

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

Снимка Иван ЙОЧЕВ



**Ивет Лалова:**  
**На българите**  
**ни е трудно**  
**да работим за**  
**обща победа**

Интервю на  
Яна Касова  
на стр. 11

## С аромат на празник

Делим годините на хубави и лоши, въпреки това те винаги завършват по един и същи начин - шумно, весело и разгулно. 2011-а няма да изневери на традицията и ароматът на празник вече витае във въздуха. Първо обаче ще се смирим и притихнем пред тайнството на Рождеството Христово. Ще запалим свещичка и ще погредим постната трапеза.

Веднага след това ще кипнат като шампанско емоциите, ще вперим поглед в чувала на Дядо Коледа с надеждата добрият старец да не подмине комина на най-съкровениите ни мечти.

Екипът на вестника не прави изключение. Затова по страниците на последния за годината брой ще

мат сурвакари, бъркат се вкусни гозби, кънти смях, раздават се подаръци.

Пожелаваме ви приятно четене с убеждението, че догодина пак ще сме заедно.

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

ИСУЛ на 75 години



Вижте  
равносметката  
на директора  
доц. Бойко Коруков

[health.bg/v/174](http://health.bg/v/174)

Уважаеми читатели,  
следващият брой  
на вестника  
ще излезе  
на 10 януари.

**Весела Коледа**  
**и спорна**  
**2012-а година!**



## N-Ti-Tuss

Булков сироп  
при суха и влажна кашлица

Scopharm

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





Проф. Доналд Рийд и доц. Иво Петров на симпозиума в София

България постигна значителен напредък в съвременното инвазивно лечение на сърдечния инфаркт, но изостава сериозно в прилагането на този ме-

## Не само сърцето се лекува с високи технологии

тог по отношение на други органи в човешкото тяло, заяви пред в. "Живот и Здраве" доц. Иво Петров, председател на Българското дружество по ендovasкуларна терапия. Дружеството организира в София международен симпозиум по периферни ендovasкуларни процедури. По този повод в България беше избран за председател на Международната асоциация на ендovasкуларните специалисти проф. Доналд Рийд, както и лектори от 16 държави, сред които Швейцария, Германия, Ве-

ликобритания, Словения, Япония, Аржентина.

В Европа 60 на сто от всички съдови инвазивни процедури се извършват на сърдечните артерии, 40 процента - в други зони на тялото. В България съотношението е 90 към 10 на сто. От страна на здравните институции има разбиране по проблема, но все още липсва стройна система за обучение и сертификация на специалистите, каза доц. Петров. Според него много пациенти биха могли да бъдат лекувани с най-мо-

дерните технологии не само при исхемична болест на сърцето и инфаркт, но и при нарушение на кръвообращението в мозъка, бъбреците, червата, долните и горните крайници. За да се установят навреме такива заболявания, повече пациенти трябва да преминават през доплер ехография и при необходимост да бъдат насочвани към специализиран център за инвазивно лечение. Доплер изследването се покрива от НЗОК, но то е достъпно и чрез заплащане в рамките на 30-35 лева.

## ДИАГНОЗИ Предпразнично



Петър ГАЛЕВ

От госта време всички сме подложени на един изпит. А кризата допълнително затруднява успешното му взимане. Не, не става въпрос кой какви вещи ще успее да придобие и подари за празниците, нито за състезание по посещение на екзотични места. Е, кризата пречи и на това, но по-съдбовно е дали тя допълнително ще пречупи и без това дефицитната толерантност помежду ни. Не знам дали забелязвате, но все по-често сме склонни да подходим агресивно към познати и непознати само заради трудностите, които изпитваме в работата и в бита си. Постепенно този тип защитна реакция плъзва в обществото, подобно на средновековна чума, само че не ни унищожава физически, а душевно. Но нима това е успокоително? Затова е добре преди да нагърбим другия, че ни е препречил пътя или ни е спрял с молба за някаква помощ, да преброим до пет и да помислим, че утре ние може да сме слаби и нуждаещи се. Всъщност какъв по-добър начин да посрещнем Рождество Христово и Нова година от това да подарим на околните човешко отношение и добра дума. Понякога това е повече от пари и подаръци. Целият екип на в. "Живот и Здраве" ви пожелава весели празници, здраве и късмет през 2012 година! Очаквайте от своя вестник още много полезни, интересни и приятни четива. До скоро, приятели!

## Ваксините е по-добре да се правят през деня



Група учени от Университета в Калифорния установили, че е за предпочитане имунизациите да се правят не сутринта, а през деня, след 13:30 часа. Тогава организъмът на детето реагира правилно на ваксината и за разлика от сутрешните имунизации след това то спи дълго и дълбоко. Според специалистите това е

много важно, защото по време на сън се усилва изработването на антителата, а реакциите на имунната система спрямо ваксините са смекчени. Изследователите са направили тези изводи, след като са наблюдавали 70 деца, половината от които са имунизирани сутрин, а другата половина - през деня.



## Празниците може да провокират алергия

Независимо че е прието алергичните прояви да се свързват с пролетния и есенния период, заболяването може да се провокира и от коледните празници. Една от причините може да бъдат изграчките и украшенията, които обикновено стоят в шкафа цяла година и през това време събират много прах. Специалисти установиха, че алергията може да се проявят към елхите, върху които

понякога растат гъби, както и към ароматизаторите. Затова на алергичните хора се препоръчва да се снабдят с изкуствена елха. Д-р Джоузеф Лейдж, алерголог от Готлиб, състави списък с препоръки към хора, страдащи от заболяването. Според медука между опасностите са и традиционните празнични блюда като печените кестени, мандарините и другите цитрусови плодове.

## Идеалните токчета са 2,5 см.

Американски учени определиха идеалната височина на токчето. Според хирурга ортопед Майк О'Нийл обувките с плоски подметки на се по-малко вредни от 12-сантиметровите токчета. Медука отбелязва, че през последните три години се е повишил броят на неговите пациенти, 80% от които са се отказали от токчетата.



Те се оплакват от болки в краката, увреждания в коленете, проблеми с гърба и артрит. Ученият обяснява, че обувките с равни подметки са причина

Международна онкологична диагностика и лечение при  
Медицински център  
Младост мед - I  
се премести  
в блок № 54 А  
(зад магазин "Зора"  
на спирка на метрото  
"Младост I").  
Записване на  
тел. 0885 966 924,  
0888 202 560,  
0888 240 188. Консултации -  
в понеделник и сряда  
от 14:00 до 17:00 часа.

стъпалото да се пръзля, което води до разтягане на връзките и сухожилията, болки и проблеми в пръстите на краката, а по-късно и в коленете.

Майк О'Нийл и колежите му определиха най-добрата височина за токчетата. Тя е 2,5 сантиметра.

### СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА

### Подарете здраве с Doppelherz!

Подаръчният комплект включва:

- Допелхерц® Енерготоник N - 500 мл
- стъклена чаша
- люксовна подаръчна кутия

### Допелхерц Енерготоник N

**За сърдечно-съдовата система, при стрес и нервно напрежение**

Допелхерц® Енерготоник N съдържа комбинация от билки - глог, хмел и валериан, подобрени витамини от групата B и енергийни източници - мед и инвертна захар, които укрепват сърцето и кръвообращението, най-вече при нервно претоварване. Екстрактът от плодове на глог подпомага функцията на сърцето и кръвообращението, валерианът успокоява при нервно пренапрежение, хмелът помага при безпокойство и безсъние.

Прием: 3-4 пъти дневно по 20 мл (1 супена лъжица), преди хранене или сън.

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години.  
Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочети листовката.

**Производител: Queisser Pharma GmbH, ГЕРМАНИЯ**

Търсете в аптеките, до изчерпване на количествата



## За първи път автомобил пази пешеходците

Триколката с покрив изглежда комично, но японците се отнасят напълно сериозно към постижението си, за което твърдят, че е най-безопасното за пешеходците возило. Странното превозно средство, наречено iSAVE-SCI, е създадено от компанията Hitachi заедно със специалисти от университета в Хирошима и може да развива до 50 км/ч. Автомобилът отвън е снаб-

ден с въздушни възглавници, което действително гарантира безопасността на пешеходците. iSAVE-SCI се движи с електричество и може с едно зареждане да измине 50 километра. Японците направили първите стъпки към създаването на безопасен за пешеходците автомобил още през 2010 г., когато Hitachi демонстрира първия подобен прототип.



## Google Chrome е най-сигурният браузър

Професионалисти от компанията Assurant LABS проведоха изследване и установиха, че най-добрият за ползвателите браузър е Google Chrome, защото разполага с най-сигурна защита срещу опасностите в глобалната мрежа. В конкурентната тройка влизаха още Internet Explorer и Firefox.

При съставянето на рейтинга експертите проучваха безопасността на браузърите - практическата защита на потребителите от атаки онлайн, вируси и т.н. На второ място е Microsoft Internet Explorer, който също гарантира високо ниво на сигурност при ползване на мрежата. Firefox остава на трето място в рейтинга на компанията.

## Биографията на Стив Джобс стана бестселър на Amazon

Най-големият онлайн магазин Amazon определи първата официална биография на Стив Джобс, написана от Уолтър Айзъксън, за бестселър на годината. Постигнатието е впечатляващо, като се има предвид, че книгата за живота на един от основателите на гиганта Apple излезе едва на 24 октомври. В средата на ноември тя беше на второ място по продажби, а сега оглави класацията на онлайн магазина. Биографията, написана от Айзъксън, е единствената официална и е одобрена от самия Стив Джобс. Това не е първата книга за живота му. През 2005 г. основателят на Apple, когото самият президент на САЩ Барак Обама неотдавна нарече възплъщение на американската мечта, успя да прекрати продажбата на негова биография под името iCon Steve Jobs, чиито автори са Джефри Янг и Уилям Саймън.



Може би не сте чували, но съществува пазар и на номера за мобилни телефони. Абдула ал Хамади, гражданин на Бахрейн, който развива такава търговия, е предложил за продажба номера 9111119 за 5000 динара, което е еквивалент на 19 000 долара. Сумата държи дос-

## 19 хил. долара за номер на мобилен телефон

тойно място в странния ценоразпис. "Знам, че ще се намерят хора, които са готови да купят този номер. Съществува пазар на телефонни и автомобилни номера. Откакто

работя в тази сфера, съм продал повече от 5000", казва собственикът на 9111119. Негови клиенти са много богати хора, за които не е без значение какви числа ще избираш

на телефона си. Между тях има милионер, който купил на сина си номер за 25 200 долара, а предприемчивият арабин може да се похвали и със сделка за 110 000 долара.

**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**

**Само 2 капсули след хранене**

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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

## Близо 200 студенти от Техническия университет искат ноу-хау от М-Тел

За поредна година специалисти от Мобилтел успяха да привлекат интереса на студентите към майсторските класове на М-Тел, които се провеждат традиционно от

2007 г. Инициативата се реализира съвместно с преподаватели от Техническия университет в София и представлява серия от отворени семинари с практическа насоченост.

Те са ориентирани към бъдещите инженери и ИТ специалисти, тъй като информационните и комуникационните технологии се развиват все по-динамично, а инвестициите в тях са ценен капитал.

В М-Тел Master Classes лекторите от М-Тел споделят личния си практически опит. Целта е операторът да подпомогне професионалната ориентация и квалификация на младите хора чрез разширяването на теоретичните им знания и да ги обвърже с практиката. Установяването на директен контакт дава и възможността на най-знаещите и можещи студенти да намерят професионална реализация в компанията.

