

## ИКОНОМИКА



Европа повеќе  
бумка  
с младежката  
безработица

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Opel ще  
представи  
новата Astra  
на автосалона  
в Москва

На стр. 9

## СПОРТ



Какво се случва  
в българския  
волейбол

На стр. 3

Разпространява се бесплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg Брой 11, 26 юни - 2 юли 2012 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

Режисьорът  
Николай  
Волев:

**Само любовта  
не зависи  
от парите**

## Договор под звуците на Менделсон

Старата максима, че  
любовта е сляпа, не трябва  
да ни пречи да се подготвим  
за евентуалното проглеждане  
по време на брака. Няма нищо  
лошо, ако бъдещите партньори  
предварително уточнят някои  
важни имуществени клаузи,  
свързани със съвместния живот  
или с евентуалното разделяне  
на пътищата им след време.  
Според закона брачен договор  
може да се сключи и постфактум,  
т.е. след подписване в гражданското.  
Какво представлява този договор  
и за какво служи, четете

на стр. 10.



## ТЕМА НА БРОЯ

## Войната на молекулите

През 1956 година двама учени - британец и руснак, получават Нобелова награда за откриването на т.нар. свободни радикали. От многобройни проучвания в следващите десетилетия стана ясно, че точно тези агресивни молекули са основната причина за много заболявания и за стареенето на тъканите. Но свободните радикали не могат безнаказано да рушат човешкото тяло, защото то разполага с не толкова активни молекули, наречени антиоксиданти. Възщност основният въпрос е кой ще надделее в конкретен организъм - свободните радикали или антиоксидантите, а това зависи от изключително много фактори. Кой са те и как да се намесим в битката на молекулно ниво, четете

на стр. 12-13.

Интервю на  
Галина Спасова  
на стр. 11



**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**  
**2 капсули след хранене**







## Audi представи нов турбодизелов кросовър

Компанията Audi представи първия модел от серията S с дизелов двигател - кросовъра SQ5, чийто официален дебют ще се състои на Международния автосалон в Париж. А на пазара ще се появи през първото тримесечие на 2013 година. Под капака на Audi SQ5 се крие V6 BiTurbo двигател с обем 3 л и мощност 313 к.с. За да вдигне от 0 до 100 км/ч, на автомобила са

му необходими само 5,1 секунди. Максималната скорост, с която може да се движи, е 250 км/ч, а средният разход на гориво е 7,2 л на 100 км. Дизеловата модификация е снабдена и с други екстри, отличаващи я от бензиновия ѝ събрат.

Производителите съобщиха, че цената на новия модел Audi SQ5 е 58 500 евро.

## Домашен „детектив“ ще помага на разсеяните

Специалисти от Вирджинския университет изобретиха нов елемент от интелигентния дом на бъдещето. Става дума за устройството Kinsight. Неговата задача е да разпознава и запомня всички предмети и когато собственикът ги загуби, да съобщава местонахождението им. Домашният „детектив“ използва мрежа от камери, разположени във всяко

помещение и свързани с компютър. Цялата система е създадена на основата на игровия контролер Kinect. Устройството следи хората, тяхното движение из стаята, вижда предметите, които взимат, и къде ги оставят. Тази информация се анализира благодарение на базата данни за размерите и формата на предметите, намиращи се в дома. Ако собстве-

никът не може да открие някоя вещь, той набира наименованието ѝ в търсачката Kinsight и тя показва последното ѝ местонахождение. Системата може да издирва предмети с големината на юмрук и определя местоположението им с точност до плюс минус 13 сантиметра. Учените в момента работят над създаването на по-проста и интуитивна система.



## Футболна топка генерира електричество



Група абсолвенти от Харвард създава футболна топка, способна да преобразува енергията от удара в електричество. Изобретението, наречено Soccket, ще влезе в серийно производство. Идеята на изобретателите е да съчетаат възможностите на най-разпространения спорт в света с недостига на електроенергия в развиващите се страни, където 20% от населението нямат ток в домовете си. Новата топка ще позволи на много жители от африканския континент да забравят за керосиновите и маслените лампи.

Топката има размер на адаптер за променлив ток и може да се използва за захранване на осветителни прибори и за зареждане на мобилни телефони. Soccket е изключително здрав и водонепроницаем. 30-минутно ритане на топката-генератор е достатъчно за захранването на електрическа лампа в продължение на три часа. Изобретението получи подкрепата на бившия президент на САЩ Бил Клинтън.

## Спорт за децата вместо чаша алкохол

Съюзът на пивоварите в България организира седмица за спорт на цялото семейство. Посланието на новата годишна кампания на асоциацията за превенция на пробването на алкохол от децата е "Спортът е по-добрият начин децата да пораснат". От 2 до 8 юли в Борисовата градина в столицата в комплекса "Спортна София", всеки ден от 10 до 13 ч. и от 17 до 19 ч., всички деца и техните родители могат да ползват безплатно мултифункционално игрище, тенис масите и зоната за петанк. Идеята е, като социално отговорен бизнес, да помогнем на родителите да мотивират децата си да изберат спорта, вместо да посягат, макар и само като първа проба, към алкохола, казват от съюза.

Достъпът до спортните терени и съоръжения ще е според реда на желаещите и капацитета на зоните на комплекса.

Тапицер по домовете. Изгодни цени.  
Перфектно качество 0887 95 80 07



**СПОРТЪТ**  
е по-добрият  
**НАЧИН** децата  
да **ПОРАСНАТ**

**РОДИТЕЛИ,**  
РАЗГОВАРЯЙТЕ  
С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА

Кампанията за превенция на пробването на алкохол от деца над 10 години на СЪЮЗ НА ПИВОВАРИТЕ В БЪЛГАРИЯ и НАЦИОНАЛНА АСОЦИАЦИЯ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРОБВАНЕТО НА АЛКОХОЛ ОТ ДЕЦАТА е организирана в партньорство с Министерството на здравеопазването и спорта. Децата посещават центри за деца, юноши и родители или ПМС на ПМС-София и ПМС-Славия.

Съюз на пивоварите в България, Министерство на здравеопазването и спорта, Национална асоциация за превенция на пробването на алкохол от децата, ПМС на ПМС-София и ПМС-Славия, Союз на родителите на деца над 10 години.

Ecopharm  
Алергология

# Allergodil®

Непримирум към сенната хрема!

2 пъти  
на ден

A-128/28.05.2009



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза.

Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Ecopharm

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



# Волейболът е заложен на нечисти сметки

Румен ЛЕОНИДОВ

Скандалите около националния ни отбор по волейбол излязоха от тясното корито на този спорт и заляха публично-пространството със словесна тиня. Ние, нищо не подозиращите фенове на момчетата от националния, се оказахме напълно неподготвени, незастраховани срещу подобно природно бедствие...

Събитията продължават да ескалират от ден на ден, а Федерацията се брани не на спортния, на спорния терен. Разчита на своите съдийски решения: ние сме легитимното правителство на българския волейбол, у нас е ножът на правото и мекото на хляба, ние отсъждаме и осъждаме, докато сме на власт...

Формално погледнато, е точно така: избрани са хората, между тях има мъртви души на чиновници и на деятели, но има и големи имена на славни спортисти от близкото минало. Явно за тях обаче честта да бъдат членове на Управителния съвет, може би хонорувана, е по-високо от честта на любимия им спорт и от честта на националния отбор. В момента тези отговорни хора се държат доста безотговорно, като кабинета на Жан Виденов: чакат инфлацията на националния ни авторитет съвсем да се обезцени, демонстрират инат, който трябва да мине за административен характер, допуснаха скандалът да лекхоса и ожълти общия ни триколов.

От къде тръгна всички?

От един много зъл и



подъл слух, че Радо Стойчев, най-успешният български треньор, доказал се в Меката на европейския волейбол, е продал квалификацията ни срещу Германия. Не е нужно да познаваш Радо от една ръка разстояние, за да го различиш като човек с читаво излъчване, с професионален максимализъм, с магнетизъм на безкомпромисен спортист. Ако беше шушумига, тези прошенплати обвинения нямаше да го оскърбят до степен да обяви война на инженер Лазаров, който отново ни напомни за себе си, след като бяхме го изличили от паметта си след инфарктните скандали на Олимпиадата в Пекин около Пламен Константинов. Спомнете си как г-н Лазаров отзова тогавашния капитан на отбора, после го върна, но Пламен не взе участие в двубоите и всичко се срина.

Сега ситуацията е почти същата - политбюро на българския волей-

бол се държи като под въздействието на не/разрешен допинг, чиито странични ефекти са самодостатъчност, самовлюбеност, високомерие, презрение към общественото мнение.

Накрая изпълзя от змийската си дупка и байганювската ни завист. Ето какво изрече Витка Дончева, секретар на ВК "Хебър" Пазарджик и член на УС: "Радо Стойчев, като толкова милее за българския волейбол, защо не отдели от неговите хиляди евро и не каже - ето, аз ви давам за развитието на детско-юношеския волейбол. 42 години съм посветила на волейбола. Аз не съм получавала сумите на Радо Стойчев и това ме обижда".

Ето как Салиери някога е бройкал завистливо нотите на Моцарт и как днес Витка, без въобще да завижда, брой успехите на най-знаменития ни досега треньор с българско име, характер и

дух...

Единствено Ивайло Константинов си хвърли оставката като вицепрезидент и член на УС, защото кашата стана пълна и едни бивши величия скочиха неспортсменски срещу днешните спортни звезди...

Както е известно, от федерацията твърдят, че за работата си в националния отбор Радо е прибрал 120 000 евро на сезон. Специалистът обаче показва документи, според които е взел значително по-малко. Той потвърди, че сумата в договора му е такава, но той я разпределял между него, помощника му Камил Плачи и кондиционния треньор Енцио Брамард. Така за една година Стойчев е получил в сметката си 100 000 лева. Това явно целеше да насъска бедния български данькоплатец срещу добре заплатения в Европа треньор...

Но не се получи. Обратно, генералният спон-

сор на федерацията заяви "че прекратява договора заради скандала, който продължава вече повече от месец, както и заради липсата на прозрачност в управлението на БФВ". И още: че одиторите имат резерви към достоверността на отразените в отчетите задължения. Това поставя под въпрос достоверността на целия отчет. Не казваме, че той е незаконен, но сме смутени от него. В него са записани 4.748 млн. лева разходи, от които 4.338 милиона са в графа "други".

