е неспособност или затруднение при усвояване на определени храни заради отсъствието или влошеното качество на ензимите, необходими за

разграждането им. Двете състояния протичат различно. При алергията организмът реагира много бързо - минути след контакта с алергена, без оглед на погълнатото количество. А при непоносимост е точно обратното: реакцията протича по-бавно, от 30 минути до 48 часа след приема, и зависи от количеството.

- Как ни влияе навикът по време на празниците да приемаме едновременно прекалено разнородни храни?

- Този проблем си има две страни. Едната е, че можем да си докараме, да речем, някоя остра жлъчна криза или панкреатит. Другата е, че можем да си развалим празника от появата на редица неприятни симптоми - парене на хранопровода, диария, такова погуване на корема, че да не можем да се отлепим от стола.

- Какъв е изходът?



Проф. Людмила Матева

- Има няколко прости правила: не си препълвай чинията от самото начало, защото окото винаги е по-гладно от стомаха; не бързайте с погълтането на храната, защото това води до рязко спадане на кръвното налягане; хранете се на малки хапки и правете пауза между порциите, по време на която се раздвижвайте; в никакъв случай не преминавайте директно от обилна трапеза в леглото.

- Каква е ролята на различните препарати, които подпомагат храносмилателната система и премахват излишните газове?

- Всеки знае от личен опит, че при обилно хапване може да има киселини, газове или други коремни оплаквания. Тогава може да си помогне чрез различни препарати. Трябва обаче да се познават техните специфики. Някои препарати действат бързо, при други приемът трябва да започне два-три дни порано. Много трябва да се внимава с ранитидина, защото той намалява онзи ензим, който отговаря за разграждането на алкохола. Затова, ако вземеш този препарат с желанието да намалиш стомашния дискомфорт от многото пиене, става по-лошо - напиваш се по-лесно.

„Комфортекс“ вече пристигна при победителите

Приключи Викторината, организирана от „Екофарм“ и В. „Живот и здраве“, в която поканихме читателите да отговорят на въпроси за препарата „Комфортекс“. Писмата с правилни отговори вляха почти със същото темпо като белия сняг навън в средата на декември.

Първите, изпратили своите вярно попълнени талони за участие, получиха своите опаковки от аюрведичния продукт, който подобрява храносмилането. Нашите репортери посетиха лично някои от участниците във Викторината. Ето какво казаха пред екипа ни Пламен Христов, Атанас Иванов и Петър Илчев:



Пламен Христов

Преди не бях използвал Comfortex, въпреки че имам някои проблеми със стомаха. Моята приятелка, която е фармацевтка, обаче ме насърчи да участва във Викторината и да изпробвам тези аюрведични капсули. И така, отговорих на четирите лесни въпроса, изпратих писмо и след няколко дни наградата ми пристигна. Започнах да пия препоръчителната дневна доза Comfortex от сравнително скоро, но определено положителният ефект вече започва да се усеща.



Атанас Иванов

Реших да участвам във Викторината, защото изпитвах сериозен дискомфорт в корема, а прочетох, че Comfortex се употребява именно при такива оплаквания. Веднага щом получих наградата си, започнах да пия капсулите и да ви кажа честно - много съм доволен. Сега всичко със стомаха ми е наред и се чувствам отлично.



Петър Илчев

Имах проблеми с храносмилателната система и затова реших да си пробвам късмета във Викторината. Разбрах, че Comfortex е един продукт, който е на естествена, растителна основа, което допълнително ме привлече. Сега приемам капсулите редовно, както е по предписание, и подобренията със стомаха ми са очевидни.

Кои са Верните отговори:

Комфортекс -

1. Съдържа пет растителни съставки.
2. Повлиява функционалните стомашно-чревни нарушения.
3. Предлага се на пазара под формата на меки желатинови капсули.
4. Приемат се по 2 капсули след хранене.

Целия списък със спечелилите читатели можете да проверите на www.health.bg. Ако сте отговорили правилно на Викторината и сте изпратили талона си на посочения адрес, но все още не сте получили своята награда, обадете се в работно време на тел. 963 15 97, ВЪТР. 172.

Само 2 капсули след хранене

COMFOTEX®

Премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване. Подобрява храносмилането!

За истинска наслада от Коледната трапеза!

От Комфортекс!

www.ecopharm.bg



Знаете ли, че...

Доказано е, че хората, които вярват в Бог имат по-щастлив и удовлетворяващ живот от атеистите.

Съвременните мениджъри трябва не само да са професионалисти, да изглеждат добре, но и да владеят емоциите си



Усмихвайте се и стресът ще разхлаби примката си

● Жената мениджър трябва да е мъдра и гъвкава, за да се справи с житейските си роли

Съвременните темпове на живот ни диктуват определен стил на поведение. Често отидохт, работата, личният живот и възпитанието на децата са толкова свързани, че ни е трудно да отделим достатъчно време и да се посветим на което и да било от тях. Затова и на днешната делова жена, ко-

ято е заета висок пост, е почти невъзможно, колкото и да иска, да съчетае ефективно ролите на работохолик, перфектна майка и добра съпруга. В крайна сметка се стига до професионален стрес с всичките произлизащи от това негативни последици.

Съществуват някои прости начини за справяне

със стреса, които в най-голяма степен са насочени към жената началник.

Деловите хора, в това число и дамите мениджъри, имат навика всичко да планират и това съвсем не е лошо, но крие в себе си невидима от пръв поглед опасност. Прекаленото разграфяване на делника не позволява на жените да се отпуснат и да почув-

стват всичките прелести на живота, а това в повечето случаи води до стрес. Опитайте се понякога да се отклоните от планираното и да направите нещо различно, защото не и глупава. Ще се почувствате в собствени води, ще ви сподоби усещането, че вие владеее ситуацията, а не тя - вас.

Контролът над събитията ще ви даде увереност в собствените сили. Не се опитвайте да направите всичко веднага - научете се да определяте приоритетите си. Не се разпийвайте по греболите, иначе те ще ви погълнат и няма да ви оставят спокойно да живеете. Погледете делата си по тяхната важност и необходимост, не се захващайте за всичко едновременно. Мислете глобално - действайте локално. Погледнете на ситуацията в нейната цялост и я дръжте под контрол. Не си позволявайте да се притеснявате за незначителни неща. С греболите да се захванат вашите подчинени. Ако не можете да им се доверите, за какво са ви? Опитайте се да създадете в своята фирма атмосфера на доверие и доброжелателност.

Опитайте се да създадете в своята фирма атмосфера на доверие и доброжелателност

На вас като на жена ще ви е по-лесно, отколкото на мъжете. По-често се усмихвайте и се настройте позитивно.

Нека положителната нагласа стане ваша житейска философия. Винаги се намира време за шопинг, фитнес, танци или нещо друго, което ви доставя удоволствие. Наблюдавайте се и повишавайте вътрешната си самооценка. Старайте се да се отнасяте към проблемните ситуации с чувство за хумор. Не давайте неизпълними обещания. По-добре да обещаете по-малко, а реално да направите повече, отколкото обратното. Бъдете мъдри и гъвкави. По-често се спирайте пред образа си в огледалото и му се усмихвайте. Вие сте очарователни, нали?! Бъдете оптимисти - това ще повиши качеството на живота ви, колкото и да е натоварен.

Казано съвсем накратко - създавайте си удоволствия, на себе си и на любимия човек. А целият свят може да почака. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО Внимание



Нездравословният начин на живот може да има по-голямо влияние върху здравето от възрастта, твърдят германски учени. Резултатите от тяхно мащабно изследване показали, че наднорменото тегло, тютюнопушенето, алкохолът, преяждането, както и липсата на физически упражнения са все фактори, които увреждат здравето в по-голяма степен от същинското биологично остаряване.

Синьо или розово



Комбинацията от правилна храна и секс е ключът към желания пол на бъдещото дете. Според изследователи от университета "Маастрихт" в Холандия жените, които искат да родят момиче, трябва да консумират богати на калций и магнезий продукти като твърдо сирене, мляко, спанак, бадеми, овесени ядки, портокали и броколи. В същото време те трябва да се въздържат от храни, изобилстващи от натрий и калий - маслини, бекон, картофи, хляб, сладки изделия.