До момента изданието на М-Тел Master Classes за учебната 2011-2012 г. е привлякло повече от 170 студенти, взели активно участие в проведените семинари. Обсъдените със специалистите от Мобилтел теми са били "Разработка на услуги, базирани на интелигентни решения" и "Опериране и конфигуриране в основната мрежа на мобилен оператор". Учебната година ще продължи и през 2012 г. с още два семинара в Техническия университет.



Съвсем скоро с помощта на М-Тел в Техническия университет заработи и лаборатория за иновации. Лентата беше прерязана от Мартин Белянов, шеф на "Телекомуникационни мрежи и услуги" в М-Тел, проф. Марин Христов, ректор на Техническия университет, и доц. Владимир Пулков, декан на Факултета по телекомуникации





Дръжте  
диабета  
под контрол

6



Още една  
ваксина ще  
спасява човешки  
живот и у нас

7

# Има ли безопасни стимуланти за тялото и мозъка?

Когато календарът отброява последните дни на годината, светият коледните украси, а магазините са пълни и оживени повече от обичайното, много често ще гочуем, а и изречете репликата "Истинска лудница е!". Графикът за приключването на деловите задачи ви притиска, трябва да се купят подаръци, да се изпратят поздравителни картички и имейли, да се подготвят детските и служебните тържества, да се огледат последно детайлите за пътуването или ваканцията... Много често, особено за женската половина, която трябва да се погрижи още и за привлекателния си вид, както и за по правило липсващия тоалет, неусетно подготовката за празниците се превръща в напрегнато и изтощително изпитание. А когато някъде след Иванов ден поредицата от по черпки и тържества поприключи, също нерядко казваме "Чувствам се като изстискан лимон"... Добрата организация, планиране и разпределение на задачите около цялата празнична суматоха са задължителни и много полезни, но има и причини за умората, които не можем да избегнем - като доста рязката промяна на времето, намаленото слънчево греене и отражението му върху настроението и ефективната работа на мозъка, грип и други типични за сезона инфекции, интоксикация от лекарствата. Точно в този период се набля-



га и на повече тествани и мазни храни, изкушени сме от твърде солени туршии, а ако неспим часове, за да успеем да свършим всичко - то е за сметка на разходката на открито и изобилието на движението под всякаква форма. Колкото повече време прекарваме в закрити и отопляеми помещения, толкова повече ни наляга отпадналост и усещане за липса на енергия. То е и заради сухия въздух, който освен това силно ограничава способността на носната лигавица да прегражда пътя на вирусите и бактериите. Липсата на свеж въздух е важна причина за това имунитетът да спада и организмът да става по-уязвим на т.нар. простудни заболявания.

Как да се спасим от омагьосания кръг на психическата и физическата преумора, на стреса и понижения имунитет? Средство номер едно е активното движение - и не говорим само за фитнес зала-

та, изрицето или басейна - достатъчно е всекидневното интензивно изминаване пеша на 2-3 километра и категоричното избягване на асансьора за няколко етажа. Неслучайно напоследък и в Европа, и в Америка има такава масова подкрепа за повика "Забравяй асансьора, бъди здрав!". Много разпространена грешка в опит да надможем бързо умората е прибягването до големи дози кафе. "Тогава обаче ефектът е отрицателен - казва г-р Виолета Заркова, ръководител на Антидопинговия център към Министерството на физическата култура и спорта. - Повечето енергийни напитки, които се продават свободно, също съдържат кофеин. Те не са безвредни, особено за погротстващия организъм. Очакваме - казва г-р Заркова, - че една-две чашки алкохол вечер ще ни отпуснат, но често се получава точно обратното." Според невролога доц. Пенчо Колев нерядко хората

злоупотребяват с медикаменти, които имат стимулиращо действие върху централната нервна система. Той съветва, когато умората е осезаема и потискаща, да припомним и до помощта на някои препарати, които се продават без рецепта. "Бих препоръчал курс с енергизирателните естествени аминокиселини аргинин и аспарат, съдържащи се в препарата "Сарженор". Приемат се три пъти дневно по една ампула в продължение на седмица. Той е напълно безопасен стимулант и действа много благоприятно и върху детоксикиращите процеси в черния дроб, което също спомага да се чувстваме в добра кондиция. "Сарженор" не взаимодейства с другите лекарства и не им пречи. Няма противопоказания или странични действия и е полезен и подходящ за бременни и родилки", казва доц. Колев. (ЖЗ)

*Колкото повече  
време прекарваме  
в закрити и  
отопляеми  
помещения,  
толкова повече  
ни наляга  
отпадналост и  
усещане за липса  
на енергия*



Подготовката за празниците често се превръща в напрегнато и изтощително изпитание

Снимка Рада ПЕТКОВА

## НОВОТО В HEALTH.BG



Пръстите на  
краката  
издават и  
здравословни  
проблеми

[www.health.bg/16098](http://www.health.bg/16098)



5 натурални  
средства  
срещу  
настинка

[www.health.bg/16129](http://www.health.bg/16129)

## Анкета онлайн Ще промените ли нещо през 2012?

Краят на годината е съвсем близо и много хора започват да си правят планове и да си обещават разни неща, които сега са убедени, че ще изпълнят непременно през 2012-а. Попитахме читателите на health.bg какво ще променят през следващата година.

29% ще се опитат да намалят стреса в ежедневието си. 22 на сто от анкетираният ще се движат повече. Здравословното хранене е приоритет за 18% от хората. Намаляването на консумираните количества храна е сред целите на 16 на сто от участниците в опитването.

11% ще си почиват повече през новата година. За съжаление само 4 на сто от хората ще се откажат от вредните си навици.

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация: **EcoPharm**

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

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





Д-р Бисер Георгиев

# Ранното лечение е ключово при грип

● С д-р Бисер Георгиев, общопрактикуващ лекар в ДКЦ XI - София, разговаря Петър Галев

Д-р Георгиев, колко от вашите пациенти се ваксинираха срещу грип тази есен?

- За съжаление доста малка част от моите пациенти си поставиха противогрипна ваксина. Все още много хора си мислят, че точно те няма да се разболеят и вирусът ще ги подмине. Това се отнася не само до грипа, но и до други заболявания, за които могат да се приложат профилактични мерки. Тази народопсихология всъщност е израз на недостатъчна здравна култура.

- Сега, в края на декември, с какви мерки можем да се предпазим от грипа?

- По принцип ваксините се поставят през есента, защото на организма му е необходим един период от 3 - 4 седмици, за да се изгради имунна защита срещу съответните грипни щамове. У нас традиционно грипът причинява епидемии през януари и февруари, но може да започне и в края на декември. Сега е малко късно за ваксини. Затова предпазването с днешна дата е свързано със здравословно хранене, прием на витамини, адекватен двигателен режим на открито, правилно облекло. При увеличаване на заболяемостта трябва да се избягва престой в помеще-

ния с много хора. Има и медикаментозна профилактика на грипа чрез прием на антивирусни препарати като ремантадин. За предпазване от грип при лица над 7-годишна възраст той може да се приема по 1 таблетка дневно до един месец.

- Тези, които са боледували от грип миналата година, могат ли да бъдат спокойни, че тази година болестта ще ги прескочи?

- В никакъв случай! Грипните вируси са изключително изменчиви и затова няма трайна ваксина и траен имунитет след преболедуване.

- Ако човек заболее с втрисане, висока температура и болки в цялото тяло, какъв алгоритъм трябва да следва?

- При такива симптоми се остава у дома на легло, взимат се таблетки срещу температурата, пият се повече течности и се уговаря консултация с лекаря. При болки в гърлото, кашлица и хрема се прилагат таблетки за смучене, сиропи и капки. Сериозна грешка е лечението на грипа да започва с антибиотик! Той може да бъде назначен от специалист само ако установи бактериално усложнение. Самият грип има специфично лечение с химиопрепарати, като те се при-

„

У нас традиционно грипът причинява епидемии през януари и февруари, но може да започне и в края на декември

лагат по различна схема в сравнение с профилактиката. Стандартната терапия с ремантадин е за 5 дни с намаляваща доза.

- Кога започва приемът на противовирусно лекарство?

- Тези препарати блокират размножаването на грипните вируси и трябва да се приложат максимално рано, за да имат най-добър ефект. Правилото е при-



За ваксина срещу грип е късно, време е за противовирусни препарати  
Снимка Рада ПЕТКОВА

емът да започне до 48 часа от началото на оплакванията. Навременното и целенасочено лечение скъсява времето за боледуване и предпазва от усложнения.

- С какви усложнения от грип най-често се сблъскваме?

- Когато заболяването се усложни с бактериална инфекция, най-често това са пневмония и възпаления на ушите и синусите. Другите усложнения за радост са по-редки, но не са изключени - менинго-енцефалити, миокардити, перикардити, бъбречни инфекции. От

тежко протичане на грипа и от усложнения са застрашени най-вече хората над 65 години, хронично болните и малките деца. При тях трябва да се прилага стриктно пълен комплекс от предпазващи мерки като ваксини през есента, медикаментозна профилактика по време на епидемия, избягване на посещения на многолюдни места. Ако все пак се стигне до заболяване, правилното и своевременно лечение е решаващо.

- Пушенето увеличава ли риска от вирусни инфекции?

- Категорично! Пютлюневият дим уврежда дихателните пътища и силно понижава локалния имунитет. Така вратата за всякакви патогенни причинители е широко отворена.

- Кога пращате пациентите с грип за болнично лечение?

- Най-често при усложнения на фона на сериозни хронични заболявания като диабет, сърдечна и бъбречна недостатъчност. Част от пневмонията също трябва да се лекуват в болница.

## Силвестър Сталоун с българска усмивка от ЕО ДЕНТ

България има поводи да се гордее с постижения в областта на съвременната стоматология и зад граница. В Холивуд Силвестър Сталоун ще се усмихва и грее с чар, който дължи на български специалисти - д-р Венета Павлова, д-р Валентин Павлов, Бисер Димитров - зъботехник, и на целия техен страховтен екип от ЕО ДЕНТ.

По време на снимки Силвестър Сталоун получава естетичен проблем в горната челюст. Дилемата е: да се прибере в САЩ и да стопират снимките на "Непобедимите 2" или да намери алтернативен вариант тук, на място. Решението на звездата е да се довери за свое-



то заболяване на екипа от специалисти в софийската клиника ЕО ДЕНТ. Разказа продължава д-р Павлова: "Когато ми се обадиха по телефона за Сталоун, в първия момент не можех да повярвам. Щастлива съм за този невероятен шанс, за възможността да леку-

вам Слай и се гордея, че в Холивуд ще грее наша усмивка". Той показа страхотно уважение, доверие и признателност, изключително благодарен пациент е", допълва впечатлението д-р Павлов. "Приложихме най-модерните технологии в лечението, материали от цирконий, чисто керамични фасети без метални технологии, които гарантират най-висок клас естетика и зъбите да изглеждат като естествени", уточнява Бисер Димитров - зъботехникът, "изваял" усмивката

на Силвестър Сталоун.

За много кратък срок те успяват да се справят с проблема на холивудската звезда. В нито една клиника на Запад не биха се наели да направят това за такъв кратък срок, и то по време на снимките на филм, казал самият актьор. И още: "Очаквам съпругата ми да бъде много изненадана и много да ревнува".