Какъв е изходът от патовата ситуация? Той е само един: инж. Лазаров еднолично да си подаде оставката, като по този начин съхрани гражданското си достойнство и отпуски общественя канал, в който вече повече от месец се оттичаме всички, които бодем за българския спорт. И УС да коригира поведението си и да покани официално най-добрия ни волейболист Матей Казийски и националния селекционер Радо Стойчев да се върнат в отбора и да се съсредоточат в подготовката си за Олимпиадата в Лондон.

Както е казал поетът, значимото е около нас, размесено с подробности. По-важно и значещо е България да има силен и сплотен национален отбор, отколкото силни и непреклонни волейболни чиновници. Същото, но с други думи каза и световната Стефка Костадинова, шеф на БОК. Тя призова федерацията да се извини, като върне обратно оскърбените си колеги... Колеги по професия, но не по достойнство.

## ПОСОКИ

Високо  
не значи  
капава



Петър ГАЛЕВ

Няма спор, че трябва да намерим баланса между опазването на планините и модерното развитие на туризма. Но едва ли под туризъм трябва да се разбира основно карането на ски. Това е прекрасен спорт, но не е единственото съприкосновение с планината. Нека да видим какви са условията за пешеходни преходи, изкачването на върхове и излети. За съжаление тук нещата често опират до границата на цивилизоваността. А от пешеходния туризъм може да се направи сериозен, целогодишен, при това екологичен бизнес, защото няма нужда от огромни съоръжения. Просто трябва стратегия, ако щете, създаването на красиви легенди. Представям си каква реклама щеше да прави всяка съседна държава, ако най-високият връх на Балканите беше на нейна територия, и какви тълпи щяха да идват специално за да го изкачат. Няма да се съглася, че общуването с природата изисква едва ли не битнически условия, каквито мнения срещам по форумите. Швейцарците са пример за сливане с планината, но там няма хижа и дори заслон без баня с топла вода, тоалетна и чисти чаршафи. Не искам да коментирам в какво състояние са повечето от хижите ни. Само ще припомня, че имаме места за нощувка без тоалетна, като заслона край Леденото езеро под Мусала. Това директно означава облекчаване кой къде то намери. Същото е и на Черни връх. Да не говорим за други екстри като телескопи за обзор от върховете, възможност за вписване на всеки изкачил се и т.н. С малко разум и инвестиции можем да видим съвсем друг образ на българските прекрасни планини, при това не само през зимата!

## Форумите - глас народен!

• Тоя Данчо Лазаров, дето до оня ден никой не го беше чувал, сега по-известен и от Бойко Борисов стана. Простотиите, дето ги забърка във волейбола пред цялата нация, ако беше във футбола, феновете вече да му бяха счутили главата.

• Данчо ЛазарOFF и хората около него трябва незабавно да си подадат оставките, а не само да се оправдават и да нападат Стойчев!!! Винаги съм знаел, че Стефка Костадинова е честен и добър човек и я поздравявам за позицията!

• Абе тоя Данчо Данчев бил много страшен, бе. Цял министър и дума не обелва за него. Министър-председателят тоже. Всички ги е страх от него... защо ли?

• Дончо Лазаров е заменим с хиляди други чиновници. Матей Казийски сега е незаменим за националния отбор, а напускането на Радостин Стойчев е крачка назад за националния волейбол.

Това го знае целият свят, включително и Лазаров. Все пак се иска малко мисъл.

• Отказът от продължаване на спонсорски договор не е ли своего рода оттегляне,

бива простотия, ама тези от БФБ счупиха простомера...

• А това на Стефка Костадинова си е направо призив Данчо да си заминава. Защото гарантирано нито Радо, нито Матей ще се върнат, докато той не се махне.

• Достатъчно интриги се завъртяха. Имаме игри за печелене - събудете се.

• И какво точно ви е виновен Стойчев, бе? Вие, ако не помните, го изгонихте най-позорно. Той напусна и поиска да се започне проверка на федерацията. За какво точно е виновен на федерацията? Че иска да ви изкара крливите ризи ли? Спонсорите напускат, щото видяха, че не ви бива. Не е виновен Стойчев, че някой ви изкара мръсното бельо на показ.

• Данчо Лазаров Данчев го преизбраха за още 4 години. Така ще влезе в книгата на ГИНЕС като най-дългогодишния шеф на спортна федерация в света с 20-

годишно управление.

• Има там нещо гнило, май дебели пачки се разиграват, за да не могат да махнат някого, който "управлява" 20 години. Та ние Тато магнахме, та тоя ли...

• Волейболистите играят за България. Да се стягат и да не се занимават с интриги. Имаме важни срещи за печелене.

• Съвет към волейболистите - не приемайте това положение на разкрячени и объркани, заявете ясно: Няма да играем за тази федерация! А "народът" ще ви разбере.

• Отвратителен скандал! Необходима е смяна на тия старчоци от федерацията, за да дойдат млади и интелигентни хора. Какви простотии вършат точно преди Олимпиадата! Само за това - вълн от волейбола!

• Една шепа хора от 23 години се въртят в управлението на държавата и резултатите са налице. Не е логично във волейбола или в каквото и да е да бъде по-различно!



## ДУХ

С Джулай морнинг отново ще посрещнем изгрева



На стр. 6

## АРТ



Рагой Ралин продължава да си върви по пътя

На стр. 7

## ОТПУСКА



Къде почивката ви наистина ще бъде екологична

На стр. 8

## АВТОМОБИЛИ



Opel увеличи фамилията на Astra

На стр. 9

## КАНТОРА

Всичко за брачния договор



На стр. 10

## ОТДИХ



Суетата - глътка релакс

На стр. 19

# Нов сайт улеснява съжителството в градовете



Александър Димитров

Александър Димитров е от хората, които вярват, че има начин животът в България да стане по-подреден и улеснен, а общата ни среда - по-приятна. Преди повече от 2 години се заема да създаде интернет платформа, чрез която значително да се облекчи работата на домоуправителите в жилищните сгради, а техните обитатели да са информирани за проблемите, начините за решаването им, да имат постоянна информация за средствата, които постъпват, и за това как се харчат в общата собственост. Създаването на такъв сайт не е лесна работа, но Димитров се опира на собствения си опит като домоуправител, както и на доказани професионалисти в областта на интернет комуникациите - Сирма Холдинг. Така се ражда [www.e-dom.bg](http://www.e-dom.bg).

"Има два основни проблема, които спъват доброто съжителство, и това са:

Липсата на общуване между хората и нестабилността, с която се развиват общите дела" - заявява Александър Димитров.

"Липсата на комуникация между хората дори когато живеят под общ покрив, е класически проблем в големия град. Отчуждението поради липсата на комуникация, както и различията между хората, раждат недоверие. А оттук до конфликтите пътят е много кратък."

"Вторият проблем пък превръща усилията на всеки домоуправител в "градеж върху пясък", тъй като няма здрава основа, на която да се съхранят делата му" - формулира философията си младият мъж. "Всички искат

да живеят в нормални и чисти входове, нещата да са им уредени, сградите да се поддържат, но повечето хора просто нямат време да се занимават с тези проблеми. Затова създадох система в интернет, чрез която етажната собственост може много по-лесно да функционира", казва Александър Димитров.

Новият интернет портал предлага услугите си безплатно, при това на национално ниво. Важно е домоуправителят да е инициативен и да регистрира в сайта етажната собственост, за която отговаря, с някои основни данни - град, точен адрес, тип сграда, година на построяване, брой апартаменти. Така се изгражда виртуален образ на жилищния вход. Единственото изискване към жителите е да предоставят 1 валиден електронен адрес (имейл) за апартамент, чрез който да протича комуникацията. Сигурността е гарантирана и всеки от регистрираните собственици ще може да влиза в системата само чрез специално генерирани и получени на предоставения мейл потребителско име и парола. "За нас сигурността на информацията в сайта беше много важна, поради което сме взели всички мерки в тази посока. Хората могат да са спокойни, че никой не може да влиза в информационните масиви без оторизация", казва създателят на проекта.

Домоуправителите могат да използват услугите на сайта за събиране, съхраняване и разпространяване на всякава информация, имаща отношение към етажната собственост, вместо това да става на хвърчащи листове и късаци се тетрадки. Тази информация по дефиниция е публична

и трябва да може да бъде ползвана от живущите, затова в сайта е създадена възможност всеки документ да бъде видим от членовете на етажната собственост. Най-често става въпрос за протоколи и решения от общите събрания, оферти за ремонти, фактури или договорите за наем на общи площи. Всичко това става видимо за съседите и те могат да го четат толкова често, колкото им е необходимо.

Разпределението на членския внос и другите общи разходи вече може да става лесно и напълно прозрачно за всички. Всяка етажна собственост решава на какъв принцип да се разпределят тези разходи - според квадратурата на жилището или броя на обитателите. Разпределението става автоматично според приетия принцип, а домоуправителят е нужно единствено да изпрати генерираните съобщения със съответните задължения, като се отразяват дори и старите, невнесени задължения, както и сроковете, в които те могат да бъдат платени. На сайта се публикуват дължимите суми за всеки месец за асансьор, електричество на стълбите, за чистачка и др. Съответно всеки собственик може да отправя питания, да прави предложения, да обсъжда със съседите си въпроси за сградата.

Сайтът предлага решение и на проблема с общите събрания, на които днес никой не иска да ходи. Докато са на компютъра си в службата, потребителите ще могат да влизат във форума да обсъждат поставените теми, да направят предложения или да гласуват за предложения на техни съсед. Практически чрез e-dom може да се прави неприсъствено

събрание, на което да се събират мнения и да се гласува, а след това само да се оформи протокол с решенията, който да се подпише на хартия, сканира и също да се качи на сайта за архив.

Домоуправителите от даден район ще могат да се свързват помежду си, както и със съответната община, като поставят общи искания и въпроси. А общинските власти могат да изпращат съобщения до гражданите чрез съвременната електронна платформа.

В миналото ще остане постоянното обикаляне на етажите и звънене по вратите с молба за плащане на вноската или за мнение как да се справим с теча от покрива например. Всичко това може да става по интернет.

Благодарение на този сайт дейността на домоуправителите ще стане толкова лесна, че живущите в един вход ще се съгласяват да стават домоуправители, без това да ги затруднява. Това от своя страна ще спести доста средства на хората, които поради липсата на алтернатива се обръщат към фирми за управление или пък входът остава да тъне в разруха.

"Когато хората са постоянно информирани и виждат, че някой работи, интересува се реално от тяхното мнение, когато всичко е видимо и прозрачно, ситуацията във входовете ще се подобри. Хората ще станат и по-отговорни към общата собственост. Вече няма да има съмнения и подозрения кой, кога и за какво плаща в етажната собственост", категоричен е Александър Димитров. На самия сайт има подробно обяснение как работи и какви са пълните му възможности. Всеки може да провери на [www.e-dom.bg](http://www.e-dom.bg).