Сън



Най-добрият приятел на красотата е сънят. Шведски учени стигнали до извода, че жените, които успяват да спят по 8 часа на нощ, са по-привлекателни от останалите. За целите на проучването, публикувано в ВМЖ, били фотографирани 23 младежи след задоволителен нощен сън. Резултатите показали, че хората, които не си доспиват, се възприемат като по-малко привлекателни и по-малко здрави.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

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

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин асартат. Преди употреба прочетете листовката.

Тина БОГОМИЛОВА

И мишките биха се объркали пред витрината със сирена. Невъзможно е да се изброят всички видове, а всеки си има свои чалъми. Името на почти всяко сирене може да се открие и в атласа, тъй като е кръстено на района, където се е появило.

Загадка остава кога, как и къде се е появил за първи път млечният деликатес. Още Омир го възпява като вкусна хапка, а пък някои твърдят, че римляните измислили първите стандарти за производството му. В Средновековието манастирите се превърнали в мандри и произвеждали прочути и днес сирена.

Млечният продукт е флашкан с протеини, соли и минерали като цинк, магнезий, фосфор. Сиренето е богато на витамини А, В₂, В₁₂, Д и РР. Изобилието от калций заздравява кости и зъби, наличието му във всекидневното меню помага на нервните клетки, кожата и храносмилането.

Мнозина се объркват с етикетите върху многобройните български сирена. Нов стандарт се появи тази година - БДС 15:2010 "Българско бяло саламурено сирене". Той е за продукти, произведени от пълномаслено краве, овче, козе, биволско и смесено мляко. Закваската трябва да е от подобрени щамове, изолирани в България и неподлагани на генна модификация. Количеството на готварската сол е ограничено, отсъствието на консерванти, стабилизатори и емулгатори е гарантирано. Включени са нови показатели като степен на зрялост и енергийна стойност. Ако видите на етикета този стандарт, знайте, че сиренето е направено по оригинална технология, като е осигурен пълноценен процес на зреене с участието на български закваски.

Всеки вид си има своя технология, но качествено сирене задължително се приготвя от чисто мляко. То трябва да бъде с правилно оформени пар-

Гауда или бри - все е дар за небцето

● Разнообразието от млечния деликатес би объркало и мишка



Независимо от неговата разновидност сиренето е богат източник на калций, цинк, магнезий, фосфор и витамини А, В₂, В₁₂ и Д
Снимка Рага ПЕТКОВА

Шарл дьо Гол е казал, че не е лесно да се управлява народ, който яде 200 вида сирене

чета и размери, да има определена консистенция и цветът да е типичен. Вкусът и мирисът трябва да са характерни за вида.

Страните, традиционни производители на сирене, имат много стриктни стандарти.

Шарл дьо Гол е казал, че не е лесно да се управлява народ, който яде 200 вида сирене. От времето на генерала броят със сигурност се е увеличил, тъй като във всяка френска провинция има типични местни сирена.

"Камамбер" е възхищавал много прочути личности. Оригинално мекото сирене с тънка бяла коричка от плесен се прави само в Нормандия, а французите са много ревниви и го защитават с множество нормативни актове.

Твърди се, че в баснята на Лафонтен за гарвана и лисицата сиренето е "Бри". Днес единствените автентични представители са Brie de Meaux и Brie de Melun, така че четете етикета, за да сте сигурни, че не купувате менце. Най-популярното синьо сирене в света е "Рокфор" и то е първото френско сирене, официално защитено чрез закон. Тайната на производството му се пази и до ден днешен, а за оригинален "Рокфор" се счита са-

мо сирене, отлежало в естествените пещери на едноименния френски район.

"Грюер" изостри отношенията между Франция и Швейцария. Наистина голямо количество от него сега се произвежда на френска територия, но истинският "Грюер" лесно може да се познае, тъй като на питата има печат "Швейцария".

Швейцарските сирена са доста надупчени, тъй като по време на ферментацията се отделя въглероден диоксид. Колкото по-големи са дупките, толкова по-скъпо е сиренето заради по-дългия период на зреене.

"Ементал" е известно просто като швейцарско

сирене, но има много подражатели. Прави се от прясното сурово мляко на крави, които не са хранени със силаж. Забранено е влагането на хранителни добавки. Питата на "Ементал" е една от най-големите в света и всеки сплескан диск се прави ръчно.

Кой не е хапвал домати с "Моцарела"? Италианското сирене се произвежда от биволско мляко, но тъй като нацистите избили много биволи, започнало да се прави и от краве. Биволската "Моцарела" обаче е значително по-мек и вкусна.

Без италианския деликатес "Маскарпоне" нямаше да хапваме тирамису. Това е най-мазното ита-

лианско сирене и не се препоръчва за диети.

"Пармиджано Реджано" е твърдо, силно ароматно сирене, произведено от обезмаслено краве мляко. То е запазна марка. Трудно се реже с нож и затова италианците използват уред, подобен на глето.

Англичаните са известни по-скоро с течни, отколкото с млечни произведения, но имат и сирене, които са популярни в цял свят. Малко количество истински "Чедар" все още се прави в Югозападна Англия. Със зреенето вкусът му става по-остър, а цената - по-висока.

Холандското "Гауда" е едно от най-старите сирена. В наши дни се произвежда основно фабрично, като представлява над 60% от целия износ на сирена от Холандия. Докато е младо, сиренето е меко, почти кремобразно, и има лек сметанов вкус. Зреейки, придобива все по-силно изразен пикантен и остър вкус.

Сиренето като деликатес си има и етикет при хранене. Нарязват се от няколко вида и ги слагат в чинията, като започват от прясното и мекото, следвано от твърдите. Мекото сирене се яде само с нож, на зъб хляб се слага парченце, но в никакъв случай не се размазва. Синьото сирене също се яде с нож, защото консистенцията му е като крем. Твърдото сирене се яде с нож и вилица, хлябът с него - винаги на хапки. "Пармиджано реджано" се чупи на парченца и се взима с пръсти. Като най-твърдо, то се яде последно.

Най-често сервираните със сирене плодове са грозде, ябълки, орехи, смокини, диня и авокадо. Сирената със силно изразен вкус и аромат са подходящи за комбинация с бяло вино. Пикантните видове вървят повече със силно вино. Колкото по-зряло е едно сирене, толкова по-отлежало вино му подхожда.

А пък правилното съчетание на виното със сиренето си е направо дар за небцето.



Качественото сирене задължително се приготвя от чисто мляко

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

Медицински център от ЕКОФАРМ, 1421 София, Бр. "Марица 1918" 14, Ет. 2, Тел.: 02/ 983 15 36



Алтернативният туризъм има бъдеще в България

12



На Коледа в Белгия

13



Подходящата чаша и поза за изстудяването на шампанското спомогат за постигането на неговия най-съвършен вкус

Шампанското - царят на празничната трапеза

● Шест грешки, които могат да развалят благородната напитка

Нито едно новогодишно празненство не минава без бутилка шампанско. Но много хора не знаят как да се отнасят към благородната напитка и развалят неповторимия ѝ чар. Какви са основните грешки, които се допускат?

Ако течността се стича по стената на чашата, пяната ще бъде по-малко. Има още един начин да се справите с излишната пяна - пуснете в чашата няколко кубчета лед, разбъркайте ги, извадете ги и тогава наливайте шампанското.

1. Да гръмнеш тапата

Шампанското трябва да се отваря не с пушечен изстрел, а с тих шепот. Причината не е да съхраните нервите или очите на празнуващите, а когато шампанското се отваря прекалено бързо, мехурчетата започват стремително да напускат напитката, което вреди на качеството ѝ. Колкото по-силен е гръмът, толкова по-лошо е шампанското. Доброто питие трябва да се държи тихо и деликатно. Израта на мехурчетата в качествено питие може да продължи до 24 часа. Размерът на мехурчетата също има значение - колкото са по-малки, толкова по-добре. Прекалено големите мехурчета намекват, че шампанското е газзирано по изкуствен начин, а не е получено вследствие на естествена ферментация.