Екипът на ЕО ДЕНТ, д-р Павлова, д-р Павлов, д-р Петров - анестезиолог, Бисер Димитров - зъботехник, са хората, грижели се за VIP пациента. За тях новата българска усмивка на Слай е истинско професионално предизвикателство - едно от най-сериозните за изминалата 2011 година. Тази усмивка като доказателство и признание ще остане запечатана и в "Непобедимите 2". А в клиниката на стената актьорът оставя и лично признание: "За страхотната работа! Вие сте майстори! С обич, Силвестър Сталоун". (ЖЗ)



# Lacto 4

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

## Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

DENTAL CLINIC

## EO Dent

Клиниката спечелена със "Златен печат" и почетна грамота "Златна книга" за европейски мениджмънт и здравеопазването за 2011 г.

Лечението си заслужава вниманието - Силвестър Сталоун вече го направи в нашата клиника!

Весела коледа! Благодатна, здрава и успешна Нова година!

30% отстъпка

www.eo-dent.com



# И с диабет се живее пълноценно

● С Галя Вутова, специалист по контрол на захарната болест и рисковите фактори, разговаря Камен Здравков

**Г**-жо Вутова, какво представлява училището за диабет, което вие ръководите?

- Това е една школа за промяна в стила на живот, защото той е от решаващо значение за запазване на нашето здраве. А при вече възникнали заболявания от това как живеем в значителна степен зависи контролът на болестта и възстановяването. Стилът на живот включва няколко основни фактора: хранене, физическа активност, режим на почивка, спазване на лечебната схема при здравословни проблеми. Много важен фактор във всекидневието и на здравите, и на болните е самоконтролът. Това е отговорност за собственото здраве. Затова при нас идват както хора с проблеми, така и без изяви на заболявания, но с някой рисков фактор като наднормено тегло или напълно здрави, които искат да



Галя Вутова

знаят какво могат да правят за себе си.

- По отношение на заболяванията какъв е акцентът на училището?

- Тъй като сме разположени в един от големите диабетни центрове "Св. Лука", естествено работим много с пациенти със захарен диабет, нарушен глюкозен толеранс и метаболитен синдром. Работим не само с пациентите, но и с членове на техните семейства. Защото за справянето с болестта и за правилния контрол е решаваща подкрепата на близките.

- Преди време диабетът се свързваше с много тежки ограничения и забрани във всекидневието. Това промени ли се?

- За радост периодът, който визирате, отмина преди повече от 15 години. Съвременното разбиране е, че няма специална диета за хората с диабет. Те трябва да се хранят здравословно както всички останали. Отделното готвене и хранене за диабетно болните е в историята. Установено е, че напрежението, създавано от различни тежки ограничения, само по себе си е вредно за пациентите. Нашата цел е човек да бъде научен как да избира по-здравословните храни, как да ги комбинира, в какво количество и кога да ги консумира. Но това важи за всички, които искат да са здрави и активни.

- Сред важните фактори споменахте физическата активност, но много хора нямат склон-

ност към посещение на спортни зали и стадиони, обличане на екипи...

- Първото и най-важно условие за физическите занимания е те да доставят удоволствие. Никой не е казал, че само посещението в специализирани центрове носи полза за здравето. Говорим за активност, която става неотменима част от живота, без да носи стрес и напрежение. Това може да е 30-минутна по-интензивна разходка, домашни упражнения, дори и в леглото, плуване, танци, велосипед или велоергометър, изкачване на стълби. Все пак според конкретните проблеми на всеки човек трябва да огледаме нещата комплексно, за да има реална полза. Понякога определени натоварвания могат да навредят, вместо да помогнат. Но като цяло упражненията понижават телесното, кръвното, мастите и кръвната захар. Те трябва да се правят поне пет пъти седмично.

- При съвременното лечение и активно съдействие от страна на пациента възможно ли е хората с диабет да бъдат съхранени и пълноценни до пределна възраст?

- Абсолютно! Аз имам пациенти, с които съм започнала работа преди повече от 25 години. И до днес те са пълноценни и се радват на живота, защото системно полагат усилия за себе си с помощта на професионални консултации. Не е лесно да контролираш диабета, защото той се влияе от множество фактори. Но ако човек



Книжката за здравословното хранене е полезна не само за диабетиците

„

Първото и най-важно условие за физическите занимания е те да доставят удоволствие

се възползва от всички съвременни постижения на медицината и на обучението за здравословен живот, резултатите са налице.

- Какъв е начинът за участие на пациентите във вашето училище?

- Всички, които се наблюдават от специалистите на "Св. Лука", имат право да посещават центъра. Тогава консултациите са в рамките на една потребителска такса. С пациенти от други лечебни заведения работим след предварително записване и със заплащане. Имам пациенти от цялата страна, с които контактуваме и по имейл или телефон. За съжаление все още здравната каса не покрива обучението на хората с диабет в специализирани центрове като нашия. Сега обучението се смята като задължителна част от

прегледа при ендокринолог, но за това реално няма време. Всеки знае колко натоварени са лекарите и какъв поток минава през тях. А при нас на всеки се отделя минимум 1 час. Груповото обучение е 2 - 4 часа по различните теми.

- Разкажете за практическите занимания при вас.

- Те са много полезни, защото пациентите виждат как всичко се случва на практика и участват в процеса. Например заедно пазаруваме и се учим какви стоки да подбирате за здравословно хранене. След това подбирате начин за тяхното приготвяне до готово ястие, защото разполагаме с напълно оборудвана кухня. След това определяме индивидуалното количество храна на основата на собствените шепи, глани и юмруци. По тази тема съм разработила и специална книга в полза на хората с диабет. Тук се учим да мерим талията си правилно като важен показател за риска. Показваме ефективни физически упражнения, както и начините за правилната грижа за стъпалата, което е много важно при диабета.

## Черният дроб трябва да бъде пазен и стимулиран

Не е преувеличено твърдението, че животът, здравето ни зависят до голяма степен от метаболизма, от качеството на обмяната на веществата. А централният метаболитен орган е черният дроб. Всяко нещо, което приемаме или вдъшваме, минава под една или друга форма именно през него. Той изпълнява много различни функции в човешкия организъм, като най-важните са участие в обмяната на въглехидрати, белтъци, мазнини, в натрупването на резервни хранителни вещества, важен е за имунните сили и особено за детоксикацията на вредните вещества. Бъдем ли лишени от този филтър, бъде ли черният дроб затруднен, пренатоварен, всичко вредно, което поемаме, започва да се трупа, подковавайки организма.

Както нерационалното хранене - с каквото ни падне и когато ни падне, така и все по-голямото обездвижване са основни агресори за черния дроб. Но той има и един специален, извънреден

враг, който се нарича празници - много алкохол, много мезета, пишци ястия и десерти. Обичайно след това следва решение и заричане - "поне седмица глад, за да се разтоваря и да сваля килограми". Но въпросното пак агресивно отношение към организма значи друг вид натоварване за черния дроб и той отново страда.

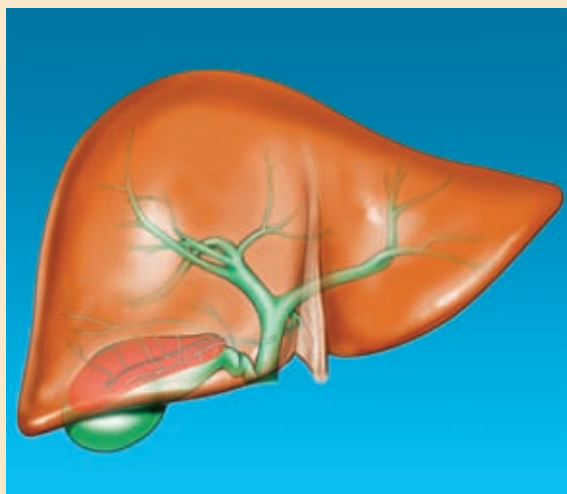
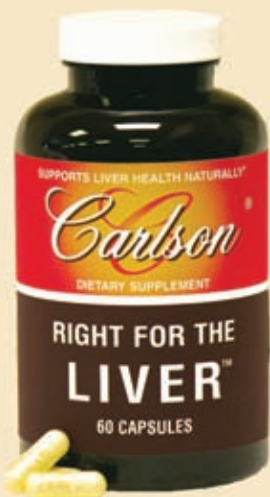
Съвременната медицина включва в помощ на основния метаболитен орган подходящи комплекси от хранителни добавки, които имат отличен ефект. Такъв продукт е right for the LIVER на американската фирма Карлсон. Съставът му подпомага естествено изхвърляне на токсините чрез стимулиране на черния дроб, засилва антиоксидантния потенциал на клетките и спомага за тяхното възстановяване, подпомага храносмилането и още - действа благоприятно на сърдечно-съдовата, на нервната и лимфната система, както и на кожата, подобрява антиоксидантната защита на организма срещу преждевременно стареене.



Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

## RIGHT FOR THE LIVER™

Right for the Liver. Природен продукт, създаден за подобряване и поддържане на функциите на черния дроб. Подпомага естествените процеси на детоксикация. Притежава мощно антиоксидантно действие. Спомага регенеративните процеси в черния дроб.



Carlson

Производител:  
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.  
Страна на производство - USA

Вносител:  
Демакс Нова БГ ООД,  
гр. София, ул. „Църноок“ 8  
тел: 02/963 28 83  
0898 242 406  
e-mail: info@demaxnovabg.com  
www.demaxnovabg.com



# Важна ваксина става достъпна

България стана 23-ата страна от ЕС, която полага усилия за превенцията на рака на маточната шийка чрез широкото прилагане на ваксината срещу човешкия папиломен вирус. За този вирус нобеловият лауреат проф. Харалд Цур Хаузен доказа, че причинява едно от най-разпространените злокачествени заболявания при жените, от което всяка година у нас умират над 350 души.

През 2012 година Министерството на здравеопазването отпуска на НЗОК 9 млн. лева за финансиране на 50% от цената на ваксината, която трябва да се прилага при момичетата преди началото на половия живот. Това стана ясно по време на Четвъртата национална среща по проекта "Инициатива за здраве и ваксинапрофилактика", която се проведе на 8 и 9 декември в София.

По време на форума стана ясно, че практиката на използване на здравни медиатори, които да осъществяват връзката с труднодостъпните етнически общности, дава много добри резултати. За съжаление броят им в цялата страна е недостатъчен. Засега те са малко над 100, разпределени в 55 от 264 общини.

Затова всяка година

ще бъдат обучавани нови попълнения здравни медиатори във Факултета по обществено здраве към Медицински университет - София.

Според г-р Клара Балджиева, председател на Националното сдружение на педиатрите от доболничната помощ, навременната профилактика на рака на маточната шийка се сблъсква с редица трудности, защото родителите невинаги осъзнават една сериозна, но бъдеща опасност за здравето на децата си. "Затова сме обнадеждени като детски лекари и смятаме, че един по-гъвкав подход по въпроса с реимбурсирането ще даде своя резултат. Ваксината е една от страната на профилактиката - другата е скринингът сред полово активните жени."