През последните няколко години бе изминат доста сериозен път, за да се подобри достъпът до нови лекарства. До 2009 г. основният принцип беше "лекуваме според бюджета". Сега много повече се отчитат реалните нужди. Това не означава, че не се търсят начини разходите за лекарства да се контролират. Но контролът не трябва да засяга достъпа на пациентите. Контролът на разходите е казус между касата и доставчиците. Затова всеки път възразяваме срещу планирани мерки, при които контра-та би останала у пациентите. И предлагаме неща, които биха могли да са предмет на договорка между НЗОК и компаниите производители. До момента ефектът е около 10 млн. лв. Което не означава, че разходите за лекарства ще намалее с толкова. Но ако пациентите се увеличат примерно с 10%, разходите за лекарства ще нараснат само с 5, а не с 10%. Ефектът е в увеличаване брой хора, които получават лекарства.

До момента договарянето на отстъпки се отнасяше само до процент от цената. А в Европа има различни механизми за осигуряване на ранен достъп до ново лечение. Какъв би могъл да е подходът? След като е оценено едно лекарство като необходимо, реимбурсацията започва веднага. Но тъй като това не е

# Достъпът до нови лекарства - контра-та не бива да е у пациента

Наскоро на кръгла маса в парламента беше разгледана една от най-чувствителните теми в здравеопазването - колко струват лекарствата у нас, как се определят цените им, какво реално е във възможностите на страната ни да направи, за да има все по-добър достъп до нови медикаменти. Това бяха и въпросите на в. "Животът днес" към Деян Денев, изп. директор на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители (ARPharM).



предвидено в бюджета, се сключва едногодишен договор - касата ще плати за 100 пациенти, ако станат повече - ще е за сметка на компанията. Не е възможно този подход да бъде приложен за 5 години, защото тогава практически ще се образува листа на чакащите, за компанията такъв модел не е приемлив и пациентите ще си останат 100. Но ако първата година касата плати за 100, втората година - за 200, на третата - за 300 пациенти, ще се балансира бюджетът, ще има споделяне на финансовия риск. Това се прави в цяла Източна Европа.

Няма нужда да измисляме нищо ново. Защото в момента, ако влезе един много хубав нов продукт в реимбурсация преди това договаряне на отстъпки, финансовият риск остава само за касата, която ще плати за всички пациенти още първата година.

И чуждите гости на кръглата маса акцентираха на това, че в Европа всеки се сравнява с всеки. Щом се предостави една цена в България, германците искат същата. Което не е справедливо заради многократно по-високия им БВП. Някой трябва да плаща за иновацията и е нормално да

**Трябва да се направи така, че държавите с по-мощни икономики да не ползват нашите цени**

има различни цени в различните държави. Примерно в САЩ цените са много по-високи от Евро-

па. В този смисъл договарянето на отстъпки трябва да е конфиденциално - между компанията и НЗОК. Публикува ли се, веднага ще бъде използвано от много по-силни икономики. И ако това се случи - тогава ще има отегляне на компании и продукти от българския пазар. Прозрачност е нещо различно от конфиденциалност. Нищо не пречи представители на граждански организации да участват като наблюдатели в договарянето. Но не и да се публикуват договорените отстъпки.

Ето пример. Дадено лекарство тук струва 10 лв. и се продават годишно 10 опаковки. Понеже това е най-ниската цена в Европа, в Испания е същата - но там са продадени 1000 опаковки. Ако цената в България падне с 10%, на 9 лв., не е проблем за компанията. Но ако в Испания стане 9 лв., е много по-голяма загуба. Т.е. за компанията е по-изгодно да жертва целия български пазар, отколкото 10%

от пазара в Испания. Трябва да се направи така, че държавите с мощни икономики да не ползват нашите цени.

Комисията по цени и реимбурсиране прави фармако-икономическа оценка на новите продукти и решава кой ще се плаща. Това зависи не само от цената, но и от ефективността. Има разлика дали човек ще отсъства 3 дни от работа или 20 дни, дали диабетно болният държи сравнително лесно под контрол гликемията хемоглобин и т.н. Никой не казва, че България трябва да плаща всичко ново, но след като веднъж е преценено като необходимо дадено лекарство, да отложиш плащането с 12 месеца, каквато идея има - какъв е смисълът? Разходите за лекарства ще продължават да растат. Въпросът е с колко. От държавата зависи да прилага разумни мерки, договаряйки ги с компаниите - и ние сме готови на такъв диалог.

## Европа поведе битка с младежката безработица

За работодателите младежката безработица беше определена като световен проблем, който изисква предприемането на незабавни мерки. Констатацията е, че за последните четири години безработните младежи са се увеличили с нови 4 милиона, като общо са достигнали над 75 милиона. Тези изводи за 2012 г. направи Международната конференция на труда (МОТ) на своята 101 сесия, приключила в Женева.

Представителите на българските работодатели подкрепиха приетите основни насоки за решаването на този проблем, сред които са:

- ✓ създаване на балансиран макроикономически политики, които да насърчават работодателите да инвестират и да откриват нови работни места за млади хора;
- ✓ разработването на финансовоустойчиви модели, които да не създават риск от задълбочаване на икономичес-

ките трудности на съответната държава;

✓ фокус върху образованието - тъй като се констатира, че над 130 млн. млади хора са без основно образование - не могат да четат, пишат и смятат;

✓ промотиране и насърчаване на младежкото предприемачество, което постоянно прави и БТПП;

✓ разглеждане на частния сектор като основен двигател на създаването на заетост за младежите;

✓ насърчаване и създаване на условия за придобиване от младите хора на професионален опит, като особено полезни са стажантските програми и чиракуването.

По ролята на работодателските организации специално са предложени следните мерки:

- ✓ в партньорство с правителствата да промотират и насърчават младежкото предприемачество;
- ✓ съвместно с пра-

вителството да участват при създаването на специални програми за обучение в предприемачество на младежите;

✓ съдействие за подобряване на условията и възможностите за достъп до финансиране от страна на младите хора, желаещи да започнат или да развият свой бизнес;

✓ създаване на възможности за организиране и функциониране на младежки предприемачески мрежи в рамките на работодателските организации.

Пред участниците в 101-а редовна сесия на Международната конференция на труда Главният секретар на БТПП Васил Тодоров изнесе доклад от името на българските работодатели. Изказването му също акцентира на проблема с младежката безработица и мерките, които предлагат работодателските организации в България за осигуряване на заетост на младите хора.

## Нула стотинки на минута към пет милиона клиенти на М-Тел

За нула стотинки на минута към всички в М-Тел могат да говорят тези, които изберат новите изключително атрактивни тарифни планове М-Тел Active XL и XXL. Те ще общуват безплатно с пет милиона частни и бизнес клиенти в мрежата на телекома, независимо дали звънят на мобилен или фиксиран номер в М-Тел.

В М-Тел Active XL и XXL са включени съответно 1000 и 2000 безплатни минути към всички национални мрежи, към САЩ, Канада и страните от Зона 1. И с двете тарифи клиентите имат свободата да не се съобразяват с абонат на коя мрежа говорят, като след изчерпване на безплатните национални и международни минути разговорите към всички други мрежи са по 29 ст. на минута, но разговорите в М-Тел си остават по нула ст. на минута.

Клиентите могат да избират и сред останалите размери на тарифния план М-Тел Active: S, M и L.

М-Тел Active M има 250 национални и международни минути, а М-Тел Active L - 400. С планове M и L клиентите също могат да говорят за нула ст. към цялата мобилна и фиксирана мрежа на телекома, като заявят допълнителен пакет съответно за 9.90 и 4.90 лв.

В М-Тел Active S има 100 безплатни национални и международни минути, като след изчерпването им цената на минута към национални мрежи е 29 ст.

За бизнес потребителите телекомът също е подготвил атрактивни предложения. С М-Тел Бизнес разговорите към всички пет милиона клиенти също са за нула ст. на минута, а в месечната такса са включени разговори в страната и с чужбина, минути в роуминг, SMS-и и дейта трафик.



С плановите М-Тел Бизнес 1000 и М-Тел Бизнес 2500 потребителите имат съответно 1000 и 2500 минути към всички мрежи в страната, САЩ, Канада, международни разговори към фиксирани мрежи от страните в Зона 1, пакет за роуминг с 50 безплатни минути, 10 SMS-а и 2 MB трафик за пренос на данни в Европейския съюз, Норвегия, Исландия и Лихтенщайн.

М-Тел Бизнес 250 и М-Тел Бизнес 500 дават съответно 250 и 500 национални и международни минути.

С пакета М-Тел Бизнес 100 клиентите имат 100 минути към всички мрежи в страната, САЩ, Канада и Зона 1, както и 200 минути към мрежата на М-Тел за нула ст. на минута.

Новите предложения от М-Тел могат да бъдат разгледани подробно на сайта на компанията [www.mtel.bg](http://www.mtel.bg).



# Джулая - зареждане на батериите по български



Посрещане на изгрева е било символ на по-доброто бъдеще за първите младежи с китари край морския бряг

Тина БОГОМИЛОВА

Джулая е уникална нашенска приумица за посветли дни. Посрещането на слънчевите лъчи на първи юли се прави само в България. Преди на морето, сега май във всеки градски парк.

Джулая е измислен от варненски хипари през 80-те години на миналия век. Младежите искали да носят дълги коси, да слушат западна музика и да попълват комунистическата власт. Името идва от известната песен

на английската рок банда Uriah Heep - July Morning. Казват, че хипар, който бил на пост в казармата, се зарекал повече никой да не посреща изгрева на 1 юли сам. Първата сбирка станала на една поляна във варненската Морска градина, която и сега се нарича Джулайската. Китарист, рок музика и бира до зори. И така всяка година посрещачите на първите юлски лъчи ставали все повече и повече, идвали от цялата страна.

Нашият Джулай започва двайсетина години след американското хи-

парство.

Посрещане на изгрева е било символ на по-доброто бъдеще за първите младежи с китари край морския бряг. Сега всеки може да се облича и да слуша каквото иска и Джулая си е просто голям купон.

Според вярванията юлското слънце дарява енергия и надежда. Празникът се превръща по-скоро в начин човек да си зареди батериите с животворните лъчи.

В последните години най-масово посрещането на изгрева се извършва на Камен бряг, където

слънцето първо огрява България. Изгревът се посреща с големи концерти, в които участва и Джон Лоутън от Uriah Heep. Тази година се очакват и много чужденци, най-вече румънци.