2. Да се налива в чашите веднага

Не бързайте! Шампанското трябва да напусне бутилката две-три минути след като е отворено. Това ще помогне по-добре да се оцели вкусът. Наливайте шампанското бавно, леко наклоняйки бутилката.

3. Да се налива в първата попаднала чаша

Изборът на чаша е тънка работа. Сухото шампанско се налива във високи издължени чаши с романтично име "флют" (флейта). Сладкото шампанско изисква широки чаши. Смята се, че правилната чаша доставя напитката директно до нужните вкусови рецептори и така най-добре ще се усети вкусът ѝ. Как да се държи чашата, също е цяла наука. Професионалните дегустатори я държат за поставката. Тези, които са захванали по-отрано празника, могат да изберат по-надежден вариант - за стойката. Но хващането на самата чаша е недопустимо! Шампанското не е коняк и няма нужда да се сгрява в дланите ни.

4. Да се постави бутилката на балкона

Всъщност тук се крие не една, а цели две грешки. Първата е в думата "постави". На шампанското му е забранено да стои. Това е прекалено благородна напитка, затова бутилката трябва да лежи. Необходи-

мо е течността да се опира до тапата, иначе ще престане да "играе". Изискването се отнася само за шампанско с коркова тапа. А що се отнася до балкона, това съвсем не е най-подходящото място за съхраняване на шампанското. Напитката не бива да се пие нито топла, нито ледено студена. Оптималната температура е 7-9 градуса. Експертите твърдят, че най-добрият начин да се достигне идеалната температура е, като бутилката се постави във ведро, в което са смесени вода и лед.

5. Да замезвате с шоколад

Шоколадът разваля вкуса на шампанското. Най-добрата компания за тази напитка са сирената, маслените, морските продукти, бялото месо, дивечът, плодните десерти и, естествено, ананасите.

6. Да си начервите устните, преди да отпиете

Опитните сомелиери са убедени, че шампанското е много нежна напитка и даже такава гребелия като частички от червило може да развалят изтънчения ѝ вкус. Разбира се, малко хора ще усетят разликата, но по-добре е да се придържаме към правилата на добрия тон. Да не говорим, че отпечатъците от червило по чашата не изглеждат особено естетично.

Между другото...

Неголяма доза шампанско не само вдига настроението, но и носи полза за организма. Танините, които се съдържат в игривата напитка, снижават нивото на лошия холестерол, укрепват имунитета, а магнезият отнема умората и ободрява. Родителите на шампанското - французите, и до момента смятат, че напитката е прекрасно средство срещу простуда и стомашно разстройство.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

И Бог има нужда от помощ

Както казва Кал Брокър, таен агент под прикритие на Канадската кралска жандармерия: "Организираната престъпност е обявила война на всички нас, които сме извън криминалните структури. И въпреки това продължаваме да се отнасяме с бандитите като с непослушни ученици, които се надяваме да вразумим. Тези типове изпитват изначално презрение към правата ни, а ние непрекъснато сме готови да защитаваме гражданските им права. Докъде може да стигне всеки от нас, когато загуби правото си да има права?"

Ще живеем безпомощно в безвремето на справедливостта, докато срещу гъвкавото беззаконие се борим с туктащото законодателство. Без жизнено спасителния съдийски чук на закона демокрацията ще се окаже поредната пръчка със захарен памук.

Деца ни са готови реваншисти - гледам онзи ден едно уж хлапе, а говедо отвсякъде - криминалното му досие по-дебело от романа "Под изгото". И той, както хиляди други, поради недостатъчни доказателства за доказано убийство е пуснат на свобода. За да продължава да убива, докато намерим още доказателства, че самият той е вече направо за убиване.

Казват, че Христос опрощава след разкаяние, но всеки гледа да се отърве само с внесена такса за експресна прошка. И затова християнският свят - във всичките му разновидности - е в морална азония. Време е или да заживеем по правилата му от изначални ценности, или открито да признаем, че космическата конституция не ни е по размерите, освен за хрисимите хорица.

Дни преди Рождество трябва да си кажем с ръка на сърцето: обикновеният християнин също не е морална единица. И не е вездешен пример за другите религии. Познавам отделни изключения, разбира се, но нека през идната 2011 г. като българи да обичаме повече не само себе си, но и България. И да помогнем на Господ, който днес има нужда от нашата помощ.

Болки в стомаха **Тежест** **Киселини**

за стомах - Иберогаст!

Иберогаст е растителен лекарствен продукт, който бързо и ефективно повлиява оплакванията от страна на стомаха:

- гастрит
- киселини
- тежест
- болки в стомаха

Без странични ефекти и лекарствени взаимодействия. Подходящ за възрастни и деца над 3 г. Преди употреба прочетете упътването. A109/13.09.2007

IBEROGAST
PROPHYTO
LIBRA AG

Имаме нужда от духовен подем и очовечаване

● Албена Танева, доктор по политология, преподавател в Софийския университет „Св. Кл. Охридски“, за дарителството и дарителите

Д-р Танева, благотворителността има дълбоки корени в нашия бит, "канонизирана" е и в основните религии, но сега и тя е под обстрел - подозирана във фалш и показност. Как да я защитим?

- Нихилизъмът ни е проблем. За каквото и да е начинание, ще се намери кой да обясни защо не може и не трябва да стане. Разбира се, че има и пошлост, и корист в някои дарителски жестове и кампании, но не може, дори и такъв мотив да бъде видян, това да оспорва същността. Какво ни помага стремежът да открием превратния смисъл във всяко нещо? Нека не бъдем наивници, да не подминаваме изкористяването, но имаме нужда и от духовен подем и очовечаване.



Албена Танева

Липсата на съпричастност е друга болест на днешното българско общество - убеждението, че можеш да просперираш, като се грижиш само за себе си, е голяма заблуда. Защото моите способности, умножени по способностите на другите, дават повече шансове и за мен, и за тях.

”

Освен че помага някому, дарителството дава сила на обществото, дава кураж на отделния човек

Освен че помага някому, дарителството дава сила на обществото, дава кураж на отделния човек. То е част от спойката в една общност, за да не е тя атомизиран свят от механично събрани, пречеци си взаимно хора.

- Това са осъзнали нашите предци още в условията на липсваща гържавност...

- Нима преди 100-150 г.

сме били богата страна? Как българите от края на XIX в. са станали "строители" по изказа на Симеон Раев? Ето едно малко познато име - Пенчо Семов от забровските села. Започнал от плетене на ръкавици и станал едър текстилен производител, един от собствениците на българския флот. С парите си не е демонстрирал богатство, не се е скрил от околните зад висок зид, а развивал производство. Дарителската му дейност е изумителна - построил училище, приют, кино, давал стипендии на бедни ученици, осигурил е пенсии за работниците си. Такова било мисленето му - да сподели постигнатото със съгражданите си. С изненада в историята на всяко селище ще открием колко много са тогавашните успели българи,

допринасяли и за общия прогрес, за откриване на перспектива пред всеки.

- Дълги години дарителството бе negliжирано - нещо като мил спомен от историята. Защото слабите и страдащите бяха далеч от очите ни. Днес пък му се лепят етикети - че е PR, че е преднамерено публично...

- Нека да попитаме получили подкрепа дали това е PR! Дарителството е едно от добрите неща, които стават през последните 20 години.

Няма рецепта как да се прави. Защо пък да не се знае? Освен всичко примерът възпитава, вдъхва оптимизъм, че човек не е сам. Човек израства с тези ценности от малък - да мисли за другите. Благотворителността има този смисъл - тя

не е помощ за някой изпаднал, а е и уважение към самия себе си.

С огромна изненада научих кой е най-големият дарител на храма "Св. Ал. Невски" - с 35 хил. лева това е 93-годишният бай Добри, когото всички мислят за просяк! Той действително събира милостиня, но за черкви и манастири!

А големият отклик на медийните кампании говори, че социализмът не е променил чак толкова много духа ни. Не е скъсана изтънялата нишка на милост към другия. Не само защото лесно се изпраща SMS за левче или защото човек може да успее кой съвестта си. Щом някой има съчувствие към друг, означава, че не е напълно обръзнал.