Във връзка с опасенията, че извън ваксинационния календар могат да останат значителни групи деца, особено от етнически общности, Росица Иванова, главен координатор на Съвета по етнически и интеграционни въпроси към Министерския съвет, заяви пред в. "Живот и Здраве", че по проект на Националната програма ФАР са проведени обучения на медицински екипи и общопрактикуващи лекари, на семейства и младежи, представители на ромската общност

за съдействие при извършването на профилактични прегледи и ваксинации в общността. В рамките на проекта са доставени: 23 мобилни медицински единици - флуорографи, лекарска практика, гинекологични единици, педиатрични единици, мамोगрафи, ехографи и клинични лаборатории от най-високо технологично ниво. Министерството на здравеопазването осигурява всяка година бюджет за определен брой прегледи с тях, насочени единствено към представители на ромската етническа общност. Длъжността на здравния медиатор е мост между ромските общности и здравните и социалните служби. Тази мярка е иновативна за България, но тя е успешно въведена и е доказала своята ефективност в редица европейски страни за подобряване достъпа на ромите до здравните и социалните служби и преодоляване на дискриминационните нагласи към тях. Здравните медиатори са лица, които ходят от къща на къща и разясняват необходимостта от ваксиниране на децата. Те вземат от съответния личен лекар списък на неваксинираните деца и тяхната задача е да осигурят пълно покритие. (ЖЗ)

## Грижа за сърцето

Кардиолозите няма да почиват особено по време на празниците, защото статистиките отдавна са доказали, че положителните емоции също натоварват сърцето. Това е причината в почивни дни пред спешните кабинети винаги да има опашки, а интензивните отделения да се препълват.

Важно е да се знае, че изключително рядко сърдечните кризи идват като гръм от ясно небе. В повечето случаи дълго време преди това организмът е давал сигнали за проблем, но никой не им е обръщал внимание.

Факторите, които натоварват сърцето по празниците, са напълно обективни. На първо място са преяждането и препиването. След това идват безсънните нощи и опитът да си наваксаме по различен начин скуката от еднообраз-

ните работни дни. Ако във всекидневие си един човек редува бюрото с леглото, а в отпуската си се хвърли на екстремни преживявания, рискът сърцето да го предаде е доста висок.

За да не се помрачават хубавите ваканционни дни, съобразявайте натоварването с обичайния си начин на живот. Ако вече приемате медикаменти срещу високо кръвно или други хронични проблеми, спазвайте стриктно лечебната схема.

Най-добре е редовно да следите състоянието на сърдечно-съдовата система чрез профилактични прегледи и изследвания. Достатъчно е личният лекар да измери артериалното налягане, да направи кардиограма, да определи индекса на телесната маса и да провери нивото на холестерола, триглицеридите, кръв-

ната захар, за да се ориентира има ли данни за проблем. Ако се установят рискови фактори или нещо по-сериозно, след консултация с кардиолог трябва да започне своевременно лечение и промяна в начина на живот.

Понякога здравословното хранене и увеличената физическа активност са достатъчни за понижаване на кръвното и на холестерола. При значителна част от хората се налага и прием на медикаменти, които трябва да се пият редовно и продължително, за да имат ефект. Пропуските на хапчетата често завършват със спешен прием в болница.

А по отношение на празничните трапези рибата със зелена салата никак не е по-лоша от свинското със зеле. Освен това носи полза за здравето.

Ацетизал Кардио®  
За здраво сърце

Ацетизал Кардио® 100 mg  
100 таблетки

Сърцето никога не почива. И неизбежно идва момент, когато трябва да се погрижим за него.

Ацетизал Кардио предлага за първи път **удобна семейна опаковка** от 100 таблетки на изгодна цена. Сега вече можеш да споделяш грижата за сърцето с любимия човек - за повече щастливи мигове заедно.

**ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!\***

\*Актavis ЕАД е най-голямата по продажби в лева фармцевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България. Лекарствен продукт без лекарско предписване. Съдържа ацетилсалицилова киселина. За възрастни. Преди употреба прочетете листовката.

A515/15.09.2011 г.





8

20.12.2011 г. - 9.01.2012 г.

ВЕСЕЛА КОЛЕДА



# Равносметка с единия крак в 2012-а

## Милена Славова:

През 2011-а бях заета с нови проекти - сред тях са концертът "Рок Коледа" и хепънингът "Карнавал на азбуката".

Също така работя по нова авторска продукция, направих и много концерти из страната... Това е в професионален план.

В личен план успях да си прекарам това лято доста хубаво със семейството и кучетата и... не ми се прибираше никак в София.



## Христо Гърбов:

2011-а беше една от най-натоварените ми в професионално отношение години. Представления в Сатиричния театър, Военния театър, Народния театър, театър "Възраждане", Русенския театър, Дупнишкия театър, в София и в цялата страна. Разбира се, репетиции, снимки и лятното турне на "Комиците". Снимки на три сезона на сериала "Столичани в повече", където играя две роли. Участие в един нов български филм - "Цинкограф". Понякога се стряскам насън и не знам в коя роля съм... Но съм щастлив. Надявам се и догодина да е така! Е, дано има и някой ден почивка, та да си ига на селската къща.

## Иглика Трифонова:

Годината, която си отива, беше вълнуваща за мен. Беше и усилна, и трудна до отчаяние на моменти, но беше и щедра. Наградата за най-добър сценарий за Централна и Източна Европа, която получих на фестивала в Кан за проекта "Лъжесвидетел", е голямо професионално признание. Тази награда донесе светла перспектива и много силна мотивация за всички, свързани с проекта. Да сме живи и здрави, да са живи и здрави близките ни и дано новата година е благосклонна - да заснемем филма си и той да стане толкова добър, колкото е в мечтите ни...



## Полк. Росица Четротова, началник на „Военна фармация“:



Изминалата 2011-а беше добра за мен. Донесе ми професионален успех и признание в работата, съхрани близките ми в добро здраве и ме научи, че с колкото по-малко време разполага човек, повече неща може да свърши. През 2012 г. пожелавам здраве, късмет и сигурност за семейството и приятелите, очаквам дипломирането на синовете си и се надявам да има повече пари в здравеопазването, за да мога да върша работата си по-качествено и с по-малко напрежение.

Изпращаме старата, посрещаме новата. И това - всяка година. Календарът отмята дните и месеците, без да се съобразява дали сколасахме да направим обещаното за след 1 януари, или ще ни се наложи да изчакаме новата обиколка на Земята около Слънцето. Затова за едни 365 дни са миг, излетял без следа, за други - тежко професионално време. Трети въртят времето

на малкия си пръст и свързват 31 декември само с поредния напоятелен купон.

Нашите събеседници обикновено са хора, здраво хванали делниците за гушата. Въпреки това едва ли успяват да вкарат в рамките на една година всичките си планове.

Какво остана незавършено и какво ново ще започнат, оставяме да кажат самите те.

## Цветан Симеонов, председател на Българската търговско-промишлена палата:

През 2012 г. новата надежда за бизнеса ще дойде от износа. Това се потвърждава от позициите на България в 19-ото изследване на Европалати "Европейски икономически преглед 2012". В него участват 70 000 фирми от Европа. От българска страна мнението на бизнеса проучи единствено БТПП сред 371 (63%) фирми в промишлеността и 215 (37%) от сферата на услугите.

Радва ни, че 56,9% от бизнеса в България изпраща 2011 г. с очакване за високи приходи от износ, отреждайки ни място сред държавите - оптимисти в Европа. Това са още Турция, Естония, Полша и Гърция.

Бизнесът в еврозоната се насочва както към бързоразвиващите се нови пазари в Китай, Индия, Русия, Югоизточна Азия, Латинска Америка, така и към традиционни в близкото минало пазари в арабския свят.

През изминалата година БТПП осъществи многобройни партньорски срещи с деловите среди от Бразилия, Китай, Аржентина и Либия. Търсим контакти и ги намираме.

На представителите на бизнеса пожелавам по-успешна и благодатна 2012 година!



## Юлиан Вергов:

През 2012 година определено ще довърша възпитанието си. Смятам, че всеки човек трябва да го прави непрекъснато и да се усъвършенства.

Засега нищо ново няма да започвам, не съм правил конкретни планове.

## Яна Маринова:

Момент да помисля какво не успях да завърша... Не успях да се науча нещо много полезно. Баба ми прави едни страхотни сарми с кисело зеле, аз така и не приложих рецептата сама и като гледам, и тази Коледа няма да успея да ги поднеса на трапезата (смее се).

Иначе начинанието, което ще започна през 2012 година, е свързано с премиерата на постановката "Смях в залата" през януари. Наистина се получава страхотно забавление на сцената на Драматично-куклен театър "Иван Димов" с Асен Блатечки, Калин Врачански, Невена Бозукова, Милена Маркова, Алексей Кожухаров, Стефан Щерев-Чечо, Добриела Попова, Васил Банов.



## Радко Комев:

Още от училище съм си изградил нагласата да гледам оптимистично. Опитвам се да мисля положително, така че едва ли ще оставя нещо nedovършено. Новото начинание през 2012 година е свързано с началото на студентския ми живот. Уча в Глазгоу и засега е много интересно и различно.





Не съмнало,  
а старите  
поглеждат внук  
засмян:

- Къде са  
сурвакарите  
с напъилия дрян?

Че баба е омесила  
колачетата пак  
и "Сурва, сурва,  
Весела!"  
звучи на всеки  
праг.

Атанас Цанков,  
"Весела година"

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Безспорно едни от най-хубавите български обичаи и традиции на Нова година са сурвакането и омесването на баница с късмети. Християнската църква отбелязва на 1 януари и Обрезание Господне, и Васильовден. От стари времена наврх Нова година се прави втората каденна вечеря след Бъдни вечер и стопанинът на дома разчупва позачата, като нарича всяко парче. На празничната трапеза присъстват още варен васильовски петел, вино, свинско месо, варено жито, орехи и естествено, баница с късмети - различни по форма дрянкови пълчици, всяка от които е свързана с някакво пожелание. И в сурвакането дрянът играе ключова роля. Той е единственото напъило гръвче на Нова година и затова символизира възраждането на живота. Според традициите стопанинът на къщата избира най-хубавата клонка и трябва да я отсече с един удар на брагвата. Домашните я

# Жилавата традиция на сурвакането



Сурвакарите носят радост и надежда във всеки дом

Снимка Рага ПЕТКОВА

гизят със сушени плодове, червена вълна, пуканки, дребни кравайчета, книжни ленти, чушчици, стари монети, мъниста и т.н. и правят сурваката (сурвакница, сурвакница, василичарка). С нея в първите часове на Новата година започва обичаят Сурва (Сурваки). Малки дечица или ергени (сурвакари) потупват с украсената дрян нова клонка по гръба по-

възрастни близки, роднини и съседи и изричат сурвакарска благословия в утрото на Васильовден.

Жива ли е тази традиция, решихме да разберем в празничния брой на вестник "Живот и Здраве". В градовете по път и над път се продават готови сурвачки, повечето накупени с бляскава хартия. През последните години и търговците се вър-

наха към традициите и вече предлагат дрянкови клонки в познатия ни от народния фолклор вид - с вълна, ошав, разпукани царевишни зрънца и т.н. Цеца Иванова обаче отминава с децата си прозорливите търговци. Спираме я и питаме дали си е купила вече сурвачка. Тя с усмивка ни отговаря: "Как ще я купуваме? Това е част от новогодишните празнич-

ни емоции. Дъщеря ми Ваня и синът ми Нацко сами украсяват дрянвото клонче и с нетърпение чакат да потупат силно по гръбината дядо си, баба си, повечето роднини и приятели, които ги даряват най-често с парички". Но истинският дух на сурвакарството се е скътал в по-малките градчета и села.

Между Карловския Балкан и Средна гора, където наблизко тече река Стрима, Столетово кротко пази мястото си на картата. Кое то съвсем не е малко, има над 250 къщи. По традиция за поредна година от народното читалище "Христо Ботев 1928 г." организират сурвакарски групи, които носят истинска радост не само на хората от селото, но и на

най-възрастния в дома, а след това се сурвака добитъкът, домашните животни - всичко, което е живинка в къщата. Варва се, че благопожеланията ще предпазят човека от премеждия, лоши срещи и ще му осигурят успех във всички начинания.