Миналата година пък даже се чуа и гласове празникът да стане официален и неработен. Идеята бе да се почита като Ден на свободния дух, въпреки че той отдавна излезе от бутилката.

И тъй като първоначалната идея за бунтарство е заменена от забавления до зори, затова и старите хипари от годи-

ни честват вече не Морнинга, а Ивнинга в последния ден на юли край Варвара. И вече изпращат Райчо, както на жаргон наричат слънцето, а не го посрещат.

Хипарският купон обаче се появява на същия ден, когато от векове народът почита свети Врач - празник на всички лечители, свързан с вярата в Кузма и Дамян. Вечерта срещу 1 юли болни, слепи и недъгави хора навремето отивали да преспят в църквата или в параклиса, посветен на светците, а на сутринта се измивали на

аязмото. Преданията приписват на братята Кузма и Дамян много чудни изцеления. Двамата лечители са били абсолютно безкористни и са лекували, без да взимат и грош за това. Наричат ги светите Безсребреници.

А първите слънчеви лъчи наистина лекуват. Доказват го много вярвания в различни краища на света. Но със съзерцание, а не с алкохол.

## Uriah Heep - легендата е жива

Историята на легендарната банда Uriah Heep тръгва от далечната 1967 г., когато в английското градче Уолтъмстоу 20-годишният китарист Мик Бокс събира първата си група, наречена The Stalkers. Когато вокалистът напуска, барабанистът предложил кандидатурата на своя братовчед - Дейвид. Той бил в приятелски отношения с другите членове на групата, заедно се черпели с бира, но на сцената не смее да излезе. В края на краищата Мик Бокс успял да го убеди. Така съдбата на Дейвид била решена. Той ще е новият вокалист. Фамилията му Гарик обаче никак не се връзвала с новата му кариера. Тогава на помощ дошла класиката и Дейвид взима псевдонима си от поета аристократ Байрон.

Мик и Дейвид по това



време се чувстват достатъчно уверени, за да предприемат съдбоносна крачка - от любители стават професионалисти. С други думи - зарязват всяка друга работа и се хвърлят в дълбините на

музикалната кариера. Новата си група кръщават Spice. Пускат обява във вестника, че търсят барабанист - ерген. Спират се на Алекс, който на репетициите се появява с някаква девойка, която

представя за своя сестра. След като вече окончателно е приет в групата, се оказва, че това е жена му, но вече е късно за промени. Басистът Пол Нютън идва от групата The Gods.

Дебютният диск на банда се казва Very Eavy Very Umble. Той излиза на 19 юни 1970 година. Според музикантите от Uriah Heep това е и рождената дата на групата. За цялата ѝ история в нея се наблюдава доста силно текучество на кадри. Преди повече от 20 години умира друг басист - Гари Тейн. През 1985 г. белия свят напуска и вокалистът Дейвид Байрън, излязъл от групата още през 1976 г. През 1980 г. заради солова кариера Uriah Heep остава и без Кен Хенсли. Но именно Гари Тейн, Дейвид Байрън и Кен Хенсли определят класическия вид на банда. Те останаха в световната история на музиката с албуми като Look at Yourself (1971), Demons and Wizards (1972), The Magician's Birthday (1972), Sweet Freedom (1973) и

Wonderworld (1974).

Кен Хенсли е създател на едни от най-големите хитове на Uriah Heep. На него трябва да сме признателни и за гениалната July Morning.

Сред днешните участници в Uriah Heep само китаристът Мик Бокс е от самото ѝ основаване. Малко по-малък "трудова стаж" в групата има барабанистът Лий Кърслейк.

Името Uriah Heep е взето от романа на Чарлз Дикенс "Дейвид Копърфийлд". Юрая е литературен персонаж - човек подъл и пресметлив.

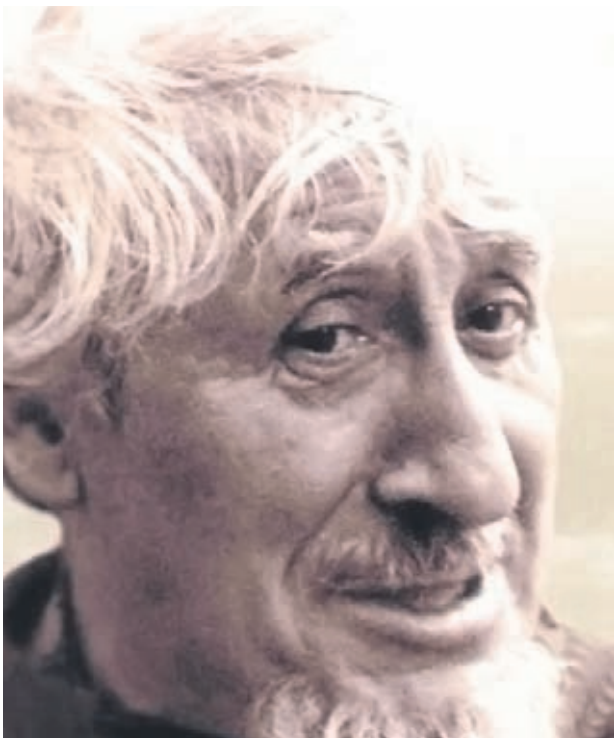
Много са версиите защо музикантите са се спрели на това име. Независимо от причината обаче Uriah Heep е легенда, чиито албуми надскочиха времето на рока, за да влязат в световната музикална класика. (ЖД)



# Радой Ралин: Свободата е семе, вкоренено в камъка безчувствен...

Напоследък две събития около името на народния любимец Радой Ралин отново ни напомниха за "отсъстващо присъствие". Първото бе "изгонването" на готовия му паметник от алеята пред Софийския университет по решение на ректорския съвет, а второто е ново-излезлият му сборник с интервюта, озаглавен "Вървя си по пътя". На пръв поглед между двете случки няма нищо общо, освен че пластика на маестро Георги Чапкънов - Чапа вече стои изправена пред бившето кино "Изток" срещу хотел "Плиска" в София, а неръкотворният му паметник с неговите думи, мисли и прозрения вече очаква читателите си из книжарниците в цялата страна.

Общото е неукротимият дух на този необикновен, различно скроен българин, който и след преминаването си в отвъдното продължава да радва и да тревожи, да буди несъгласия и да предизвиква обич, да не ни оставя на мира, защото е дух на немирна личност. Радой Ралин бе че-



шит и като човек, и като литератор. Биографията му е оцветена с цяла върволица от несъгласия с околната политическа среда. В началото е млад антифашист, списва и редактира нелегален бюлетин, за което е арестуван. По-късно, като член на управляващия Отечествен фронт, за 3 месеца завежда отдел "Агитация" в Околийския

комитет в Сливен, но поради несъгласие с "революционните" действия на ръководството заминава доброволец на фронта и участва във Втората световна война.

През 50-те години, когато джазът в България е наричан упадъчно изкуство с буржоазно влияние, когато се заклемява като идеологическа диверсия, Радой Ралин е

## Великият присмехулник се „уреду“ с гва паметника едновременно

между най-ревностните му поддръжници и заедно с Милчо Левиев създава (1965) формацията "Джаз Фокус".

Сред широката публика Ралин е известен най-вече като автор на злободневни епиграми, на остроумни подигравки с тоталитарната власт, но малцина познават любовната му лирика или пък знаят, че той освен стихове е писал и проза, сценарии за сатирични спектакли, кинокомедии, сатирични кинопрегледни. Известният сатир с козята брадичка е автор на документални, игрални и анимационни филми, той е и отличен преводач, превъплътял на български стихове от А. С. Пушкин, Й. В. Гьоте, Бертолт Брехт и др.

Както отбелязва Вихрен Чернокожев - най-проникновеният му изследовател, в сборника "Вървя си по пътя" е събрана цялата емоционална биография не само на Ралиновото творчество,

но и на българската литература и култура през последния полувек, в него много ясно се чува гласът на Ралиновите неосъществени. И ни припомня: "Радой пита: "Неосвободима ли е България?". Неведнъж той е повтарял: "Демокрация без култура е нула!" или "В опозиция съм на всичко, което пречи на неочакваните идеи".

Ралин днес не ни е нужен като скъп спомен за мъртвец, той ни е потребен като гражданска смелост, граничеща с вирогавост, като пример за обществено безпокойство и остър ум. В края на живота си той бе повече тъжен и уморен мъдрец, отколкото копиеносец на пронизващия сарказъм.

Нека не забравяме последните редове от филмовия му сценарий "Аз съм Левски": "Свободата е семе, вкоренено в камъка безчувствен, за да го превърне в почва, която живее и ражда".

## ДУМИТЕ

### Многоточие



Румен ЛЕОНИДОВ

Дайте ми лост и опорна точка и аз ще обърна света, се е провикнал някога Архимед. Милият, толкова красиво се е надявал най-вече на своята измислена опорна точка, макар от пръв прочит се вижда, че такава в действителност не съществува. Или ако съществува, тя е невидима за очните ни ябълки. Същност не точката, а лостът му е бил целта. Целта, която доказва лоста. Но в крайна сметка той е променил първоначалната си идея - да преобърне планетата, да размени местата на полюсите. Обаче без вътрешна опорна точка и лостът, и преобръщането се обезсмислят. Тя - точката, само доказва научното му откровение. Точката му е гениалното хрумване, останалото е средството на посредствеността.

Точката в моя случай е точно надеждата ми, че всеки от нас в душата си има някакво невидимо миниатюрно микрофонче, което е свързано с радиоредбата на Отвъдното. Много често оставям детската ръчичка на моя ангел да настрои вълните на мозъчния ми детекторен приемник, да потърси в ефира, в Космоса самотната станция на моите непрежалими приятели. Дали те прихващат морза на скръбта ми или поне частица от едноточното ми съобщение, което за мен сега е по-специално от много други, уж ужасно важни иначе, неща? Дано да има Бог и да са му в ред бушоните, дано да има линия, макар и едноточна, искам да диктувам нежности, искам да им прошепна онова, което не успях тихо да им изрека. Фатално е, ако случайно няма Бог или Той е зле с далекосъобщенията, тогава моите послания никога няма да достигнат до душите на отлетелите ми приятели. Както и вашите. Затова вслушайте се в себе си, чуите радиовълните на смиренното и нежно го изразете. В ушето на любимото ви същество. И погледете душата му с невидима ръка. Докато не е станало непоправимо късно. Късно за каквато и да е точка. И за каквото и да е многоточие...

# Защо тайните неща се случват бавно...

Наричат я "Стъклената Ева". Определят я като обсебена от дъха на стъклото, признават неповторимия израз на стъклените ѝ бижута. Тя е от малцината ни художници, които обичат стъклото като материя и които са възприети от най-крехкия материал като свръхнежни ваятели.