Страницата подготви
Галина СПАСОВА

Християнството наследява хилядолетния човешки опит в лечителството. Как той се възприема и пречупва през учението на Църквата, как тя се отнася към болестта и изцелението, кои са светците лечители и чудотворните тайнства? Тези въпроси зададохме на доцент д-р дякон Иван Иванов, преподавател в Богословския факултет на СУ, патриаршески дякон в "Св. Ал. Невски".

Християнството не отхвърля традициите по отношение на лечителството, а ги асимилира, освещава и предлага под друга форма, съобразена с учението на Църквата. За разлика от другите религии, които се ославят повече на естественото откровение, на онова, което имаме като природна даденост, християнството се базира и по отношение и на изцеляването на свръхестественото откровение. То изповядва, че лично Бог в определени моменти от човешкия живот се вмесва, за да възстанови естествена природа, каквато е създадена от Него.

За християнството естествено е здравето на духа и на тялото, като е много важно терапията да започне първо с изцеляване на душата. Затова когато Христос изцелява, той първо иска да започне с акта на духовно изцеление и желанието на личността да се изцери. Т.е. на първо място е нужна осъзната и силна вяра.

Ние сме длъжни винаги да поддържаме статут на духовно и телесно здраве, защото сме отговорни пред нашия Творец. Изповедта е първото и основно терапевтично тайнство. Изповедта изцелява духа, за да се изцели тялото.

Другото тайнство е елеосвещението, при което се изцелява тялото на

Чудодейното изцеление

● Светците лечители не взимали пари



Доц. д-р дякон Иван Иванов

базата на изцелението на духа. И тези две тайнства, изцелителни и терапевтични, са много древни. Христос даде сила на Апостолите да изцеляват, да гонят зли духове, което е част от терапията. Древната Църква много различа на т.нар. екзорсизми - изгонва се от човека всяко зло, нечистото, което е определено от Църквата като демон, и се очиства цялото духовно и телесно същество.

Светците са били обикновени хора, които в даден момент от живота си са засвидетелствали със своето дело вяроност към Бога. Светците лечители са безсребрени, не взимали пари и се молили Бог да им прости греха, ако някой нещо им е дарил.

Всеки светец е лечител, защото един от принципите, за да бъде канонизиран, е дали е извършено чудо на изцеляване.

Светците живеят и в съвремието и след време Църквата ще ги канонизира, ако успеят да възвърнат естествено състояние на духовно здраве, т.е. да спасят човешката душа.

За Църквата е ясно, че духовното

Грехът в Църквата се разглежда като болестно състояние, но не само на духа, а и на тялото

заболяване ще доведе до телесно, а изцеляването на духа ще доведе до изцеляване на тялото.

Българинът много боледува. Защо? Първо, защото не може да сложи границата между вяра и суеверие. Хоренето при врачки, при най-различни чудоеци в сферата на духовната лъжа и неориентираност не изцелява. И когато човек не знае собствената си вяра, лесно може да бъде оплетен в мрежите на лъжевярата, на суеверието.

Лъжевярата е болестта на днешния ден, тя има много манипулативни принципи. А вярата е нещо просто. Тя е най-естественият процес за човека, но да върва в истинския Бог. Защото иначе живее в постоянно съмнение, преминава от едно състояние в друго, от което няма излизане, потиска се

от своите проблеми. А тялото веднага реагира на болната душа.

В съвремието Църквата предлага най-здравата форма на изцеляване - участие в Евхаристията и причастие, то винаги изцелява.

Чудото е естествено състояние. Чудото не е нещо, което не сме видели. Бог дава и прави чудеса, изцелява, възвръща естественото състояние на личността. Но ние не сме личности, ако се оставим някой да ни води, без да участваме съзнателно в процеса на духовно и телесно изцеляване.

Да живеем естествено - това е чудото на живота. Просто да живеем и да осъзнаваме, че трябва да го правим достойно, като човеци.

Сега се злоупотребява със здравето и българинът, който е обеднял духовно и социално, бива лесно манипулиран, защото не знае правилната посока.

Но Църквата, в личността гори на един свещеник, може да извърши чудо, ако този свещеник не злоупотребява, не манипулира и е малко или много безсребреник, за да може Бог да му даде дар да изцелява. Защото казва - "Даром взехте, даром дадохте".



Проф. Иван ЧЕРНОЗЕМСКИ, онколог

Винаги съм подчертавал значението на сила-

та на духа, на психиката, на надеждата и вярата. И именно това понякога помага при напреднало заболяване, смятано от медицината за безнадеждно и неизлечимо.

Има случаи на изцеление, което е като чудо, но главното според мен е самата личност - гори без да го прави целенасочено, то е защото тя носи такава сила. И обратно, ако човек се отчая, губи духовна опора, той се

срива и болестта се развива много бързо и това е доказано в практиката.

Смятам, че вярата, религиозното чувство помага на хората и слава Богу, че го има - затова и аз построих параклис в нашата болница. Да се помолят на светците лечители е помагало на хората и през столетията, и днес, разбира се. Знае се, че св. Иван Рилски е правил чудеса.



Непогръбнатата автентичност на с. Жеравна е притегателен магнит за хора от цяла България
Снимка Кирил КАЛОЯНОВ



Идилитата и тишината, които царят в с. Ковачевица, са високо ценени от чуждите туристи

България има място на световната туристическа карта

● Ще се разделим ли със славата на евтина и нискокачествена дестинация

Кристина ПЕШИНА

Наближават коледните празници, а с тях и възможността да усетите духа на традициите и да си направите една невероятна разходка назад във времето. Да се запознаете с типично българските занаяти и дори да участвате в процеса, като след това за спомен си вземете сътвореното от самите вас.

Но всичко това е само част от т.нар. алтернативен туризъм, който все повече набира скорост у нас. За да научим повече за него, се срещнахме с Василена Василева от Българската асоциация за алтернативен туризъм. Оказва се, че това е много широко понятие. СПА и екотуризъмът, селският, културно-историческият, голф туризъмът са само малка част от алтернативния туризъм. Той може да включва и различни екстремни форми - катерене, парапланеризъм, конен преход, стрелба с лък и още много други дейности, от които човек би се заинтересувал, защото всеки е различен и приема алтернативното през собствената си призма. И може би най-важното: "Този туризъм има за цел да даде на хората съзнание за пазят природата и нейните ресурси. Да ги възпита в уважение и да разбие заблудата за еднократната ѝ употреба", сподели Василена.

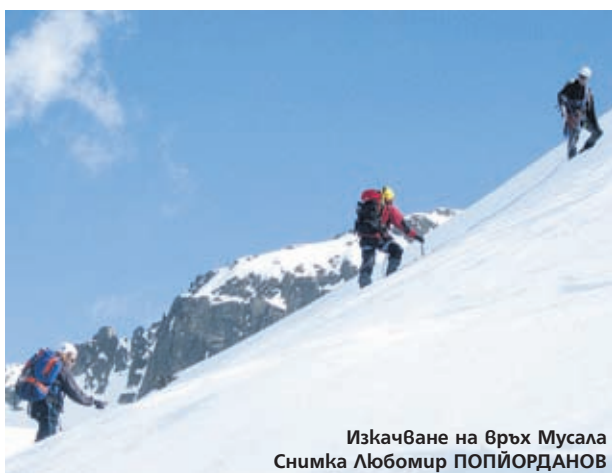
България е държава, която

Всеки от видовете алтернативен туризъм има бъдеще у нас



С каяк по река Велека

Снимка Кирил КАЛОЯНОВ



Изкачване на връх Мусала
Снимка Любомир ПОПЙОРДАНОВ

то има какво да покаже и да даде на съвременния човек, търсещ тишина, спокойствие и връзка с природата. Въпросът е да успеем да развием целия потенциал, скъпан на тази малка територия. Не да се хвалим само с морето, а да пренебрегваме останалите ни забележителности и природни дарове. "Преходите в планината, пешеходният туризъм е най-развит в момента. Чужденците идват предимно заради културните ни забележителности и природата. Посещават църкви, манастири. В момента работим в насока развитието и стимулирането на селския туризъм", продължава Василена.

Според нея всеки от видовете алтернативен ту-

ризм има бъдеще у нас. Един от най-сериозните проблеми е недостатъчното популяризиране на България като туристическа дестинация на международно ниво. Необходими са много средства за презентацията ѝ. Другите страни отделят сериозни бюджети и представянето им е на доста по-високо ниво.