Облечените в носии сурвакари тръгват из селото рано сутринта на 1 януари на две групи от по десет души. Стопаните - къде по-възрастни хора, спомнящи си как е било едно време, къде млади хора, почитащи фолклора и нашенските обичаи - даряват влезлите за радост и благополучие засмени момчета кой с каквото може - домашно омесени кравайчета, питка, баница, сладки, плодове, орехи, сланина, дребни пари или по-малки подаръци.

**Отворете  
сърцата си и  
приемете в дома  
си сурвакарите!**

Мирослав Колев е убеден, че красивите и жилави български традиции се предават от поколение на поколение и ще се съхранят в устоите на времето. Ще завършим с празничното му пожелание към всички: "Отворете сърцата си и приемете в дома си сурвакарите! Емоцията от прекрачването на прага ви от тези деца е неповторима, защото те ще ви зарадват с усмивка и сърдечни благопожелания! По празниците стават чудеса, така че - участлива Коледа и да ви е честита Новата година!".

## Фойерверките гонят лошотията

Тина БОГОМИЛОВА

Новата година идва като военен екшън. Гърмежи, светлини и искри свистят от всеки двор и балкон.

Фойерверките и сега, както и преди хилядолетия, идват от Китай. Случайно ги открил готвач, който смесил селитра, сяра и възлища и получил... барут. Но и преди този кухненски експеримент китайците хвърляли в огъня парчета зелен бамбук, за да избухне и прогони лошите духове. Един китайски монах напълнил бамбукова тръба с калиев нитрат, сяра и прах от възлища, запалил я от двете страни и ѝ сложил фитил. Така се получила и първата пиратка.

Според китайците гърмежите прогонват злите сили и те от хилядолетия посрещат всички празници така. През XIII в. Марко Поло донася барута в Европа, но чак три века по-късно коронованите особи на

Стария континент решили да озаряват пищните си тържества. Посрещането на Новата година с фойерверки пак е измислено от руския цар Петър Велики.

И днес посрещаме с многоцветни зари късметата и гоним с гърмежи лошотията през следващата година.

Пироманският гений е измислил всякакви форми, цветове и звукове за забавление. Пазарът на фойерверки е пъстър като заря - ефекти и цени за всеки джоб и вкус.

Пиробатерии с над 50 изстрела, вихрушки, кокос, звезди, божури и какви ли не ефекти са поне петдесетачка. За половината пари получавате и половин изстрели. За петак могат да се намерят комплект от три до пет свещи, всяка с различни ефекти.

Кутия със сто пиратки струва лев и петдесет, но с единичен гръм. За още лев

отгоре пиратките гърмят по три пъти. Силвърките гърмят най-силно - 30 броя са три лева. Двойно по-скъпи и по-гръмовни са големите силвърки. Бенгалските пръчици и гърмящите топчета се продават за стотинки.

Но често тази играчка се превръща в плачка. Затова е задължително да се четат предупрежденията и указанията за използването на фойерверките. За любителски цели те са три категории. В първата попадат тези, които имат много ниска степен на опасност, като бенгалски огньовете, кибрити и пръчици, коледни бомбички, пращици гранули, искрящи топчета, конфети, серпентини, гърмящи конци.

Втората и третата категория са за фойерверки на открито и имат по-

строги изисквания за безопасност.

Европейски стандарт определя минималните изисквания за етикетироване. Задължително е, като купувате фойерверки, информацията за използването и предупрежденията да са на български. На опаковката трябва да е написана категорията на фойерверка, както и възрастовите ограничения. За първа - 12 години, за втора - 16 години, за трета - 18 години.

Изисква се етикетът да включва чистото външно съдържание на фойерверка. Необходима е и информация за производителя или вносителя.

За батерии и комбинации, снабдени с два начални възпламенителя, вторият трябва да е ясно маркиран с "Резервен възпламенител". За римски свещи се изисква броят на изстрели-



те да бъде обозначен.

Дръжте далеч от ушите и очите коледните бомбички и не им отстранявайте клипса. Дори и за най-елементарните бенгалски огньовете пазете разстояние поне метър, а за най-сложните зяпачите трябва да са на около 25 метра.

Пиратките втора и трета категория се гърмят само на открито. Двойните и искрящи пиратки се слагат на равна

повърхност, а разстояние от тях е поне осем метра.

Фойерверките са най-различни видове - наземно движещи се, наземно въртящи се, ръчни и неръчни искрящи, подскачащи...

Човекът е измислил какви ли не стряскащи и искрящи начини за забавление. За да е пъстър и шумен с хубави емоции празникът, а лошото да бяга надалеч.





# Какво ще донесе Дядо Коледа

● Изборът на играчка не е лесен - децата са уникални и с различни интереси

Тина БОГОМИЛОВА

Играчки ще има за всички от сърце, но и трябва доста пълно портмоне. Добрият белобрад старец изобщо не е старомоден и носи в чувала най-нови технологични гаджета.

Модата при детските играчки не прощава на родителите. Хлапчетата искат коледни изненади, струващи половин заплата, а рекламите в детските телевизионни програми пълнят кутиите под елхата.

Момиченцата винаги си падат по Барби. Куклата може да бъде каквато си поиска и да прави каквото си ще за цена между 30 и 50 лева - Барби Рапунцел, Барби муске-

тарки, Барби с домашни любимци... Барби си има антураж и какви ли не глезотийки.

Рекламираното бебе Дафни пък също от специално шише два пъти на ден и не само се смее щастливо, но и расте... за сметка на стомачка. Продават се "питателни пюре", грешки и колелчки на цени като за истински бебета.

Момченцата си падат по десетките разновидности на Бен Тен, всяка от които е около четирисот лева. Модата на Бакуганите също не минава, а игрите стават все по-усъвършенствани - с нови средства за по-мощни атаки.

Шумно се рекламира писалка, с която хлапчето може да прави светлинно шоу дори и върху кучето, за 60 кинта. Малко по-евтин е летящ череп със светлини и звуци, който се управлява дистанционно.

Така че, ако оставяте дълго хлапчето пред телевизора, не се сърдете за скъпото му коледно желание. А най-често шумно рекламираните играчки са интересни до появата на клип с по-нов модел.

Някои безропотно изпълняват желанието на хлапчето, други пък купуват това, което на тях им харесва. Изборът на играчка не е лесен - всяко дете е уникално и има различни интереси. Забавлението трябва да е съобразено с възрастта и уменията му.

За хлапчетата до годинка и половина са полезни грънкалки, кубчета, килимчета за гимнастика, музикални и пълнени играчки, забавленията за ваната и проходилки.

По-големите, до 3-годишни, вече говорят и разбират, имитират мама и тате. За тяхното любопитство са полезни кукли, животинчета, колелчки, конструктори, комплекти за рисуване, музикални инструменти. Когато навършат 3 години, стартира веселбата - започват да разбират игрите, експериментират с гуми, стават по-енергични. Подходящи са глоблени играчки, кола, влакчета и колелчки с дистанционно, игри с въпроси и отговори. Конструктори и мозайки помагат на 4-5-годишните да развихрят фантазията си. След шестата годинка играч-

ката трябва да си има оригинал в реалния живот - за момченцата коли с дистанционно, роботи, сложни конструктори и пъзели, а момиченцата си играят на мама и бебе с куклите и техните аксесоари.

Играчката трябва да е безопасна, полезна и интересна. Също и практична - лесно да се почиства, поддържа и съхранява.

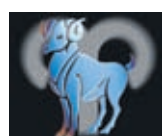
Важни са и инструкциите за употреба и предупрежденията за опасност. Забавленията за по-големите могат да бъдат опасни за по-малките.

Лесно играчката става плачка, ако се прегледат цените преди качеството. Много трябва да се внимава с игрите, които се включват към електрическата мрежа.

Случва се и из цялата стая да са разхвърляни скъпи играчки, а малчуганът да се забавлява с дистанционното на телевизора, мобилен телефон или тигана.

Затова е важно да се избере хубава и подходяща играчка за всяко хлапе. И да не позволяваме мишката да изяде книжката.

*Случва се и из цялата стая да са разхвърляни скъпи играчки, а малчуганът да се забавлява с дистанционното на телевизора, мобилен телефон или тигана*



## Овен

Родените под този знак са инициативни, праволнейни и практични хора, които обичат да са напред във всичко. Страстта им към експеримента напълно може да бъде удовлетворена от новия таблет Amazon Kindle Fire, който се предлага от най-големия интернет-магазин.



## Телец

На солидните и спокойни Телци се полагат и такива подаръци. Колкото по-скъпи са - толкова по-добре. В тази роля идеално влиза смартфонът TAG Neuer Link. Вашият Телец ще бъде във възторг.



## Близнаци

Близнаците са дружелюбни и умни хора. Те обичат да спорят и затова се ориентират към колебаещо се устройство - ноутбук Dell Inspiron Duo с въртящ се около хоризонталната му ос екран.



## Рак

Ракът е синоним на стабилност. Хората, родени под този знак, внимателно се отнасят към безопасността си и са идеални пазители на тайни. Ракът няма да ви подведе, особено ако ползва твърдия диск Transcend StoreJet 25M2, защитен по военния стандарт MIL-STD-810F 516.5.

## За всяка зодия технология



## Лъв

Ярък знак, затова неговите представители обичат да се намират в центъра на вниманието. Идеално ще им подхожда необикновеният смартфон Samsung Galaxy Note, снабден с огромен екран. Този подарък ви гарантира, че ще спечелите уважението на Лъва.



## Дева

Представителите на този знак се отличават с въискателност и практичност. Те имат вкус за красивите неща, затова, ако им подарите нещо нискокачествено, рискувате да им нанесете смъртна обida. Тук на помощ идва Apple с новия iPhone 4S. Този смартфон е с високо качество и искрено ще зарадва всяка Дева.



## Везни

Ярки индивидуалисти, умни и възпитани, Везните винаги се стремят към нови знания. Освен това те са и творчески личности, затова ще бъдат впечатлени от новата камера Nikon V1. Тя демонстрира отлично качество и ще пасне идеално на Везната.



## Скорпион

Хората, родени под този знак, се отличават с волеви характер, емоционалност и смелост. Обичат приключенията, затова им подхожда удароустойчива техника като Panasonic Toughbook CF-53 - ноутбук за работа в тежки и екстремни условия.



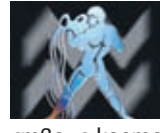
## Стрелец

Под този знак се крият честни и откровени хора, които обожават многофункционалните вещи. Не се престаравайте, достатъчно е да купите настолен компютър със сензорен екран HP TouchSmart, който може да се накланя под ъгъл около 30 градуса.



## Козирог

Акуратни и леко консервативни хора - това са Козирозите. Те са готови да се заемат с най-тежката работа, за да заслужат уважение. Добър подарък за Козироза е класически мобилен телефон на Symbian като Nokia E9 с плъзгаща се QWERTY клавиатура.



## Водолей

Независими, самодоволни и ексцентрични натури, на тях им трябва устройство, с което лесно може да се разграни-



чат от тълпата. Фотокамерата Fujifilm X100 е издържана в най-добрите японски традиции с полувековна давност.



## Риби

Ако трябва да бъдем максимално кратки, Рибите са разсеяни меломани. Ако с разсеяността им не може нищо да се направи, то определено можем да зарадваме слуха им. Подарете им слушалки AKG Acoustics K 601, с чист, ясен и отличен звук. Това ще ги зарадва и ще удовлетвори страстта им към музиката.