Има 15 изложби у нас и в чужбина, дори преди време стъклените ѝ тиранти бяха изложени в Националната художествена галерия.

Ева всъщност се казва Евелина Пенева, но всички предпочитат да я наричат с по-краткото, библейско име. Живее във Варна, където наскоро подреди поредната си изненада. Не с обичайните си бижута, а с чудновата колекция от стъклені къщички. Къде се случи случката ли? Къде може другаде освен в местната галерия "Ева", чиято собственичка е също кръстена на първата жена в света.

Пенева е завършила вътрешна архитектура, но преди това се е учила на прецизност, сръчност и



търпение като зъботехник, има и четвърти разряд за дърводелец, подвижавала се е известно време като домакин на футболен отбор, после се дипломира в колеж по дизайн на облеклото, а между другото школува златарския занаят в школа на известен ювелир, който вече раздава златните си способности в престижните салони на Америка.

Последната ѝ изложба се казва "Ева и приятели" и наред със собствените ѝ видения, в галерията едновременно са цъфнали 53 картини от 43-ма нейни

приятели: Георги Чапкънов, Ставри Калинов, Жожо Липовански, авторът на Лъвчето на СДС, Христо Йотов, Румен Статков, авторът на Начко на БСП, Анри Кулев, Петьо Маринов, Юлиан Йорданов...

Да поканиш за съучастие толкова много, все силно изявени съучастници, трябва да имаш освен самочувствие, дързост и красота, но и съзнанието, че правиш не просто лична изложба, а заявка за кръг от значими и ясно различими личности. В къщичките на Ева обаче витае духът на затворената в себе си тревога, която става видима точно през прозрачните стени на уединението. Откъде извира тази тревога? От голямата липса на полет у повечето хора, от прекаленото червяване на нравите, от масовата арогантност на едни българи срещу други българи, от готовността ни да удушим всяка птица само защото тя иска да полети на воля.

Тези къщички са нежни скривалища за всеки, който търси спасение от безбройните низости, на



които ни подлага битът, а ние, копнеещи по материалното, постепенно ставаме врагове на самите себе си.

В своите стъклені къщички Ева е разквартирвала различни неща от себе си. Страховете ѝ са се заселили в един странен, леко зъл на вид замък, това са проклятията и прокобите на личните ѝ орисии. "Дом за моите мечти" се казва приказната стаичка, готова за живот, за бъдещето, към което много често не ние вървим, а чакаме то да дойде при нас.

Особено интересно е състоянието, наречено "Дом за моята котка", където малкият хищник дели домашното си пространство с едно мишле. Това е най-вълшебната къщичка с най-приказното посла-

ние, в което опитоменият звяр се отказва от убийството като препитание, а зърноядното мишле разумно е преодолело инстинктивните си страхове и вече не е част от прехраната на месоядното животинче.

Какво още ѝ трябва на Ева? Ако я попитате, тя ще ви отвърне: малък дом за моите картини. И понеже няма кой да ѝ го поднесе, тя си е овеществила сънищата не в една или две къщички, а в цяло стъклено кварталче, в ufeif можем да се приютим до края на живота си, ако обичаме изкуството. И то завинаги ни е заобичало. Защото тайните неща се случват бавно...

Страницата подготви  
Румен АЛЕКСАНДРОВ



Отново е лято, молбата за отпуски е в чекмеджето ни, а куфарите - готови за път. Отвсякъде ни преследват офери с примамливи цени и обещания за райски кътчета. Туристическите агенции обаче са поскромни в словоохотливостта си, когато се стигне до думичката "екология". Затова, ако твърдо сте решили да посветите скъпоценните си отпускарски дни на някое крайбрежие, послушайте специалистите океанолози. Те абсолютно безкористно ще ви разкрият съдържанието на най-посещаваните водни басейни. Естествено, за да нарушиш екологичния баланс на Световния океан, трябва сериозно да се постараете, но човечеството се е справило доста успешно с тази задача. Днес удоволствието да се топнеш в чиста и прозрачна вода и да хапнеш безвредни морски дарове се е превърнало в късмет.

### Черно море

Независимо от романтичния ореол на "най-синьото море" екологичната ситуация тук никак не е на ниво. И както изглежда, възстановяването ѝ е физически невъзможно. Съотношението между площта на водосбора (реките, които се вливат в морето) и площта на самото море е най-неизгодно - 6:1, водообменът е много бавен. Към всичко това се добавят водите на Дунав, който пътешества през десет страни на Европа. Не е нужно да си специалист, за да видиш, че водата на черноморските плажове е кафеника-



# Къде ще се топнеш в Менделеевата таблица

ва, а видимостта - не повече от 20 сантиметра. Затова е най-добре да се къпем при температури 20-21 градуса. Стане ли водата по-топла, микрофлората (причинител на инфекции) се размножава с утроен ентусиазъм.

### Балтийско море

За съжаление къпането в него не е приятно. Причината е същата - мръсно е. Балтийската риба също не е с най-доброто качество. Основната вина не е на руснаците към екологията, въпреки че тя не се различава много от нашата. Главната причина е географското положение на Балтийско море. То е обкръжено от страни с развита промишленост - Норвегия, Швеция, държавите от Прибалтика. Из водите му се движат танкери, а

заради ниската му температура прекалено бавно се възстановява след замърсяване.

### Адриатическо море, бреговете на Тунис

Във водите на Адриатика и край плажовете на Тунис хлорофилът е над нормата - при температура над 25-26 градуса се наблюдава и цъфтеж. Морето е в тежко положение - заедно с водите на река По, в него попадат и мръсотията на интензивната италианска промишленост. Само в края на 90-те години на миналия век обемът на изхвърлените отпадни води в Адриатическо море е бил десет пъти повече в сравнение със средата на века. Затова избягвайте затворените заливи и лагуни на Триест и Венеция.

### Средиземно-морските плажове на Франция, Испания и Италия

Средиземно море, естествено, може да изпревари всички по екологични показатели. Франция, Италия и Испания обаче са източници на три четвърти от промишлените и селскостопанските замърсявания, които попадат в морето. Но скоро саморегулацията му ще се изчерпа. Greenpeace вече бие тревога - един на десет плажа от участъка между Кан и Капри не съответства на нормите на Европейския съюз. Първите признаци вече са на лице. Всички сме виждали по телевизията изхвърлени на плажовете мъртви делфини. Според еколозите популацията на животни, живеещи на плажовете - тюлени и средиземноморски костенур-

ки, е намалила два пъти. Като цяло, хапвайки морски продукти, няма да се отровите, но не прекалявайте, защото живакът и тежките метали, съдържащи се в тях, превишават нормите.

В същото време обаче плажовете край Крит, Гърция, Израел или Турция са най-чистите и "живи" от цялото Средиземноморие. Това са отлични места за любителите на екологичното къпане и свежите морски дарове. Няма промишлени предприятия, но бедата, с която и тук не могат да се справят, са полиетиленовите пликчета, които са бедствие за целия цивилизован свят.

### Португалското крайбрежие и Мъртво море

Нискоотпадъчна промишленост, голяма дълбо-

чина и при това - океан, него по-трудно ще го замърсиш. Покрай Португалия водата се пречиства от Гълфстрийм. Мъртво море също е много чисто, но за морска флора и фауна не може да се говори. Водата е толкова солена, че в нея нищо не може да живее - нито риба, нито водорасли. Но пък ползата за човешкия организъм е огромна - солената вода лекува не само кожни заболявания, а и ревматизъм, депресия и др.

### Сейшелите и островите в Карибско море

Уединени острови, далеч от цивилизацията - най-доброто място за къпане. Водата е идеално прозрачна. Покрай тези острови морето е топло цялгодишно. Силните океански течения помагат да се възстанови биологичният баланс, дъното недалече от брега рязко потъва в дълбините, което не позволява да се застояват вредните отпадъци, въпреки че не са много - наоколо няма никакви промишлени предприятия, а танкерите минават надалече.

### Индонезийският архипелаг (Бали, Малайзия), Сингапур, Австралия

Единственият източник на неприятности тук са морските обитатели. Общуването с медузата, наречена "морска оса", често завършва плачевно. Трябва да се внимава и с кораловите рифове - допирият до огнения корал може да доведе в най-добрия случай до изгаряния. (ЖД)

Според радетелите за опазване на околната среда най-чистият град на Земята е Кучинг в Малайзия. И това не е чудно. Хората водят живот, отдалечен от цивилизацията и екологичните ѝ капани. Но вероятността да попаднем там е равна на нула, защото екологите са се погрижили да съставят рейтинг на най-чистите и най-замърсените градове, които са доста по-достъпна дестинация за предстоящата отпуска.

### 1. Швейцария

Който е бил в Швейцария, е наясно защо именно тази държава оглавява десетката на най-екологично чистите държави. Езера и планини, алпийска красота и най-вече - невероятна чистота. Това е Швейцария.

### 2. Норвегия

Любимка на еколози-



те, страната е потресаващо красива - фиорди, стръмни скали, водопади, ландшафт, който трудно ще видите на друго място.

### 3. Швеция

Съседката на Норвегия предлага гледката на Северното сияние, бели пясъчни плажове, плани-

ни, ливади и блестящ масив от 24 000 острова. Швеция стана втората страна в света, която въведе екотуризма.

### 4. Финландия

Това е едно от последните места в Европа, което може да се похвали с недокосната природа - прекрасни гори и

стотици девствени езера. Гостите на Финландия могат да видят слънце в полунощ, изумителни пейзажи, мечки и рисове.

### 5. Коста Рика

Разположена в Централна Америка, Коста Рика се смята за територия резерват, съхранила 27% от своите земи благодарение на целенасоченото им опазване, съхраняване на природата и създаването на национални паркове.

### 6. Австрия

Ако искате да научите нещо по време на отпуската си, посетете Kalchkendlalm, най-необикновеното училище в Австрия. То е разположено високо в планината, между покритите със сняг върхове. Тук можете да посетите курса "Хляб с масло", да изпечете хляб, да издоите крава или да избиете масло.

### 7. Нова Зеландия

Екзотично и изключително чисто. В Нова Зеландия можете да направите пътешествие с каяк през националния парк "Абел Тасман", да се насладите на заливи, плажове и скални носове. Палаткови лагери има по протежение на целия маршрут, затова можете да нощувате, където ви е приятно.

### 8. Латвия

В тази страна можете да изберете една от множество открити ферми - животновъдни, за отглеждане на гъби, рибовъдни или за цветя. Ще останете заплениени от чистотата. На туристите се предлага рядката възможност да отседнат в някоя от изключително интересните фермерски къщи, да яздят, да се разхождат пеша или да плу-

ват с кану из многочислените кристални латвийски езера.