Една от причините за скромното ни място на световната туристическа карта е законовата неуреденост. Липсата на екокултура у хората също е много притеснителен факт. Проблем е и липсата на кадри. Много от хората, занимаващи се с алтернативен туризъм, не са специалисти. Учат се от грешките си или работят

по усет. Малък процент са посещавали курсове в страната, а още по-малко са тези, които са се обучавали зад граница. Асоциацията е подела инициатива за обмяна на опит между къщите за туристи, които са получили вече сертификат "Зелена къща". По този начин собствениците могат да видят кои са добрите практики и кои от тях могат да приложат в своя бизнес. "Зелена къща" е марка за качество, създадена преди две години. Критериите са съобразени с европейското ниво и естествено са с екологична насоченост. Къщите трябва да имат съответните изолации, да пестят енергия, вода. В някои се изисква наличието на слънчеви колектори, система за разделно събиране на боклука. В кухнята се използват органични продукти. Градините не се наторяват. Давността на сертификата и номинацията е за срок от 3 години. След това се подновява. Важна част от проекта е отношението към местната общност. Стимулира ли се нейното развитие, използват ли се услуги или сувенири, предлагани от местни жители. Не е задължително къщите да са в селца. В Ловеч



Българското гостоприемство повелява на трапезата задължително да има топла погача

Снимка Любомир ПОПЙОРДАНОВ

например има такава къща, но е задължително тя да е разположена в старата част на града. В типична архитектурна среда, а не в някой жилищен комплекс. Малко са хората, които са склонни, или пък им е невъзможно изцяло да се отделият от цивилизацията и да изпадат в безвремието на някое красиво селце. Поради тази причина собствениците на къщи за гости съчетават достатъчно успешно стария бит със съвременните технологии. Но това вече е индивидуална преценка и не е включено в критериите.

Добрата новина за родния туризъм е, че "Зелените къщи" се увеличават. "Наскоро приключи оценяването, което се извършва два пъти в годината. Тази практика скоро ще бъде променена и оценяването ще става индивидуално. Ще бъдат издадени достатъчно сертификати, тъй като хората наистина са се постарали да покрият критериите и да предоставят на гостите си една качественa услуга", сподели оптимизма си Василена.

На България ѝ се носи славата на евтина и нискокачествена дестинация. Оказва се обаче, че в сферата на алтернативния ту-

ризм нещата не са точно така. "Домакините много се стараят. Личният контакт е това, което се харесва най-много на гостите. Села като Боженци и Арбанаси например успяват да запазят доброто си име. Те държат сравнително високи цени, но въпреки това имат добър авторитет сред чужденците. Има гости, които са склонни да платят висока цена, за да почиват точно там заради духа и атмосферата", разказва ни още Василена.

Що се отнася до това как ще изчистим репутацията си, решението зависи само от нас. Ако продължаваме да търпим презрението и наглостта на пияните чужденци и да гледаме на тях като на дойни крави, трудно ще измием нелепите си имидж.

Алтернативният туризъм е най-силната ни страна и може да генерира сериозни приходи. Остава да преодолеем инертността и недоверието в собствените си възможности. Да надскочим местния си менталитет. Иначе природата и гедите ни са дали всичко, което може да превърне България в сериозен конкурент на най-предпочитаните туристически дестинации в света.



Белгийският Дядо Коледа залага на белия кон като предпочитано средство за бързо придвижване

Йовка НИКОЛОВА
Брюксел

Колегата свърши! Поне децата в Белгия вече получиха подаръците си и яха с Дядо Коледа.

В центъра на Европа, може би защото е твърде мрачно и студено през зимата, празненствата започват по-отрано. Свети Никола (Синт Никлас), добрият старец, който е досущ като Дядо Коледа, идва както в Холандия, още на 6 декември и с подаръците. Голямо надлъзване между възрастни и деца тече в дните около визитата, защото белообрадият старец раздава шоколади, бонбони и гжинджифилови бисквити само на най-добрите, докато пакостливите остават с наръч пръчки. Родителите поощряват децата си да бъдат добри и това като че ли е смисълът на белгийското Рождество.

За разлика от нашия Дядо Коледа, който въпреки внушителните си размери се промъква през най-тесните комини и тайно раздава даровете си, а хората оставят изцяло на търговците и развлекателната индустрия да интерпретират образа му, белгийският Дядо е съвсем публична фигура. Той язди на бял кон по главната улица, разказва коледни притчи от балкона на кметството и хвърля бонбони на тълпите, които се събират да го видят.

Празненства с Дядо Коледа организират всички, начело с общината, училището, църквата, фирмите и групи родители, като добрият старец и помощниците му, известни като Черен Петър, защото са чернокожи, обикалят сегмици преди тържествения ден. Обстановката във всеки град е приповдигната и всички са в очакване на веселбата, която на приливи и отливи продължава поч-

ти месец. Но тя е запазена предимно за възрастните, макар че подаръци за деца има и под семейната елха на 25 декември. Разбира се, всичко започва от трескавото пазаруване. Вестниците пишат всяка година като новина, че общините са разрешили на магазините да работят с удължено работно време, а понякога дори и в неделя. Улиците са празнично украсени, а градските площади се запълват от дървените павилиони на коледните базари. Там посетители никога не липсват. Щандовете са отрупани с дреболии: ръчно направени шапки, шалове и ръкавици, накити и домашно произведени салами, сирена и хлябове. Коледните пазари са място, където могат да се опитат зимни селски манджи като картофи със сметана и бекон, обилно поръсени с подправки, да се опитат сладкиши и да се обхванат по няколко бири със или без мезе. Това, което може да се опита само на Коледа, обаче е зреялото вино с канела, което се предлага на всеки ъгъл и е добра възможност за справяне с минусовите температури. Чаша вино с подправки или пък горещ шоколад идват точно на място след няколко обиколки на ледената пързалка, виенското колело е задължително. Друго забавление, което напоследък придобива все по-голяма популярност, са изложбите с ледени скулптури (най-популярната е в Брюж), които вече се превръщат в индустрия, произвеждаща пътуващи кервани с майстори на длетото. Атмосферата се подгрява от десетки самодейни групи или просто неколцина приятели, които изпълняват на улицата коледни песни.

Белгийците не са екстравагантни в избора на подаръци. За трета поредна година социолозите

установиха, че ваучерите са най-предпочитания избор. Като цяло се правят по-малко подаръци на по-малко хора. Друг начин за ограничаване на разходите е поставянето на лимити за даровете между колеги и членове на семействата. В германската част на страната организират Вихтел-размяна на ненужни вещи, опаковани в празнична хартия. Средният коледен бюджет, включващ подаръците, развлеченията и вечерята, тази година ще е 590 евро на човек. Но Белгия не е добро място за пазаруване по Коледа, защото има закон, забраняващ малеленията месец преди големите разпродажби през януари и юли. Не че търговците в съседните Германия, Холандия и Франция възразяват срещу странните хрумвания на белгийските законотворци.

Както и в останалия християнски свят, Колегата в Белгия е семеен празник, но традициите не са толкова строги, колкото у нас, нито пък са дотам отпадени на вегетарианството. Големите семейства се събират, приятели и съседи организират партита на Бъдни вечер. Всяка година една от големите международни вериги супермаркети, опериращи в Белгия, прави проучване за това какво биха сложили на трапезата си белгийците. И всеки път се оказва, че трябва да зарежда едно в магазините си в северната, основно протестантска провинция Фландрия, и съвсем различно в южната католическа Валония. Белгия, държава по-малка по територия от България, има три официални езика: френски, фламандски и немски, и жители със съвсем различна култура и начин на живот. Трите общности живеят сравнително мирно през последните двеста години, но държат

Белгийската Коледа - настроите се за пиршество

- Белообрадият дядо язди на бял кон по главната улица и разказва притчи от балкона на кметството

Средният коледен бюджет, включващ подаръците, развлеченията и вечерята, тази година ще е 590 евро на човек

строко на "особеностите си" и според някои по-романтично настроени наблюдатели само наличието на европейските институции в Брюксел ги държи в границите на една държава. Според проучването най-предпочитаното домашно рождествено ме-

ню във Фландрия включва: супа за предястие (традиционно от омар), фондю или риклет - сирене, разтопено на огън, и шоколадово коледно пънче за десерт. В същото време повечето ще започнат коледната вечеря с гъши пастет или пушена съомга, ще се погледят с дивеч (еленско или фазан) и ще завършат със сирена.