# Искам два олимпийски финала

● С най-бързата европейка - Ивет Лалова, разговаря Яна Касова

Декември е месец за спортни класации, а за Ивет Лалова той започна със статуетката, Атлетка №1 на Балканите за 2011 г., Българката изпраща една изключително силна година за спортната си кариера. Чаровницата достигна за първи път до финал на 100 м на световно първенство в Даegu (Корея) през август, където беше и единствената европейка. Малшанс не ѝ позволи да се класира сред най-добрите осем на 200 м в корейския град. Ивет стана първата българка с победа на най-престижната верига от турнири в леката атлетика - Диамантена лига, след като триумфира на 100 м в Осло през юни. Лалова спечели балканската титла на 100 м в началото на юли в Сливен с най-доброто постижение за европейска спринтьорка от шест години - 10.96 сек. Тя живее в италианското градче Риети заедно с годеника си - спринтьора Симоне Колио, но намира време да дойде и в България.

Ивет, влезе в историята като първата Атлетка №1 на Балканите. Какво ти носи тази награда?

- Огромно престиж и огромно щастие. Но не забравям нито за секунда колко много труд стои зад тази награда. Сега идва най-сладкият момент от годината - награди, церемонии, номинации, и всичко е много хубаво. Но цялата година е много трудна за нас и тези награди ми дават само мотивация за следващата година.

- Минаха вече няколко месеца след страхотния ти летен сезон. Каква рав-

носметка направихте с треньора ти проф. Роберто Бономи и какви цели си поставихте за 2012 г.?

- Равносметката е много реална. Видях какви шансове съм имала, какво съм изпуснала. До ден днешен ужасно много ме е яд за пропуснатия финал на 200 м на световното първенство. Но затова пък целите са по-високи за следващата година. Наистина, дай боже да вляза в два финала на Олимпийските игри, но за това трябва здраве, много работа и много късмет. Знам какво трябва да постигна. Това за мен беше малко теснов сезон, тъй като, знаехте, при една промяна се ис-

ка малко време, за да усетиш тялото си, да усетиш върху какво трябва да се работи, да се наблегне. Не искам да кажа, че ще наблягаме повече на 200 м, но на моя треньор това е голямата страст. А и нека бъдем реалисти - един европейски спринтьор там може да има по-големи шансове за реализация. Но аз обичам и 100-те метра, и 200-те, и щафета, обичам да се състезавам.

- Ще участваш ли на трите големи първенства по лека атлетика до година - световно в зала, европейско и Олимпийски игри?

- Проблемът е, че когато по някакъв начин вдигнеш летвата, след това трябва сам да защитиш това, което си направил. Знам, че от мен ще се очаква много следващата година. Аз също ще очаквам от себе си много. Правим планове. Със сигурност няма целенасочено да планирам участието си на световно първенство в зала. Може би ще направя един-два старта и ако се чувствам добре, ако съм във форма, ще отида да направя едно участие. Визирам Вероника Кембъл от Ямайка някъде в мислите си, която така се

появи с един старт и взе световната титла в Доха през 2010 г. Но нека не бъда чак такъв оптимист. Надявам се да съм добре, защото ми се бяга. Европейското първенство е много важно. Там освен 100 и 200 м ще се появят всички щафети. Защото те са задължителни. Така че всички спринтьорки трябва да се появяват на европейското първенство. Аз имам големи амбиции за там. Олимпиадата е черешката на тортата. Нещата трябва да бъдат преценени много добре. Говоря за допълнителните турнири и участия. През изминалия сезон си изброих 32 старта, което е страшно много и ми костваше много. Тази година ще бъдем по-внимателни откъм Диамантени лиги, клубни стартове.

- Имате ли шанс за класиране с щафета за Лондон 2012?

- При една добра работа и сплотеност на спринтьорките ще се получи. Защото имаме много качествени момичета, в това число включвам и себе си. Така че остава само нещо, което да ни сплоти. И тук идва моментът с треньорите. Трудно е всеки да защитава интереса

на своя състезател, в същото време да се търси една обща полза и една обща победа. Това го нямаме като националност. На българите ни е по-трудно да работим за обща победа. Затова много се надявам да имаме една мотивация или нещо, което да ни обедини, тъй като имаме невероятни шансове. След примери на белгийките, японките, китайките. Не знам какви още отбори влизаха във финали, взимаха медали. Смятам, че България ще има следващото лято поне три спринтьорки под 11.20 сек. Ние можем да се борим за нещо много голямо, но и за това трябва много работа, а не просто четири момичета да разменят една щафета.

Проблемът е, че когато по някакъв начин вдигнеш летвата, след това трябва сам да защитиш това, което си направил

- Къде ще прекараш празниците?

- Не знам още. Ще тренирам. Ще бъда или тук, или в Италия - където ме заваря. Тези пътувания са уморителни, особено когато тренираш и си в подготвителен период. Важното е, че със сигурност ще бъда с любимия човек, а това ми е достатъчно.



Снимка Иван Йочев

**Леката атлетика**  
в един сайт  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com  
bgathletic.com

## КРАЙ НА БАНАЛНИТЕ ПОДАРЪЦИ

Тази Коледа си подарете цифрова телевизия, интернет, домашен и мобилен телефон. И една изненада – нов LCD телевизор.

Бонус с всеки нов пакет: семейна група за безплатни и неограничени разговори.

М-Тел ФАМИЛИЯ

12<sup>40</sup> лв./мес.



handy, mobi, Office Superstar, TECHNOLIS

12,40 лв. е месечна абонаментна такса за четирите услуги в пакета и е валидна за първите шест пълни месеца от двугодишен договор. За останалия период таксата е 24,80 лв./мес. М-Тел ФАМИЛИЯ предлага безплатни и неограничени разговори между четири мобилни номера и домашния телефон при активиране на нова мобилна карта в пакета. Цената 8,90 лв./мес. за LCD телевизор LG важи за двугодишен договор за лизинг и абонамент за пакетното предложение. Пълни условия и покритие на www.mtel.bg. Промоцията е валидна до 15.01.2012 г. Заявките включване на www.mtel.bg/connect или 0800 20 011.

MEGALAN Network

mtel

Spectrum Net®



Традициите не са това, което бяха. Ех, едно време какви традиции имаше... Така биха коментирали комиците необузданото поведение на националните нрави и обичаи. Без паспорт и виза те преминаха границите и се настаняха на чужди трапези, вкараха непознат аромат и в българските поселища, заплашвайки да изместят баницата и сармите. Това едва ли ще се случи, защото на нашенеца не му останаха много читава неща, защото и ще се държи за традициите си като европеец за фондове. Но това не пречи да разнообразим менюто и да отворим вратичката на фурната заедно с поляци, немци или литовци. Да ви е сладко!

## Гъби с кайма от Италия



Този ордьовър е типичен за региона Абруцо и задължително присъства на коледната трапеза. Не изисква специални кулинарни умения и става сравнително бързо, така че не се колебайте.

**Необходими продукти:**

**ти (за около 4 души):**  
16 по-големи гъби, 100 г кайма, 1 голяма скилидка чесън, магданоз, 1 яйце, галета/хляб, олио/зехтин, сол

**Начин на приготвяне:**

Отделят се пълчетата на гъбите и заедно с

# Да седнем на една маса



## Типичен литовски сладкиш

Десертът, който ви предлагаме, е традиционен за Литва. Рецептата е лесна и не изисква печене. Прилича на известния у

нас сладък салам, но литовците залагат на шокола, който прави десерта с по-плътен вкус.

**Необходими продукти:**

2 пакета обикновени

бисквити, 125 г масло, 2 с. л. захар, 100 г млечен/черен шоколад, 100 мл прясно мляко, ванилия

**Начин на приготвяне:**

Бисквитите се натрошават в голяма купа. Прибавят се маслото, захарта, ванилията, както и половината от прясното мляко. С останалите 50 мл шоколадът се разтопява на водна баня и се прибавя към останалите продукти. Всичко се разбърква, докато заприлича на твърдо тесто.

Сместа се изсипва върху прозрачно кухненско фолио и през него с помощта на ръцете се оформя руло. Обвива се с фолиото, след което сладкишът трябва да престои в хладилника за една нощ.

шанките се сваряват леко във вода с щипка сол.

Прави се смес от каймата, ситно нарязания чесън, магданоза, яйцето и сол на вкус. Към сместа се прибавят нарязаните на ситно пълчетата на гъбите. Добавят се галета или трохи хляб и всичко се разбърква.

Шанките се пълнят със сместа, поливат се с мазнината и се запичат в умерена фурна.

## Глюбайн - традиция от Германия

Един от първите предвестници за приближаващите коледни и новогодишни празници в Германия са отворените базари, измежду които се носи омайният аромат на глюбайн - германско червено зряно вино, към което са прибавени специални подправки.

Различните части на Германия предлагат богато разнообразие от рецепти, по които се приготвя топлата слабоалкохолна напитка. Класическата рецепта включва

червено вино, към което се прибавят основните подправки: канела, карамфил, цитрусов плод, захар. Глюбайнът се нагрява на слаб огън до около 80°C, като в никакъв случай не бива да се кипва, тъй като ще изгуби ароматните си качества. Понякога

за по-богат вкус се прибавят индийско орехче, бахар или парченца ябълка. Някои включват към съставките коняк, ром или ликьор, за да се вдигне градусът на напитката. В Германия глюбайнът по традиция се приготвя с червено вино, в Северна Италия го предпочитат бяло, а в Австрия са популярни и двесте.

Домашно приготвеният глюбайн позволява съставките да се слагат в зависимост от предпочитанията: с по-силен или по-слаб аромат, с повече или по-малко захар. По традиция зряното вино се пие от високи прозрачни чаши с дръжки. На коледните базари обикновено го предлагат в красиви порцеланови чаши.

Типичната украса включва резенче цитрусов



## Пълнени яйца по италиански

Тази италианска рецепта е чудесен избор за предястие. Пълнените яйца позволяват да развихрите въображението си при украсата, като им придадете по-ефектен и уникален вид.

**Необходими продукти (за около 4 души):**

6 яйца, 50 г майонеза, сол, черен пипер, мариновани гъби със зехтин и оцет (може и от буркан, както и с друг вид марината)

**Начин на приготвяне:**

Яйцата се сваряват. Когато изстинат, се срязват наполовина по дължина. Отделя се жълтъкът от белтъка на яйцето. Жълтъците се разбъркват с майонеза, сол и черен пипер на вкус. Белтъците на яйцата се пълнят с получената смес и се декорират с по една маринована гъба отгоре. За украса може да се добави още стръкче магданоз или босилек.

плод и пръчица канела. Обикновено се сервира с джинджифилови сладки или меденки. Освен със сладкиши вкусът на глюбайна чудесно се съчетава и с печено месо. Неслучайно топлата напитка винаги се продава и на щандовете за наденички.

Освен превъзходни вкусови качества германското зряно вино в малки количества (една чаша дневно) притежава благоприятни за здравето свойства. Действа както профилактично, така и облекчаващо при простуда, кашлица, инфекциозни заболявания, гори стрес и преумора.

## Немски джинджифилови сладки

Джинджифиловите сладки са изключително популярни в Германия, Холандия, Австрия, Полша, Франция и Северна Италия, особено около коледните празници. Ние ви предлагаме основната рецепта, по която германците правят вкусните курабийки.

В зависимост от предпочитанията ви можете да омесите по-меко тесто. От по-твърдото ще получите по-скоро курабийки или бисквити. Тези сладки в никакъв случай не бива да се прегарят, защото ще станат прекалено твърди! Бъдете много бдителни над фурната.