### 9. Колумбия

Южноамериканската страна привлича гости с огромно разнообразие от варианти за отдих сред природата. Можете да се заемете с дайвинг сред колумбийските коралови рифове (които са на трето място в света по своите размери), да видите снежни върхове, извисяващи се на 5000 метра сред вулкани, да се отпуснете в термалните води на естествени източници.

### 10. Франция

В тази държава има всичко - и големи градове, и недокоснати кътчета. Ориентирайте се към тях и ще си обясните защо Франция е влязла в десетката на най-чистите държави. (ЖД)

## Екологичните бисери на планетата





# Нанорисният Astra сеган

ECOTEC на Opel с работен обем 1.6 литра, принудително пълнене с турбокомпресор и система за директно впрыскване на горивото в цилиндри-те. Новата Astra заради отличното междоусно разстояние от 2685 мм предлага обширно вътрешно пространство. Отделният от купето багажник предлага обем от 460 л, който е с 90 л повече от хечбека с пет врати. След сгъване на разделените в отношение 60:40 задни седалки багажният обем нараства до 1010 л. Новият седан се насочва към потребителите с високи очаквания. Системата на адаптивните предни светлини AFL с биксенонови фарове и множество модерни функции за осветяване на платното, сред които адаптивно разпределение на светлинния сноп, динамични светлини за завой и за осветяване на кръстовище, са необходимо удобство. Прибавяме и автоматичното управление на дългите светлини, които имат

значителен принос за повишаване на активната безопасност. Адаптивната система на окачването FlexRide автоматично регулира работата на амортизаторите в съответствие с актуалните условия на пътя и предоставя на водача избор между три различни режима - обикновена настройка "Standard", комфортно ориентирана "Tour" и режим "Sport" с по-изострени реакции. Ергономичните седалки получиха знак за одобрение от независимата германска организация от ортопедични специалисти в областта на здравето AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.), защото максимално щадят гърба от вредни натоварвания.

В Opel взеха решение да отбележат световната премиера на новия член от семейството в рамките на Московския автосалон, който ще се проведе в периода от 29 август до 9 септември 2012 година.

Opel разшири успешната фамилия от модели на Astra с по-редния си динамичен и стилизиран седан. Новата версия е четвъртият вариант на каросерията на компактният бестселър. С неговата поява фамилната гама на Astra придоби

завършен вид след хечбека с пет врати, комби-версията Sports Tourer и спортното купе GTC. Седанът с четири врати има балансиран пропорции и се придържа към типичните за Astra силни качества - авангардни технологии и луксозно ниво на изпълнение за модел от

компактната категория. Клиентите имат възможност за избор между седем двигателя - четири бензинови (максимална мощност от 100 к.с. до 180 к.с.), три от които могат да се съчетаят с 6-степенна автоматична трансмисия, както и три дизелови мотора с максимална мощност от 95 к.с. до 130 к.с. Двата извънредно икономични варианта 1.7 CDTi ecoFLEX на Astra седан със система Start/Stop и допълнителни технологии за повишаване на енергийната

ефективност съчетават своята внушителна мощ от 110 к.с. и 130 к.с. с неколкократно малкия разход от 3.7 л на 100 км дизелово гориво. Това се равнява на емисии на CO<sub>2</sub> в размер на едва 99 г/км. В допълнение към този богат избор от задвижващи агрегати в началото на следващата година новият вариант седан с четири врати на Astra ще може да се възползва и от предимствата, които ще предложи новото поколение четирицилиндрови бензинови двигатели

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

### Освежете колата преди отпътуване

Е, време е да помислите за освежаване на колата си преди отпътуването. Козметичните процедури при ръчното почистване с пароструйка са за предпочитане, за да се отстрани грубата мръсотия. Сега вече има автомивки на самообслужване и с дребни монети можете сами да се погрижите за освежаването на колата. Отделете повече внимание на подкалниците и пода на автомобила, защото на тези места се събира много мръсотия. Стелките трябва да се изперат, но преди това да са минати с прахосмукачка и яко да са изтупани. Не дръжте накрайника на пароструйката прекалено близо до купето, защото водата под високо налягане може да повреди ламарината, пластмасовите детайли и така в салона ще проникне влага през някоя fuga. Бъдете прецизни при миенето на електрическата система, защото е твърде чувствителна на водна инвазия и е възможно след това да не можете да запалите двигателя. Факт е,

че и най-добрите машини не могат да измият купето на всички места. Винаги се налага да пипне и човешка ръка. Със суха гюдерия и мек памучен парцал се подсушават праговете на колата. Махнете ненужните боклуци, захвърлени още от зимата в малките ниши, жабката, отделенията за съхранение на дребни предмети или тези в багажника. Задължително е да разместите седалките и да погледнете какво има под тях. Със сигурност поне прахоляк няма да липсва. Когато използвате за миене гъба, гюдерия или обикновен парцал, гледайте винаги да са чисти и изпрани. Когато почиствате отвън вратите, калниците и тавана на колата, е възможно, ако работите с мръсни парцали, да си надраскате боята. В мокри материи по-лесно полепват песъчинки и камъчета, които могат да ви развалят настроението преди старта на почивката, като ви изпратят бързо към автобояджията.

## БГ ПРЕМИЕРА



### Citroen DS5 защита реномето си

Стилна премиера за България направи с пробно пътуване за журналисти до Правец новият Citroen DS5, и то в компанията на по-малките събратя DS3 и DS4. Дизайнерската кохорта на "двата шеврона" включваше дефиле, което нямаше как да не бъде забелязано на магистралата. По време на статичната презентация стана ясно, че Citroen

DS5 е първият дизелов хибрид, който се ползва с уважението на природозащитниците и на хората, които обичат да карат икономични коли. Линията DS, която стартира новия имидж на марката през 2009 г., направи промяна с креативния и дързък дизайн. Само за две години от DS3, DS4 и DS5 бяха продадени над 200 хил. бройки. Флагманът

DS5 беше пуснат в продажба през ноември 2011 г. Той е нова фаза по отношение на развитието на линията DS и предлага още по-смели решения по отношение на стил, архитектура, комфорт и изтънченост. Този автомобил извлича най-доброто от иновациите и е първият модел в гамата на марката, който е оборудван с технологията Hybrid4. Колата

предоставя мощност от 200 к.с., четири задвижващи колела и в крайна сметка от ауспуха излизат едва 99 г/км емисии CO<sub>2</sub>. Наистина този екологичен DS5 осигурява перфектен баланс между динамично пътно поведение и респект към околната среда.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



Владислава ГАЛЕВА  
юрист

**Р**едът за сключване на брак и произтичащите от него правни последиствия варират значително в различните епохи и държави. Сред основните юридически последиствия на брака са солидарната отговорност на съпрузите за задължения и установяването на нови имуществени отношения.

До 1945 г. в България е действал режимът на разделност относно имуществото на съпрузите, който е давал обаче привилегии на мъжа. Той е имал право да ползва освен собственото си имущество, и зестрата на съпругата си. В периода 1945-1968 г. се правят промени, които водят до възможността всеки да притежава придобитото на свое име, но и да има право да иска част от имуществото, придобито от другия съпруг в резултат на семеен принос. От 1968 г. се преминава към нов модел, наречен режим на общност - всички придобити вещи права от съпрузите след брака са общи, а през 1985 г. се разширява обхватът на съпругеска имуществена общност, като към вещните права се прибавят и паричните влогове.

С влизането в сила на новия Семеен кодекс от 01.09.2009 г. се запазва основният режим на общност (влоговете са изключени от общността), но се въвеждат и нови алтернативи, които да определят имуществените отношения между съпрузите:

- Законов режим на общност (съпругеска имуществена общност - СИО), това е режимът, действал до 2009 г.;
- Законов режим на разделност;
- Договорен режим.

СИО се прилага, когато съпрузите не изявят изрично волята си по кой от режимите желаят да се третира имуществото им. За другите два режима се налага изготвянето на специален документ.

Договорният режим е нов институт за българското семейно право. Познат като брачен договор, този режим на уреждане на съпругеските отношения представлява един сложен, двустранен, безвъзмезден, формален договор с трайно действие, който може да уговаря взаимни права и задължения с имуществен характер между бъдещи или настоящи съпрузи както по време на брака, така и след прекратяването му.

#### Какво представлява брачният договор?

Брачният договор е споразумение в писмена форма, което се



В щастливия миг младите не мислят за брачни договори, но е добре да знаят правата си

# Брачният договор

сключва между съпрузите и определя и изяснява имуществените отношения между тях, издръжката, подялбата на собствеността.

#### Кога се изработва брачният договор?

За тези, които сключват брак за първи път след 01.09.2009 г., брачният договор може да бъде изработен преди брака, но действието му е под отлагателно условие, че бракът ще бъде сключен. Брачен договор може да бъде сключен и по време на брака.

#### Кога се препоръчва сключването на брачен договор?

В повечето случаи бъдещите съпрузи решават да сключат брачен договор, когато единият от тях разполага със значително по-голямо имущество от другия или има значителен доход.

#### Какво може да урежда брачният договор?

Например:

- Кой ще се разпорежда с движимото и недвижимото имущество, придобито преди и по време на брака в случай на развод или смърт на единия или на двамата партньори;
- Начините на управление и разпореждане с имуществото, включително и със семейното жилище;
- Участието на страните в разходите и задълженията;
- Издръжката на съпрузите по време на бра-

ка, както и при развод;

- Издръжката на децата от брака;

- Какво ще се случи, ако единият или двамата от партньорите имат собствен бизнес преди брака или започнат такъв след сключването му;

- Как ще се разпределят гореспоменатите при изневяря на единия от партньорите.

В съдържанието на брачния договор не може да се включват клаузи:

- С които се ограничава правоспособността или дееспособността на съпрузите;

- Лишаващи съпрузите от възможността да търсят правата си по съдебен ред;

- Ограничаващи правото на нуждаещия се нетрудоспособен бивш съпруг да получава издръжка;

- С които се поставя единият от съпрузите в крайно неблагоприятно положение или противоречат на основните начала на Семейния кодекс.

#### Какви отношения засяга брачният договор?

Брачният договор засяга само материалните взаимоотношения между съпрузите. Уговорките са свързани предимно с правата върху имуществото, което се придобива по време на брака, правата върху притежаваното от мъжа и жената преди брака, начините на управление и разпореждане с имуществото, включително и със семейното жилище, участието на съпрузите в разходите и

задълженията, издръжката на членовете на семейството по време на брака, както и при развод, имуществените последици при развод и издръжката на децата.