На масата се слага и специален коледен хляб във формата на бебето Исус, който силно напомня нашите козунаци. Разбира се, някои фламандци се хранят като валонци и обратното, но като цяло населението не се опитва да

улеснява гоставките на търговеците.

Докато дойде Нова година, всички са изтощени от емоции и преяждане и самата празнична нощ преминава според нашите разбирания по-скоро вяло. Общината се отчита със зоря, кралят - с новогодишно обръщение по телевизията, а двойките най-често отиват на ресторант за тиха вечеря, която приключва далеч преди идването на Новата година. Сърцето е пълно с добри изживявания, стомахът - с добра храна. Чудно ли ви е още защо Коледа е най-големият празник в Западния свят.

Съвместно с:



Spectrum Net®



Светкавичен интернет и цифрова телевизия за дома от М-Тел!



29,40 лв.
на месец



Месечна такса с ДДС, валидна при 2-годишен абонамент за пакетно предложение: интернет 30 Mbps и цифрова телевизия с над 100 канала. Промоцията е валидна до 31.12.2010. За повече информация: 0800 20 011 и www.mtel.bg



Топ 15

Какво най-много ни дразни в интернет

1. Съобщения, съобщения - пощенската ни кутия е задръстена с писма от Facebook, Twitter и други социални мрежи. В тях най-често ни уведомяват, че едн-кой си е станал приятел с нас, писал е на стената ни или о, страхотно! - увековечил се е на обща снимка.

2. Наръчник за социалните мрежи - доста скучно е да се четат обяснение как правилно да се използва Twitter например.

3. Изскачаща реклама - настъпва 2011 година, а все още не сме погребали този досаден формат за реклама. Тя предизвиква повече раздразнение, отколкото да постигне търсената ефективност.

4. Достъп до интернет - в началото стояхме пред екрана основно в хола, след това в кухнята, а сега достъпът до мрежата е възможен

„Дразни“ е меко казано. Често ни опъва нервите, играе си с търпението ни и ни се налага да броим до 10, за да се успокоим.

навсякъде - и в спалнята, и в банята... От тази гледна точка Wi-Fi-технологията може да се окаже и вредна.

5. Вируси, спам и т.н. - без коментар.

6. ПоКани, предложение, НАПИСаНи с ТаКъв ШРиФт - не е нито смешно, нито удобно, нито красиво. Не е изключено хората, които комбинират главни с малки букви по такъв начин, да страдат от тежко заболяване на мозъка, което по стечение на обстоятелствата се е оказало неизлечимо.

7. Абсурдни и странни съкращения - 10х (числото се чете на английски "ten", а буквата "х" се поставя накрая, за да звучи като "thanks" - на

англ. "благодаря"), аналогично е съкращението w8 - чакам, чакай и т.н.

8. Порно - преди няколко години актьорът Джак Никълсън разказа, че е изключил компютъра си, защото изобилието от порно в интернет му пречи да излезе от къщи. Постъпил е дяволски добре.

9. Сайтове, които нямат поддържащи бутони "Напред" (Next) и "Назад" (Back) - научени сме още от детството си да използваме тези бутони в браузера. По някаква причина обаче някои недалновидни уебмастъри са решили, че можем да се справим и без тях, а това значително ни затруднява.

10. Национални ограничения - има дос-

та сайтове, които не са достъпни за някой потребител, който не живее в съответната страна. Така например не можем да гледаме американски филми от hulu.com, ако не живеем в САЩ. Замислете се, не можем да се наслаждаваме на сериала "Д-р Хаус" в оригинал в деня, когато излиза новият епизод, защото не сме в Щатите.

11. Сайтове с неадекватна навигация - хората влизат в подобни сайтове, за да търсят полезна и кратка информация, а не да се натъкнат на невъзможни маршрути, объркващи знаци и изскачащи банери.

12. Изисквания за парола - паролата трябва да съдържа и букви, и цифри, не по-малко от 3, не повече от 10, без тирета и запетаи и въобще да бъде максимално абсурдна, за да не може драгият потребител лесно да я запомни.

13. Хора, които имат нестихващо желание да коментират - незнайно защо има потребители, които се чувстват компетентни по всички въпроси и искат задължително да коментират. Защо въобще си мислят, че всички се интересуват от тяхното мнение, и кому е нужно да четат съвети и коментари, които не е поискал?

14. Незапълнено задължително поле - "Не сте въвели адрес, телефони, още един от телефоните, истинското си име, кратка биография и прякора на съседското куче?". Дразнещо е, че наистина трябва да се запълнят всички празни полета, за да се регистрирате в стотици сайтове.

15. Класации от рода "Топ 15" - да, приятно и весело е да се четат, но популярността им достига наистина страшни размери. (ЖЗ)

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

23 декември 910 г. - Умира св. Наум Охридски, по произход българин, като на смъртния си одър приема последен монашески чин.

23 декември 1869 г. - В Стара Загора е роден Иван Гарванов, един от ръководителите на ВМОРО, убит на 28 ноември 1907 г.

23 декември 1906 г. - Убит е в битка с турски потери видният български националреволюционер в Македония Даме Груев, роден в с. Смилево, Битолско, през 1871 г.

24 декември 1799 г. - В Сливен е роден д-р Иван Селимински, възрожденски лекар и общественик, починал на 21 юли 1867 г.

24 декември 1889 г. - В Етрополе е роден поетът Христо Ясенов, убит през 1925 г.

25 декември 1880 г. - В Лозенград е роден акад. Димитър Михалчев, философ антимарксист, член и председател на БАНИ, починал през 1967 г.

25 декември 1905 г. - В с. Комицица, Софийско, е родена скулпторката Васка Емануилова, починала през 1985 г.

25 декември 1907 г. - Роден е проф. д-р Христо Гандев, починал през 1987 г.

26 декември 1892 г. - В с. Сенник, Севлиево, е роден борецът Дан Колов (Дончо Колев), донесъл световна слава на България, починал на 26 март 1940 г.

27 декември 1872 г. - Левски е заложен в Къринското ханче.



Нова ера в слуховите апарати

Starkey предлага ново поколение слухови апарати – серия S. Три пъти по-голяма чувствителност, повече комфорт, нов дизайн. Върнете си удоволствието да чувате света. Вие го заслужавате.

S series
DRIVE ARCHITECTURE™

Експертна помощ Starkey.

Слуховите апарати на „Старки“ връщат на пациента реалния живот в реално време

● С Виктория Диксън, мениджър на „Старки“ за Европа, експерт по маркетинг, аудиолог, разговаря Микаела Въжарова

- Г-жо Диксън, марката слухови апарати "Старки" говори сама по себе си. Но все пак - кои по вашето са специалните предимства на апаратите на "Старки"?

- Възлова е възможността за индивидуални настройки на апарата според конкретната степен на увреждане на слуха и спецификата, образно казано, конкретната "архитектура" на всяко ухо. Следват уникалната възможност за пространствено самоориентиране за посоката, от която идва съответен звук, възможността за светкавична обработка и предаване в ухото на звука, на съответната палитра от звуци в реално време и безпогрешната селекция на основния за конкретното възприемане звук, сигнал, без да се елиминира напълно фоновият шум.

- Т.е. апаратът е толкова умен, че не се налага пациентът да търси специално сам посоката, за да чуе нещо по-добре, да слага, както сме виждали, ръка на фуния на ухото си, за да канализира чувателно. Доразвийте, моля, и

казаното за разграничаването на основен звук от фонов шум.