**Необходими продукти:**

3 ч. ч. брашно, 1 ч. л. сода, 1 ч. л. бакпулвер, 125 г

масло, 1/2 чаена чаша кафява захар, 1/2 чаена чаша мед, 1 яйце, 2 ч. л. смлян джинджифил, 2 ч. л. канела, 1 ч. л. смлян карамфил

**Начин на приготвяне:**

В голяма купа се смесват брашното, содата, бакпулверът, джинджифилът, канелата и карамфилът. Отделно се разбъркват маслото със захарта, меда и яйцето. Получената смес се изсипва при сухите съставки в купата. Прави се твърдо тесто, като се добавя още брашно, ако е необходимо. Остава се да престои в хладилника за 45 мин.

Върху набрашнена повърхност се разточва тестото, докато се получи пласт с дебелина 5 мм. С помощта на формички или

чаша могат да се изрежат кръгчета и полумесеци.

Сладките се печат в тава, застлана с домакинска намазнена хартия. Фурната трябва да бъде предварително загрята на 180°. Пекат се около 10-15 минути или докато леко покафеняват.

Сладките могат да бъдат декорирани по ваш вкус, но ето и няколко идеи:

- ✓ да се потопят в разтопен шоколад;
- ✓ да се направи глазура от пудра захар и лимонов сок;
- ✓ да бъдат слепени с шоколад или предпочитано сладко.

## Италиански печени пилешки бутчета

Печените бутчета са подходящи за основно ястие. Ако стриктно спазите рецептата, ще се удивите от аромата, който зехтинът и розмаринът придават на ястието. Рецептата е изключително

лесна.

**Необходими продукти (за 4 души):**

4 пилешки бутчета, 4 пресни стръка розмарин, сол, червен пипер, зехтин

**Начин на приготвяне:**  
Бутчетата се изми-

ват, кожата се повдига и под нея се поставя цяло стръкче розмарин. Бутчетата се овкусяват със сол и червен пипер, след което се нареждат в тава за печене. Обилно се поливат със зехтин и се печат в умерена фурна.

## Пирог с кисело зеле от Полша

Има всякакви видове сладки и солени пирози, за Коледа обаче традиционни в Полша са тези с кисело зеле и гъби. Приготвянето им е сравнително трудоемко, но определено си заслужава.

**Необходими продукти (за около 4 души):**

**За тестото:**  
300 г брашно, 1 яйце, сол, вода

**За пълнката:**  
400 г кисело зеле, 1 глава кромид лук, 150 г гъби, 80 г масло

**Начин на приготвяне:**

Зелето, лукът и гъбите се нарязват на ситно, след което се задушават в масло.

Брашното се пресява. В него се прави кладенче, където се сипват яйцето, солта и малко вода. Размесва се меко тесто, разточва се на тънка кора, от която се изрязват кръгове с диаметър около 6-8 см.

В средата на всяко кръгче се слага пълнежът, кората се свива на две и



краищата ѝ се слепват. Получените пирози се пускат в тенджерата с вряща подсолена вода. При изваждането не бива да се слагат един върху друг, за да не се слепнат. След това могат да се запържат за няколко минути, за да станат хрупкави. Това ястие обикновено се гарнира със заквасена сметана.

Страницата подготви  
Лилия АРАБАДЖИЙСКА





# Длъжностна характеристика на Дядо Коледа

На длъжността "Дядо Коледа" се назначават лица, имащи незавършено или незапочнато актьорско образование. Допускат се хора, работещи в театър на длъжност, не по-ниска от портнерската.

При срещата си с деца Дядо Коледа е длъжен да представи документ за идентичност, да назове гората, от която идва, и да повика Снежанка.

При отсъствие на титуляря задълженията на Дядо Коледа могат да бъдат изпълнявани от лице, специално наето от агенция, или всяко друго с брага.

Дядо Коледа трябва да притежава:

- червен нос;
- силен глас, желателно бас;
- списък с адреси;
- здрав черен гроб;
- стихотворна лексика.

При изпълнение на служебните ангажименти Дядо Коледа е длъжен:

- Стоически да изтърпи радостите

на новогодишната нощ.

- Строго да следи да не загуби човешкия си облик.

• От пръв поглед да различи малкото момченце на столчето от ранецата върху табуретката.

- Смешно да си мърда брадата, докато пие водка.

• Ако му се наложи да пребивава на някой адрес повече от три часа, да се запише в домовата книга.

• Да не боледува в никакъв случай и да се пази от инциденти. Затова Дядо Коледа трябва винаги да има памучно-марлена брада (задължително две резервни, като всяка трябва да издържа тежлото на две-три деца среден размер), пластири с бял цвят, презервативи с вкус на сняг.

Дядо Коледа има право:

- Да повишава градусите на настроението.

■ На целогодишен отпуск за лечение на професионалните си заболявания.

## Защо е невъзможно Добрият старец да съществува

1. Нито един северен елен не може да лети. Вярно, че все още не са изучени около 300 000 живи същества, но повечето от тях са бактерии. Това не означава, че едно от тези същества не може да се окаже летящ елен, колкото и да е малка вероятността.

2. На Земята живеят 2 милиарда деца (лица под 18 години). Дядо Коледа не ходи при децата мюсюлмани, евреи и будисти. Следователно можем да махнем 81,1%. Остават 378 милиона невръстни жители на планетата. Да допуснем, че в едно семейство има средно по три деца. Получават се 126 милиона семейства. Ако предположим, че във всяко семейство има по едно послушно дете, заслужаващо подарък, значи Дядо Коледа трябва да посети за една нощ 126 млн. деца, което граничи с абсурдното.

3. Заради движението на Земята и разликата във времето Дядо Коледа има 31 часа, за да



гостави подаръците, ако се движи от Запад на Изток, което е логично. Получава се, че трябва да посети 1129 домове в секунда. Това означава, че има на разположение 1/1000 от секундата, за да слезе от шейната, да мине през комината, да сложи подарък под елхата или в чорапа, да излезе обратно през камината и да полети към следващото семейство. Като пресметнем средното

разстояние между домовете, излиза, че Добрият дядо трябва да измине 75,5 милиона километра. Като в сметката не сме включили факта, че Дядо Коледа за 31 часа ще трябва още да се справи с естествените си нужди. За да свърши всичко, той ще трябва да се движи с 1045 километра в секунда. Дори и най-бързият северен елен няма да се справи с тази скорост.



## Услуги за празничната нощ

• Монтаж на пластмасова дограма в новогодишната нощ. Бързо, весело, криво.

• Драматичен театър предлага изгодна услугата "Президент". Артист, гримиран като президента, ще произнесе за вашето семейство новогодишно поздравление.

• Монтираме деца върху столчета.

• Предлагаме ръченица за дома с честота 400, 600, 800 и 1200 оборота в минута.

• Одиторската фирма Елин&Пелин бързо и точно ще изчисли загубите ви от празничната нощ.

• Предлагаме лечебно шампанско - газирано и негазирано.

• Сауна. Работи и в празничната нощ. Къпем клиенти с палта, ботуши и шапки.

• Провеждаме социални мероприятия и на 31 декември - акции, протести, митинги, седящи и гладни стачки до 30 дни. Защо да се убивате сами? Доверете се на специалистите.

• Нов конструктор "Теле". Идеален подарък за вашето дете. Развива любов към селото.

• Монтажна работилница "Скъпи мой". Предлагаме следпразничен баланс на мъже.

• Опитна Снежанка ще помогне на вашето дете да не започне да заеква, когато дойде Дядо Коледа.

• Новогодишни изненади за вашите мишки и хлебарки. Всички отрови са в празнични пакетчета.

• Сексиоп. За празника предлагаме надувна Снежанка.

• Опитен психоаналитик ще ви откаже да празнувате Нова година.

• Обществото на анонимните дядоколедовци кани в редиците си хора, страдащи от новогодишна зависимост.

• Двучасови курсове за Дядо Коледа. Чувалите и брадите - по държавен стандарт.

• При нас можете да поръчате Дядо Коледа. Цвятът на носа - по желание на клиента.

4. Да се спрем на подаръците. Ако всяко дете получи кутийка "Лего" среден размер (1,8 kg), излиза, че шейната тежи 314 000 тона, без да броем Дядо Коледа, който според слуховете не е особено слабичък. Обикновеният северен елен може да носи 150 kg. Дори и да допуснем, че летящите му събратя са десет пъти по-силни, пак ще са необходими 214 200 елена, а не 6-8, както всички знаем. А колкото повече са елените, толкова по-тежка е шейната. Получават се 353 430 тона с елените. За сравнение корабът Queen Elizabeth е четири пъти по-лек. В крайна сметка се получава тяло, тежащо 353 430 тона, което се движи със скорост 1045 километра в секунда. Силата на триене при такава скорост ще възпламени мигновено и елените, и шейната. В крайна сметка целият впряг ще се унищожи за 4,26 хилядни от секундата.

5. Извод: Ако Дядо Коледа съществува, той вече е мъртъв.

## Как да избегнете неприятностите на 31 декември

**Прегу** да пристъпите към посрещането на Новата година, дискретно сложете в джоба си бележка, на която са написани трите ви имена, адресът, кръвната група и годината, която сте решили да посрещате.

**Непосредствено** преди празника проверете дали под външната врата няма поставено взривно устройство, прегледайте джобовете и чантите на гостите, които се разполагат около трапезата. Убедете се, че около вас няма оставени съмнителни предмети.

**Ако забележите** нещо подозрително върху вашия стол, не бързайте да седате, а се обадете незабавно в полицията. Иначе рискувате да седнете в скута на елена Рудолф.

**Помнете**, че професионалните бомбаджии са се научили да правят взривните устройства във вид на новогодишни подаръци, играчки, различни украшения, елхи, лакомства в червени лъскави опаковки. Затова, преди да запразните, освободете дома си от всички подобни вещи.

**Не обличайте** ярки дрехи, избягвайте ярките светлини, за да не станете идеална мишена за снайпериста.

**В същото време** не гасете всички лампи в дома си, защото бандитите ще помислят, че у вас няма никого, и ще трябва да посрещате неканени гости.

**Най-добре** е да облечете бронезилетка със защитен цвят.

**Не канете** въоръжени и не особено познати гости. Опитайте се да не поставяте един до друг представител на враждуващи престъпни групировки.

*Ако се придържате към тези съвети, вие ще имате нелоши шансове да посрещнете успешно Новата година.*



# Да изберем подарък за 10 лева

Мирослава КИРИЛОВА

Броени дни остават до Коледа, улиците на града са пълни с хора. Загледайте се в минувачите. Те бързат за някъде, говорят по телефона, ухрижено поглеждат часовника. Други се разхождат и в лекия студ "опитват" от коледния сиrop на доброто настроение, подправен с щипка предпразничен аромат. Трети хем бързат, хем поглеждат към витрините, за да зарадват с нещо близките си. Ако и вие все още не сте избрали подаръци за светлите коледни и новогодишни празници, то останете с нас.

В последния за тази година брой на вестник "Живот и Здраве" решихме да ви бъдем максимално полезни, като ви дадем някои интересни и практически идеи. Ще ви убедим, че за 10 лева можете да донесете радост. Предварително обаче ще направим уговорката, че смисълът на подаръка е да бъде специален и "наречен" за определен човек. Мислете за него, когато планирате какъв да е подаръкът. В този смисъл палитрата от идеи е безкрайна. Ето и нашите предложения.