Предбрачният договор може да има смисъл и ако единият от съпрузите:

- Притежава значително повече имущество от партньора си;

- Печели много повече от партньора си;

- Има собствен бизнес или притежава дял от дружество;

- Не е в добри отношения с роднини на половинката си, които биха могли да получат в наследство дял от общопридобитото имущество и по този начин биха се превърнали в нежелани съсобственици или бизнес партньори в съвместната фирма. Брачният договор може да ограничи този ефект.

Също така ако:

- Другият партньор има голям кредит или други финансови задължения;

- Другият партньор води съдебен спор като ищец или ответник. Съществува възможност имуществото му да бъде предмет на заповест за иззеждане, както и на принудително изпълнение, в случай че изгуби делото. В тази хипотеза брачният договор може да осигури неприкосновеност на имуществото на другия съпруг;

- Съпругата планира да напусне работа и да отглежда деца, което не-

минуемо ще се отрази негативно на нейното състояние.

#### Как се сключва брачен договор?

Брачният договор се сключва между съпрузите лично. Това не може да стане чрез пълномощник. Брачният договор, с който се прехвърля право на собственост или се учредява или прехвърля друго вещно право върху недвижим имот, има прехвърлително действие и се вписва в имотния регистър към Агенцията по вписванията. Брачният договор става валиден едва когато двете страни удостоверят с подписа си пред нотариус, че са съгласни с написаното в него. Оригинал остава при нотариуса и при съпрузите. В брачния регистър към Агенцията по вписванията се вписва само наличието на такъв документ.

#### Може ли брачният договор да се измени или прекрати след брака?

Брачният договор може да бъде както изменен, така и прекратяван след сключване на брака, но винаги и единствено със съгласието и на двамата съпрузи.

#### Брачният договор може ли да бъде пазен в тайна?

Вписването на брачния договор в Агенцията по вписванията го прави публичен, но в частта си, отнасяща се до издръжката, брачният договор

Снимка Йордан ГЕОРГИЕВ

може да бъде запазен в тайна.

#### Колко време отнема създаването на брачен договор?

Подготовката на договора изисква задълбочено познаване на правните норми и на имущественото състояние на съпрузите. Добре е да бъде изготвен от юрист. Брачният договор има сила на закон за страните, които са го сключили, и от тази гледна точка всяка дума в него трябва да има ясно и недвусмислено значение. Подготовката на договора от юридическа страна изисква толкова повече време, колкото повече имущество притежават съпрузите.

#### Какво не може да определи брачният договор?

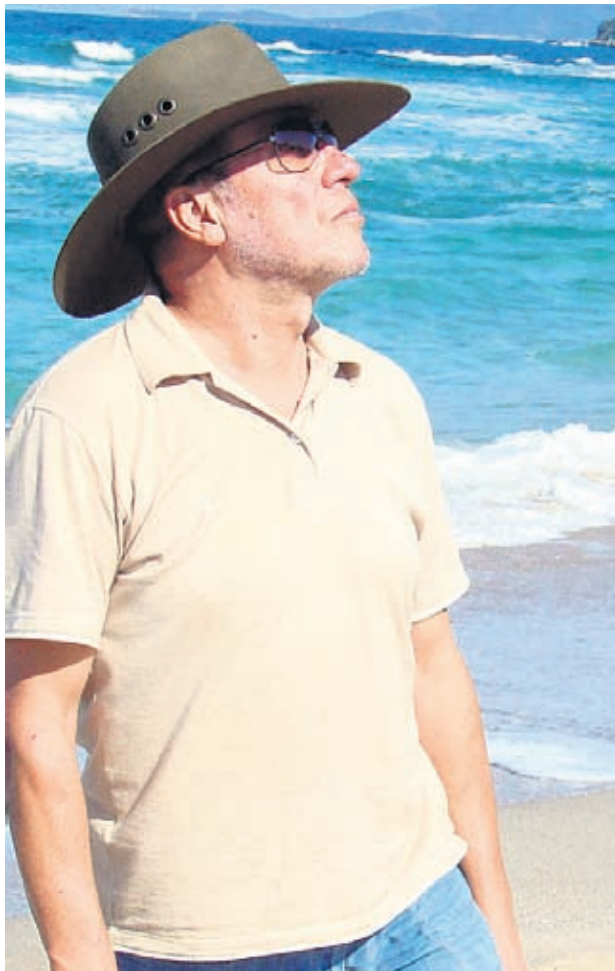
Брачният договор не е начинът да се контролират най-важните неща в брака - добрите отношения, обичта и уважението.

Според социологически проучвания след 1990 г. все повече двойки избират съжителството на семейни начала пред сключването на брак поради различни причини. Но бракът не е отживелица и той се е доказал като една от най-старите институции в света. Вече са налице много възможности, с които да се уредят взаимоотношенията при сключване на брак, които биха донесли по-голямо спокойствие за съпрузите, и те трябва да се възползват от това. Българите все още сме скептично настроени и подхождаме предпазливо към този нов за нас институт - брачния договор.



# Проблемите ни опират до манталитета и културата

С режисьора Николай Волев разговаря Галина Спасова



Да се представи накратко творец като Николай Волев не е трудно. Защото подписът му стои под любими и неостаряващи филми - "Да обичаш на инат", "Двойникът", "Господин за един ген", "Маргарит и Маргарита" бяха сред културните събития в епохата на презрелия соц, а новите поколения директно ги класираха в категорията "култови". Много овации и награди събраха и документалните "Грънци", "Дом №8", "Бърза помощ", "Зимна приказка", в които всичко е прецизно режисирано, но нищо не е измислено. Истински, до крайност болезнено автентични свидетелства за онази част от живота, която наричаме "гъно".

- С огромна надежда, че до няколко години ще бъдем част от цивилизования свят. В Кан през 90-а западните колеги ми казаха с много язвителна насмешка: "Добре дошли в джунглата. Сега наистина ще видите как силният и големият изяжда малкия". По същото време случайно чух интервю с един японец, който каза, че предвид миналото й на България ще са нужни поне 15-20 години, за да се приобщи към останалия свят. Направо се срутих, този нещо луд ли е... Сега бих казал - между 50 и 150 години ни трябва още.

- На какво можем да разчитаме?

- На естествена еволюция. Никакви революции, никакви скокове. Както бавно сме изоставали в продължение на векове от Европа, така бавно ще се върнем към нея.

- Каква е гаранцията, че е еволюция, а не деградация?

- В момента минаваме през деградация. Френската революция също е минала през огромна деградация в продължение на много десетки години. Последствията й са отразени от Зола в "Жерминал", най-вече в морален план. Иначе мнозина у нас живеят материално по-добре, макар че се получи силен контраст между свръхбедни и свръхбогати. Капитализмът на Трета свят - най-зловещият. Съчетан с ориенталската традиция за корупция, не е за приказка! И това не е само плод на годините на комунизма, а на цивилизационната ни изостаналост. Всички световноизвестни българи са се реализирали в чужбина, тук не вирее нищо значимо. Борис Христов и Христо Явашев са избягали от комунизма, но това е било масова тенденция и преди 1944-а. Нап-

имер модернистът Николай Дюлгеров, единственото ни световно име в изобразителното изкуство освен Кристо, се е реализирал в Италия. Създадена беше една донякъде илюзия, донякъде и реално благоприятна среда по времето на Людмила Живкова благодарение най-вече на нейния маниакален стремеж да създаде име на България в културата. От това изкуството ни реално спечели, преодолявайки с хитрини цензурата. Но сега не може да преодолее простачината и наглостта.

- И няма смисъл "да се бориш на инат"?

- Човек или е роден с нагласата да се бори, или не е. Не е до това дали има, или няма смисъл. По стара традиция у нас хората, които не се предават, гинат. Пак повтарям, ако нещичко сме постигнали, макар и много скромно, то е от хора, които са извън България, и то не само сега. Авторът на статуята на Леонардо да Винчи на римското летище "Фiumicino" е българин - и през ум не му е минавало, че може да се реализира тук. Защото, каквото и да говорят политиканстващите бърборковци, проблемът опира до манталитет, култура.

- А все говорим за липса на пари.

- Казано е - прост, необучен народ не може да произведе блага, които да донесат пари. Парите са и всичко, и не са. Първо, зависи какви пари, защото има пари, спечелени от производството на мерцедеси, но има и наркотици, има пари от краднатите, има пари от проституция... Или пък от диаманти и петрол. Парите за съжаление са единственият измерим критерий. С всичките му ужасни последици. Има две изначално определящи неща - пари и здраве.

Но и здравето зависи все повече и повече от парите. Само любовта като че ли не зависи от тях.

- Надсмиваш ли се над заблудите си?

- Не, ядосвам се, защото очевидно дълбоко в себе си съм романтик. Вярвам в доброто, но то е ужасно малко. У всеки първо търся доброто и затуй шамарът е страшен след това. Като деца се сбихме с едно приятелче. Разкъравихме се, уморихме се, но никой не можеше да надделее. И негласно някак се получи споразумение, че няма победител, и си тръгнахме. След две-три крачки усетих жестока болка в тила и паднах. Той просто хвърли камък. В гърба ми.

- От филмите и от публичните ти изяви не личи да си взел "по-ука" как се побеждава по втория начин.

- Никога. Понесъл съм много удари. Завиждам на хората, които нямат тази чувствителност и най-вече на всички, които изобщо не осъзнават колко сме изостанали. Безнадеждно - на опашката на Европа - зад сърби, румънци, гърци, турци. Включително и в нашата област, в киното. Кустурица с двете си "Златни палми" е известен на цял свят, македонец има "Златен лъв", боснонец - "Оскар", румънец също има "Златна палма". Ние имаме нула, една кръгла нула във всички тези области. В литературата нямаме един световен автор. Имаме няколко изпълнители. Райна Кабаиванска, Гена Димитрова и Борис Христов в изкуството, Стефка Костадинова, Топалов, Стоичков и щангистите в спорта. Но нямаме нито един световен писател, композитор или художник с изключение на Кристо, който отдавна не е българин. Бъл-

гарите в чужбина не са българи. Докато сърбинът Джокович или босненецът Иво Андрич са се реализирали в собствената си среда. Нобелистът Орхан Памук не е емигрант, той е истанбулецът Памук.

- "Мама му стара и живот!" беше мотото на документалната ти панорама преди няколко години. Има тъга, огорчение в тези думи, дори примирение.