- Това е нещо много важно за сигурността на хората със загубен слух. Представете си, че нашият пациент се движи в агресивната градска среда - автомобили, трамваи, мотори, виковете, клаксона, предупреждения, а чува само примерно говора на човека до себе си. Опасно е. А ние му осигуряваме възможността да чува всичко, като фонът е притъпен, не е агресивен. Гарантираме едно правилно съотношение между желани и нежелани звуци. Като специалист аудиолог бих искала специално да подчертая, че е много важно да може да се възпроизвежда реалният живот в реално време. Наред с другото това държи мозъка в нормален тонус, не му се позволява да стане ленив.

- Какво още могат слуховите апарати на "Старки"?

- Те са изключително умни, с много способности за фина настройка според средата и важния за пациента в случая източник на



Виктория Диксън

сигнали - ако говорите по телефон, апаратът се самонастройва, за да ви осигури оптимално добро чуване от слушалката, ако говорите с човек на улицата - дава предимство на говора, уталява околния шум, ако сте на кино - там комфортната настройка е една, ако слушате музика у дома или в концертната зала - е друга. Апаратът е способен да реагира и с още по-фини нюанси - за слушане на класическа музика, на джаз. И в целия процес на усъвършенстване участват постоянно както стотици учени и експерти, така и самите пациенти, чийто опит и очаквания се анализират постоянно за ориентир при всяка следваща крачка.

ПРАЗНИК В НАВЕЧЕРИЕТО НА РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

СТРОЕН, ЕДЪР, СИЛЕН МЪЖ

ЛЕК, ЛЕКАРСТВО ЕЛЕКТРО-МЕХАНИЧЕН ТОКО-ПРЕКЪСВАЧ

ЛЕК, ЛЕКАРСТВО ЕЛЕКТРО-МЕХАНИЧЕН ТОКО-ПРЕКЪСВАЧ

РУМЪНСКИ ЛЕКАР 1828-1884

ПОВЕЧЕ ОБОГАТИТЕЛ

ГОВОРЕЩА ПТИЦА

ПЕСЕН НА ДУЕТ „РИТОН“ ГЕРОИ НА ЧУДОМИР ОТ РАЗКАЗА „ВРЪН, ВРЪН“

КОЖЕН СЕКРЕТ

ПЕСЕН НА ЕЛИЦА И СТУНДЖИ

В БРИДЖА-ЕДНА КАРТА ОТ ЦВЯТ ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ САВАНИ

ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИК

Д

Я

Д

О

К

О

Л

Е

Д

А

КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ С ДЖЕНИ МАКАРТИ

НАШ ПИСАГЕЛ И СЦЕНАРИСТ, „ВЧЕРА“ БРАЗИЛСКИ АВТОПИЛОТ „ОТ Ф-1“

НАШ ПЕВЕЦ ОТ ПИРИНСКА МАКЕДОНИЯ

НАШЕ ВИСШЕ НАУЧНО УЧРЕЖДЕНИЕ СЪВЛИЧАЩИ СЕ С НЕЖНИ МАСИ

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА МИНЕРАЛ, СУРОВИНА ЗА ТОРИИ

ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

АМИНО-КИСЕЛИНА

ИМЕНАТА НА НАШ АРТИСТ И ТЕАТРАЛЕН ПЕДАГОГ „СТЪКЛЕН ДОМ“

БОЖИ ВЕСТИТЕЛ СЪВКУПНОСТ ОТ ВСИЧКО, КОЕТО СЪЩЕСТВУВА

ИМЕНАТА НА НАШ КИНО-РЕЖИСЬОР „БЕДНИЯТ ЛУКА“

АНГЛИЙСКИ ФИЗИК 1736-1819 ИЗОБРЕТИЛ ПАРНАТА МАШИНА

ГЛАВНА ЧАСТ НА ХРАМ

ПЛАНИНА В ЦЕНТРАЛНА ЕВРОПА

БОРД НА КОРАБ

ОКОСЕНА И ИЗСУШЕНА ТРЕВА

РИМСКО ИМЕ НА КЕЛТИТЕ ГЕРОИ НА К. МУТАФОВ ОТ ТРАГЕДИЯТА „ОМУРТАГ ХАН“

ОТЗВУК, ОТГЛАС

ПРИБОР ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА ПЕЧОРА

РАЗКАЗ ОТ Г. РАЙЧЕВ

НАШ АРТИСТ, ДВОЙНИК НА ШОН КОНЪРИ

ЖЕНСКИ БАС-КЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА

ЛЕКАРСТВО ЗА ПОВЪРЩАНЕ

ГИГАНТ, ВЕЛИКАН

ГЕРОИНА НА Г. ДОНИЦЕТИ „ДОН ПАСКУАЛЕ“ РАЛИМОДЕЛ НА „МИЦУБИ-ШИ ЛАНСЪР“

МОДЕЛ НА „НИСАН“ КОСМИЧЕСКИ ЦИКЪЛ

МУЗИКАЛНИ ТВОРБИ ЗА ДЕВЕТ ИНСТРУМЕНТА

СИРОТА

ВЪНШНО-ПОЛИТИЧЕСКА СТАТИЯ НА ХР. БОТЕВ

ГЕРОИ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“ ГРУПА МЕДИЦИ ПРИ ОПЕРАЦИЯ

ФРЕНСКИ ДРАМАТУРГ „ЛЮБОВЕН ПЕТОВЪЛНИК“, СТОПЕР НА ВЕЗНА

ТРАНЗИСТОР ПРИ ЕЛЕКТРОДИ

ПЛОДНО ХРАСТОВИДНО ДЪРВО

НАШ ХУДОЖНИК 1862-1930 ГЕРМАНСКИ ИМПЕРАТОР 1075-1137

ОБЯВИ, ИЗВЕСТИЯ ГЕРОИ НА ЮРИИ ДАЧЕВ „ВЧЕРАШНИ ЦЕЛУВКИ“

ЛЕК ПРОТИВ ПОВЪРЩАНЕ ПРИ ПЪТУВАНЕ С КОРАБ

МАРКА ЯПОНСКИ TV

ДВУСМИСЛЕН НАМЕК ЗАПЛАЩАНИЯ ЗА ВРЕМЕННО ПОЛЗВАНЕ НА КВАРТИРА

ЧАСТ ОТ ОКОТО, ГЛЕДЕЦ

ГРАБЛИВА ПТИЦА

ШИРОКО И РАВНО МЯСТО

РЕКА В ИСПАНИЯ

ЕЛЕМЕНТ ЗА МЕТАЛНА СВЪРЪЗКА

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ПЪРВИЧНА СПЛИТКА В ТЪКАЧЕСТВОТО

МАРКА НАШЕ КАНЦЕЛАРСКО ЛЕПИЛО

РАЗЧОПЛЕНА И ЗАСЪХНАЛА РАНИЧКА

СБОРНО ИМЕ НА МЕДНИТЕ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ ПЕСЕН НА „ТОНИКА“

МАШИНА ЗА ЧИСТЕНЕ НА СНЯГ

СТРЪМЕН БРЯГ

ПРОВИНЦИЯ ВЪВ ФРАНЦИЯ

РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

РАЗКАЗ ОТ ДОНЧО ЦОНЧЕВ ТЪРГОВСКИ НАДПИСИ НА СТОКИ

УНГАРСКИ КИНОАРТИСТ „НЕПОКОРНИТЕ“

ОКОМЕРНА СКИЦА

ДВИГАТЕЛЕН МУСКУЛ

РЕЧНИК: АСАНОР, ДАВИЛА, ЕКИВОК, ЕЛЕНОВ, КРОКИ, ЛОТАР, ОНИС, ЩАТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 48 (148):

ВОДОРРАВНО: Варикоцеле. Епилатори. Парацетамол. АЕ БАРОН. Лим. Ленен. Лимонит. "Да". Лачева (Целя). Амакуро. Ати (Бартоломео). Лягов (Анатолий). ТАТА. Ас. "Парака". РАР. Канони. Ом. Кел. Минаре. Изига. Аков. Ма. Операция. Бета. Она. Забод. Род. Комета. Ира. Гугол. Тони. Ему. ИВ (Стивън). Салата. "Окапалата шума". САЩ. Фаворит. Вѣдичар. Гонит. Карат. Кари. Ени. Ну. Яна. Тропар. Синия.