Книгите са онова непреходно средство, което ни отвлеча от сивия безпорядък на деня и ни поналя в друг свят. Вместо да купувате масова козметика на килограм, не пренебрегвайте книгата, защото тя винаги е актуален подарък. Ако човекът, за когото е предназначен, ви е по-близък, можете да му вземете няколко книги втора ръка за 10 лева.

Ако случаят не е такъв, не се притеснявайте. Цената на новите книги рядко е под 15-16 лева, но ако ги закупите от книжните борси, ще ви направят отстъпка между 20 и 35% от коричната цена. Така е решил да постъпи и Мартин Стоянов, когото срещнахме в офиса на издателство, от което младежите мързеливо си тръгва доволни. Купил си е нов изключително увлекателен криминален роман с елементи на трилър, а книгата струва 10 лева и 50 стотинки, при положение че е излязла преди броени седмици. Когато четенето е хоби и едно томче ще бъде "погълнато" за по-малко от денонощие, вземете на любимия човек карта за библиотека. В "Св. св. Кирил и Методий" карта за един месец струва точно 10 лева и можете да намерите както съвременни издания, така и истински исторически съкровища на писменото слово.

Ако живеете в по-голям град, не бива да изпускате възможността да подарите прекрасно преживяване на близките си, като им вземете билети за балет, опера, за някоя от разкошните постановки в театъра, за празничен концерт. Много от тях са на съвсем достъпни цени, а за деца, студенти и възрастни се предлагат намаления.

Ако пък човекът до вас често е напрегнат и живее в стрес, прекрасна



*Много чар има  
във вината  
с персонален  
етикет*

идея е ваучер за масаж, джакузи с ароматни соли или друга козметична процедура, която би му помогнала да се почувства наистина във форма след празниците. Можете да се поровите и из сайтовете за колективно пазаруване, които изобилстват от предложения и една десетачка няма как да не ви устройи. Хубавото на този тип подаръчен ваучер е, че на него не пише платената сума и няма от какво да се притеснявате.

Когато обектът на вашето внимание се заседва повече пред компютъра, флашка във формата на гривна, прасенце или

истински хит, но са и малко по-скъпи, макар че има промоции в много фотостудиа покрай празниците и с повече търсене можете да я намерите за 10 лева. На първ поглед сякаш подарявате обикновена едноръчна чаша, щом си погледнете обаче горещата вода, повърхността

Playboy зайче непременно ще го развесели и ще му бъде полезна. За тези, които

предпочитат да четат не от екрана на персоналния компютър, много подходяща джаджа за по-малко от десет лева е специалната лампа за четене на книги и списания. С нейна помощ ще можете да се насладите на любимото си фентъзи, исторически или любовен роман, без да пречите на тези, които са около вас! Тя е малка, колкото човешка длан, стилна и се закрепва на корицата на изданието. Перфектна за четене в леглото, в кола, самолет и т.н.

Много модерни са пъзелите или кристалите с вградена снимка по желание. Магическите чаши са



реагира на топлината и в миг на стената на чашата се появява надпис "Честита Коледа!" (или какъвто си поръчате).

Много чар има във вината с персонален етикет. Можете и сами да вземете бутилка от любимото си вино, да му махнете внимателно етикета и да поставите вашия. Изработката му не е сложна работа, можете да го направите на компютър, ръчно или да го поръчате в някой копи-рен център. На него имате възможност да изпи-

шете както името на любимия човек, така и пожелания, шеги, а дори и да поставите картинки или снимки. Украсете бутилката с хубава панделка и я поднесете с много любов.

Повечко работа и лично усърдие изисква следващото ни предложение. Подходящо е за любители на чая. Вземете луксозна картонена кутия или облицовайте обикновена, от обувки например. Вътре подредете 31 малки хартиени пликчета с номерца. Във всяко едно поставете пожелание и едно филтърно пакетче чай - нека са различни видове за всеки ден от месеца. В магазините се продават миксове от страхотен черен чай, ройбос, цейлонски, зелен, бял, билков, плодов и т.н.

Здравословен и питателен е следващият ни дар. Купете си кошница за около 5-6 лева. В цветарските магазини са скъпи, но можете да ги намерите изгодно на борсите за цветя и в магазините за градина. Напълнете я със сезонни плодове - ябълки, портокали, банани, мандарини, орехи, сушени плодове - за останалата сума. Украсете я с панделка и фолио.

Списъкът с изненадващи и полезни подаръци може да бъде безкраен - от ръчно плетена шапка до букет от шоколадови бонбони, но истината е, че няма значение какво ще подарите на любимия човек, стига да е направено с любов. Всеки жест и символ на внимание изпълва семейната атмосфера с уют, разбирателство и споделена обич! Светли и възшебни празници!

## Не се връзвай

говори с bob

- без дългосрочен договор
- без скрити условия
- без месечна такса
- безплатна доставка на 0800 80 123

цена на пакета 14,90 лв.  
[www.bob.bg](http://www.bob.bg)



само  
**0,12**  
лв./мин.  
към националните  
мрежи







Когато от централата на Audi в Инголцат обявиха, че вадят достоен конкурент на Mini Cooper, малцина се досетиха, че става дума за A1 Sportback с пет врати. Световния дебют германците направиха по време на моторното шоу в Токио в началото на декември, а колата като концепция се появи през 2008 година на Парижкия автосалон. A1 Sportback с пет врати ползва същата база и междусосе, както при тривратната версия, но е по-висока и по-широка с 6 мм. Новото предложение на хечбека се различава и с това, че стандартно купето се предлага с четириместна конфигурация, но производителят е предвидил и модификация с пет места, защото пространството отзад го позволява. Колата ще бъде лансирана на пазари-

# Audi A1 Sportback срещу Mini Cooper



те в началото на идната година. Моделът е изключително предизвикателен за младежите, защото предлага уникални възмож-

ности за собствен стайлинг, технологични изненади и интернет забавления. Клиентите могат да създават персонализиран

вид на екстериора с избора на един от дванадесетте цвята. Топпредложението е на новия Satma Orange.

Пакетът за индивидуализация включва поръчка-

та на панорамен покрив и такъв с различен от купето цвят. Вътре арматурното табло е вдъхновено от решения, прилагани по-скоро в авиацията. Така практичните решения на автомобила го доближават до колите в по-горния клас. Към стандартното оборудване, като климатик, централно дистанционно заключване, електрически странични огледала и прозорци, както и шест въздушни възглавници, Audi предлага и доста глезотии по избор.

Паркинг-асистентът и круиз-контролът са задължителни и необходими малки удобства. Като опция се предлагат CD, ра-

диоуредба с Bluetooth възможности за работа с мобилен телефон. Освен внедряването на MMI навигацията има възможност за включването на DVD устройство, което разчита и на 6.5-инчовия монитор за показването на перфектна картина. Система за свързване на Audi предлага уникална функционалност като Google Earth и Google Street View. Моторната гама на Audi A1 Sportback включва три бензинови и три дизелови двигателя. Всички те са с турбо и функция за директно впрыскване на горивото, което дава повече мощност и ефективност въпреки малкия обем на моторите. Базовият 1.2-литров бензинов двигател е с мощност 86 к.с., след него е 1.4 TSI агрегат с мощност 122 к.с., а най-силният мотор е 1.4 TSI, който укротява 185 к.с. Именно той дава ускорение от 0-100 км/ч за 7 секунди, като максималната му скорост е 227 км/ч.

## Fiat 500 Abarth прави фурор в САЩ

Откакто европейската компания Fiat тръгна към директна атака на американските пазари, след като заку-

пи контролния пакет акции на емблематичната марка Chrysler, никога не се съмняваше, че ще се търсят бързи

пътища за възвръщане на вложените средства. И производителят от Торино наистина направи пробив с модела Fiat 500. Той толкова се харесва на американците, че за него биха се наредили и на опашка. Наистина колата е красива, малка, икономична и лесно си намира място за паркиране в големите градски центрове. Версията 2012 година на Fiat 500 Abarth разполага с нов 1.4-литров MultiAir turbo двигател, спортно окачване и спирачни апарати, разработени специално от италианското спортно ателие на компанията Fiat-Abarth.



## Злобна мощ за новата Astra OPC

Компактното спортно купе Opel Astra OPC (Opel Performance Center) ще атакува пазарите от 2012 г. Автомобилът се задвижва от 2.0-литров турбо бензинов двигател със система за директно впрыскване на горивото. Динамичните характеристики са силно впечатляващи - мощност от 280 к.с. и максимален въртящ момент от 400 Нм. С този мотор Astra OPC с лекота постига скорост от 250 км/ч, със сигурност може и повече, но е ограничена по електронен път. Никога досега в историята си Opel не е предлагал толкова бърза версия на модела Astra. Изцяло преоборудваната ходова част на спортиста е така конструирана, за да може максималната мощност да се усвои от колата, но не за сметка на компромиси. Преди пазарния дебют последните фини настройки Astra OPC получи по време на тестове по трасето на прочутата Северна отсечка (Nordschleife) на германската писта "Нюрбургринг". Ходовата част е насочена специално за постигане на високи динамични характеристики на пътя, както и на върхова стабилност при екстремни стойности на



страничното ускорение. Сигурното пътно поведение се дължи на високотехнологичното предно окачване HiPerStrut (High Performance Strut), което се явява допълнение към адаптивната система за управление на окачването FlexRide. Ходовата част FlexRide позволява на водача да променя в съответствие с динамичния стил на шофиране характеристиките на работата на амортизаторите и реакциите на кормилната уредба и педала на газта. Той може да направи това само с натискане на бутоните Sport и OPC на арматурното табло. Вариантът OPC също така ползва предимствата на самоблокиращия диференциал на предния мост. Той осигурява на Astra OPC още по-висока стабилност и по-добра динамика при сцепление-

то с настилката на излизане от завой с висока скорост - дори при мокра настилка. Спирачната система с повишени характеристики е производство на Brembo и гарантира отлично спиране дори в моменти на максимално натоварване. OPC има отличителни спортни белези като специално оформените предни и задни брони, странични прагове, аеродинамичен спойлер в задната част на покрива и две ауспухови тръби с трапецовидно сечение. Във вътрешността на купето компактният спортен автомобил прави впечатление със спортните си седалки от висш клас, характерния OPC спортен кожен волан и специалните прибори на арматурното табло.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## На дълъг път през зимата

По време на празниците хората обикновено пътуват повече. Ако сте решили семейно да се качите в колата и да се наслаждавате на снежните преспи, е добре да имате предвид няколко проверени в практиката правила. Първото задължително условие е да стартирате пътешествието с пълен резервоар. Ако не дай си боже ви се случи да замръкнете в снежните прегръдки, поне ще можете да се топлите с парното в купето, докато имате гориво и дойдат да ви измъкнат службите на Пътна помощ или Гражданска защита. През зимата в багажника трябва да имате задължително вериги за сняг и малка лопатка.

В купето е хубаво да носите термос с топла вода, кафе, да имате чай под ръка. Туба минерална вода също не е излишна - става и за пиене, и за миене. При положение че ви се наложи с часове да седите сред пресните, със сигурност ще огладнеете. Ако нямате под ръка подходяща храна, не е болка за умиране, но стомахът ви неприятно ще стърже. Затова препатили винаги си слагат в жабката по 2-3 шоколада, които няма да останат неизядени. Малка бутилка с коняк, водка, уиски също би стоплила премръзналите (без шофьора), независимо че в багажа още при тръгване сте сложили за всеки случай родопско одеяло.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

# N-Ti-Tuss

Билкови капсули  
при суха и влажна кашлица