ОТВЕЧНО: Капиляри. Анасон. Рамаданов (Константин). Лану (Арман). Кир. Чорпагоащи. Калев (Виктор). Регут. "Тя". Коцев (Боян). Кер. Гаф. "Цената". АРО. Ака. Дете. Ани Цолова. Ланатозид. Корт. Рем. Мания. Тарар. О/А. Ид. Копито. СЕЛИКА. Абонат. МУСО. "Емиа". КА. Пилор. Маме. Авар (Ишван). ЛЕНОР. Катетър. Саби. "Ако". "Амагус". Татарево. Уши. Бор. Тал (Михаил). Ни. Учен. Родик (Ангу). "Маримани". Шина. Аса. Авария.

СУДОКУ САМУРАЙ

2

7

4

5

8

8

5

6

2

4

6

3

1

9

8

9

6

5

3

4

9

5

3

7

6

1

4

7

6

6

8

7

3

1

9

9

7

4

1

7

8

4

3

8

1

7

6

3

6

2

5

2

4

9

2

5

8

4

7

9

7

3

1

6

7

6

4

1

9

4

8

3

6

9

5

4

1

3

4

2

9

2

6

4

5

2

ДОЗА СМЯХ

Мъжът има три етапа в живота си:

1. Вярва в Дяго Колега.
2. Не вярва в Дяго Колега.
3. Той е Дяго Колега.

Година сте решили да посрещате.

Сутринта на 1 януари. Бележка на масата: Честита Нова година! P.S. Зелевата чорба е в хладилника. Р. Р. S. Хладилникът е в кухнята.

Как посрещна Нова година?

Като подарък.

Какво значи това?

Цяла нощ се търкалях под елхата.

Преги да пристъпите към посрещане на Нова година, сложете в джоба си листче, на което напишете трите си имена, държащата, града, адреса, кръвната група и коя година сте решили да посрещате.

Телефонен разговор преди Коледа:

Ало, застрахователната компания ли е? Кажете ми може ли да застраховам дома си по телефона?

Не може, но ще ви изпратим наш представител.

Добре. Кажете му да побърза, че елхата вече догаря и килимът започва да пуши.

Защо Санта Клаус носи подаръците сам, а Дяго Мраз е със Снежанка?

Това са особености на националния характер. Санта Клаус може да се прибере сам, а Дяго Мраз трябва някой да го занесе въкъщи.

В гетската градина пристига Дяго Мраз:

Здравейте, мили гечуца! Ние със Снежанка пристигнахме от далечния Север. Първо ще проведем конкурс за най-хубаво стихотворение. Победител ще стане този, който първи донесе турбушона.

Германската тунинг компания Mansory, която е базирана в Швейцария, извади на пазара златна суперкола. Дизайнерите и инженерите трансформираха познатия Bugatti Veyron в уникалния модел LINEA Vincerò d'Oro. В сравнение със стандартния Veyron "златното чедо", LINEA Vincerò d'Oro получи цялостен лифтинг на лицето (визията на предницата), като в допълнение се обзаведе с модифицирани калници, скъсен преден капак и поразителна предна престилка, в която са включени LED дневни светлини и стилизирана буква "V" в чест на името Vincerò. По-големите въздухозаборници в задната част от двете страни на автомобила гарантират оптимално охлаждане на двигателя и с новия дифузор, който отлично се вписва в дизайна на автомобила. Mansory произведе почти всички елементи в интериора на купето на автомобила от ултралеки материали, чието съдържание е на базата на карбоновите нишки. Металните части на купето допълнително са закалени под високо налягане и издържат на голям натиск дори при високи температури. Този баровски модел предлага уникално дизайн-

Тунинг компания създаде мечтата на всеки шейх



● Златният суперавтомобил няма да струва под \$3 000 000

рско решение - в тапицираната на LINEA Vincerò d'Oro има въглеродно платно с въглеродни медни конци. Така у човека се създава усещането, че наистина вижда пред себе си метален блясък. Именно този похват на тунинг компанията разкрива изключителния характер на този специален автомобил.

Други позлатени елементи завършват цялостния облик на LINEA Vincerò d'Oro - от извитата предна решетка, боядисаните в същия златист цвят алуми-

ниеви джанти, гръбци на вратите, капачката на резервоара за гориво и гр. Но това не е всичко, защото целият автомобил е подчинен на идеята да блести в златно. Дизайнерите са положили и в купето на същото златно сияние, на висококачествени въглеродни апликации, както и на специална релефна кожа. Златни многокаратови решения се виждат по контролните прибори, бутоните и лостовите на централната конзола и около волана. Идеята на тунинг къща Mansory е повече от проз-

рачна - тази кола да бъде продадена на богат петролен шейх, който максимално да се радва на уникалния си златен автомобил. В

предшната преработка на Bugatti Veyron от тунинг къщата Mansory възрадиха двигателя с мощност 1109 к.с. и срещу скромната цена

от \$2 500 000 автомобилът замина за Абу Даби. Къде ли и срещу колко ще акостира LINEA Vincerò d'Oro?

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Зимното шофиране налага правила

1. Преди началото на тежката зима се проверяват основните системи на автомобила. Идете на сервиз за инспекция на запалителната система, за проверка на електрическите кабели, осветлението, отоплението, състоянието и живота на акумулатора, функционирането на стъклопочистващата система и изправността на спирачната система.

2. Ако не искате снегот и кишата да ви изненадат, налейте още сега догоре в казанчето достатъчно течност против замръзване. Няма да е грешно, ако течността е разрежена например 1:1 с вода за по-ниски температури, а не както препоръчва производителят - 1:3. Направете няколко пробни измивания на стъклото, за да сте сигурни, че няма замръзнали и пълни с лед маркучи и дюзи. Ако течността не излиза през дюзите, ще трябва в топло и сухо помещение да се чака, докато се стопи попадналият в маркучите или дюзите лед.

3. Проверката и евентуалната смяна на антифриза е наложителна операция заради спокойствието на шофьора при придвижване в зимни условия.

4. Подгнетите чистачките, ако е необходимо, с нови. От опит знаем, че твърде евтините чистачки имат кратък експлоатационен период и не почистват добре - оставят черти, задират стъклото, скърцат. Перата на чистачките бързо се изхабяват при замръзване и лепнал по тях лед. Трябва да ги размразите и едва тогава да се опитате да изчистите стъклото.

5. Купувайте професионално направени стъргалки за стъкла от магазините за автоаксесоари. Истинските имат

и дълъг ръкав. Ако решите да стържете предното стъкло с друг твърд предмет, рискувате да нараните и надраскате предното стъкло, а оттам да намалите видимостта.

6. Ако запалването на двигателя е трудно дори и при слабо охлаждане, непременно проверете акумулатора. Хубаво е в багажника да имате кабели за подаване на ток от акумулатора на друг автомобил. Проверете в сервиз дали няма утечка на ток от акумулатора някъде по електрическата верига и да изтича при скъсан кабел по метална повърхност.

7. Проверете защо фаровете не светят с необходимата сила и не очертават добре пътя в тъмнината. Възможно е проблема сами да си го решите - купувате нови по-силни и по-скъпи автомобилни крушки, почиствате стъклата на фаровете отвътре. Не забравяйте при мъгла да пускате допълнителните фарове в долната част на бронята на колата.

8. За да не замръзнат вратите и багажника ви, предварително намажете гумите уплътнения с талк или с глицерин. Продават се и спрейове за гумени уплътнения.

9. За да запазите лака по боята на колата през зимата, добре е да я пастирате в специализиран сервиз с подходящ защитен препарат.

10. Не дръжте спрея за размръзване на ключалката в жабката, защото няма да ви е необходим. Носете го в чантата или в джоба си. Размразяващият спрей улеснява изстързването на леда от стъклата. Ако искате да си спестите сутрешното чистене на стъклата, вечер можете да ги покривате с найлоново фолио.



Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

За моя автомобил избирам УНИКАЛНА защита

Застраховането на новото поколение

Застраховка КАСКО от УНИКА

- Бонус "Семейство"
- Бонус "Уника Партньор"
- Бонус "Без щети"
- Бонус "Автопарк"
- и 10% отстъпка за еднократно плащане



УНИКАЛНА
бонус система

UNIQA

За повече информация:
0700 111 50

www.uniqa.bg