- Няма примирение. Това беше заглавие, взето в много конкретния смисъл. Документалните ми филми, като се почне с "Дом №8" и се мине през "Бърза помощ" и "Зимна приказка", са за хората на дъното, подложени на най-страшното страдание, които въпреки всичко живеят, борят се. Да, не мога да избягам от заключението, че ние наистина сме едни от най-нещастните хора на планетата. Това е обективно, факт.

Какво ме крепи тогава? Най-любящата и красива съпруга, това, че децата ми са добри, крепи ме чувството, че все пак съм направил трайни неща, които ще останат. Аз съм трезв и много самокритичен, но когато 27 години след създаването му един мой филм има върху млади хора потрепващо въздействие, това е красиво... Говоря за "Да обичаш на инат", след прожекцията му преди месец в Лондон публиката беше като вцепенена, преди да изрази възхищението си. Така че не съм живял напразно.

- Какво сега държи любовистството ти нащрек?

- Надеждата, че нещо ще изскочи, ще ме накара неистово да пожелаю отново да направя филм. Защото аз имам и друго нещастие - да съзнавам какво трябва да направя, за да не се срамувам от себе си.

- Защо да е нещастие?

- Защото в среда на крайно нравствено падение, при липсата на каквото и да е обществена, социална, съдебна справедливост е невъзможно да вирее нещо ценно. Всичко у нас е болно. И надеждата ми е, че най-сетне ще почне оздравяване. Има вече леко, бавно, но това е полъх, полъх. Затова съм скептичен колко път още ще трябва да изминем.

Как попадна в киноучилището в Лондон, в края на 60-те да учиш на Запад беше...

- Избягах от България, но не по политически причини. Непокорен човек съм и това ми е донесло много хубави неща, както и ужасни страдания. Бях се запознал с първата си съпруга, англичанка, която беше тук на почивка. Влюбихме се, решихме да сме заедно. Обаче ми казаха да изчакам за някакво разрешение. Аз пък сметнах, че никой не може да ми дава разрешение за толкова интимно нещо, и единственият начин беше да отида там. Тук учех архитектура и мислех, че ще продължа в Лондон. Но се запознах с хора от киното и като че ли тогава усетих, че то по-приляга на моята натура. Издържах изпитите в киноучилището и влязох в класа на Майк Лий.

- Да се върнеш отвъд "желязната завеса" тогава се възприемаше почти като лудост.

- Да, наистина съм изключение като съдба, но то е просто моята особеност. Две са причините да се върна. Точно като завърших и за около 15 години след това английското кино преживя тежка криза, почти не се правеха филми. Тачър каза: "Субсидия няма да

Както бавно сме изоставали в продължение на векове от Европа, така бавно ще се върнем към нея

има, оправяйте се сами". И хора като Майк Лий, който много по-късно спечели "Златна палма" в Кан, "Златен лъв" във Венеция и три номинации за "Оскар", 17 години не можа да направи филм. Оцеляваше с телевизионни постановки. Втората причина бе носталгията. Заболяване, което Тарковски е описал точно. Завиждам на хората с по-дебела кожа, с по-устойчива психика за неща като липсата на родина, на близки приятели, на местата от детството.

- Все още ли го чувстваш така?

- Идиотски обрат. Не подозирано за мен, но си казвам - сега ако бях там, по корем да се влача, да страдам, да няма какво да ям, не бих се върнал в България. Но тогава през ум не ми минаваше, че у нас ще дойде най-уродливата форма на бандитския капитализъм.

- С какво си спомняш деня 10 ноември 89-а?



# Антиоксидантите -

До средата на миналия век хората на Земята живеаха относително спокойно, дори пасторално, приемайки като естествена даденост зачатията, раждането, здравето, болестите и дори смъртта... Нещата придобиха неочакван обрат с откриването на т.нар. свободни радикали, за което през 1956 г. двама изследователи - руснакът Н. Н. Семьонов и англичанинът С. Н. Хиншелууд, получиха Но-

белова награда. За около половин столетие човечеството успя да узнае, че свободните радикали са основната причина за стареенето и повечето от болестите, които преждевременно прекратяват престоя на този свят. Това са нестабилни и изключително агресивни молекули, които се образуват както в хода на "нормалните" химически процеси в организма, така и под въздействието на редица външни фактори - замър-

сена екологична среда (вода, въздух, храна), ултравиолетови лъчи, лекарствени средства, тютюнопушене, стрес и т.н.

Смята се, че само за един ден в хода на естествените жизнени процеси във всяка клетка се образуват около един трилион свободни радикала! Около 20 милиарда от тях успяват да се "измъкнат" от клетъчните бариери и с неистово настървение, като свирепи акули, атакуват здравите клетки на организма. При високи нива на хормоните на стреса адреналин и кортизол те предизвикват драстично влошаване на храненето и дишането на клетките, което също води до образуване на тези "дефектни" молекули. Всяка изпушена цигара осигурява на белия дроб и неговия собственик десет хиляди билиона свободни радикали! За своя "живот" с продължителност части от секундата тези дяволски творения успяват да нанесат непоправими щети - "повреждат" липидни и белтъчини молекули, които изпълняват различни жизненоважни функции в човешкия организъм, както и молеку-

лите на ДНК, носители на неговата наследствена информация. В резултат следващите поколения клетки са "дефектни" - по-малко жизнени и с по-малко капацитивни възможности. В допълнение - свободните радикали разрушават основни клетъчни структури, например митохондриите, които произвеждат около 95% от необходимата на организма енергия. Описаните негативни въздействия на свободните радикали се обединяват под общото наименование "оксидативен стрес". Счита се, че той е в основата на редица дегенеративни промени и широк кръг заболявания - сърдечно-съдови, имунни, онкологични, преждевременно стареене на организма и т.н. При заболяване от диабет производството на свободни радикали нараства двойно.

Ефективна защита срещу губителното действие на хищните молекули - свободните радикали, предизвикващи хаос в удивителното със своето съвършенство творение - човешкия организъм, представляват антиоксидантите. Част

от тях, най-ефективните по гениална презумпция на природата, се произвеждат от човешкия организъм (ендогенните антиоксиданти глутатион, коензим Q10 и др.), а други следва да се осигурят с храната - витамините А, С, Е, полифенолите, минералните вещества и т.н.

На първа линия на защитата на организма от атаката на свободните радикали (на футболна терминология - като централни защитници) стоят ендогенните антиоксиданти.

## Глутатион

Това е най-мощният антиоксидант, който се произвежда от всяка клетка на човешкия организъм. Състои се от три аминокиселини - цистеин, глутаминова киселина и глицин, и играе изключително важна роля в неговата отбранителна система. Противопоставя се на разрушителното действие на свободните радикали, участва в извеж-

дането на токсичните вещества от организма, възстановява активната форма на изключително важния витамин С, укрепва имунната система, участва в синтеза на белтъците и активацията на редица ензими и т.н. Смята се, че нивото на



глутатион в клетките определя колко дълго



Всички български бири съдържат антиоксиданта глутатион

Вторият защитен вал на организма се осигурява от "тримата мускетари" - витамините А, Е и С.

**Витамин А.** Това е сумарно название на две групи природни съединения - ретиноиди и каротеноиди. Първите се срещат основно в храната от животински произход. Имат изразена антиоксидантна активност, която в значителна степен зависи от присъствието на минералите цинк, желязо и манган. Ретиноидите осигуряват нормалното функциониране на зрението - яснота, контраст и цветоусещане. Каротеноидите са растителни пигменти, които обуславят жълтите, оранжевите и червените краски на голяма част от растенията и техните плодове. Включват редица вещества, по-важните от които са бета-каротин, алфа-каротин, лутеин и ликопен. Ефективността на действието на каротеноидите се повишава в присъствието на млечни мазнини, затова е по-добре салатата от моркови и тиквата да се консумират със сметана.

**Витамин Е, или токоферол.** Един от най-важните екзогенни (дос-

## Един за всички, всички за един

тавяни с храната) антиоксиданти. Той се вгражда в клетъчните мембрани, като по такъв начин препятства нахлуването на свободните радикали в клетките и предотвратява тяхното разрушително действие. Установено е, че в своето действие витамин Е се допълва с каротеноидите. Докато витамин Е осигурява антиоксидантната защита в среди, богати на кислород, каротеноидите са се "специализирали" на среди с ниско ниво на кислородно съдържание. Доказано е, че витамин Е забавя процесите на стареене в организма и предотвратява развитието на редица заболявания - сърдечно-съдови, онкологични (например рака на простатата), болестта на Алцхаймер и т.н. Негови източници са растителните масла, слънчогледовото семе, маслините, бадемите, броколито, спанакът и

много други зеленчуци.

**Витамин С (Аскорбинова киселина).** По брой на изпълнявани функции в организма той е безспорен лидер - осигурява надеждна антиоксидантна защита на широк кръг ве-

допълва действието на мастноразтворимите витамини А и Е, които "оперират" в мастните среди. Активността му се възстановява от глутатион, което е ярко доказателство за комплексното действие (синергизма) на антиоксидантите. Витамин С участва още в синтеза на стрес-

за на антистела и интерферон, активация на клетките, "управляващи" имунния отговор на атаката на бактериите и вирусите и др.). Източници на този витамин са почти всички плодове (особено цитрусовите), шипката, касисът, аронията, картофите, зелето и много други зеленчуци. Поради значителната му термолабилност при варене неговото

съдържание намалява с около 50%, а при печене - с до 90%.

## Полифеноли.

Това е огромна група растителни пигменти, които изграждат следващия защитен антиоксидантен вал на организма и подпомагат и допълват действието на "тримата мускетари". Нещо като гасконец Д'Артанян. Към тях се отнасят катехините, съдържащи се главно в чая, но още в броколито, спанака, морковите, ягодиите и др., антоцианите, съдър-

жащи се в ярко обогрението от червено до синьо плодове, както и уникалните със своето магическо действие вещества ресвератрол (съдържащ се в червеното грозде и вино) и кверцетин.

**Минерални вещества.** Макар и в известна степен "обслужваща", тяхната функция е незаменима за пълното изграждане на антиоксидантната защита на организма. Селенът влиза в състава на ензима глутатионпероксидаза, който защитава биологичните мембрани от атаката на свободните радикали, стимулира възстановяването на активността на витамините С и Е и т.н. Медта е компонент на ензима още по-умопомрачителното наименование супероксиддисмутаза, стоящ на стража във вътрешността на клетките, в чийто синтез участва манганът. Цинкът влиза в състава на над 100 ензима, които "управляват" важни процеси в организма, в т.ч. и антиоксидантната защита.



щества - мазнини, белтъци, ензими, ДНК, и възстановява активността на витамин Е, "загубена" в битката със свободните радикали. "Периметърът" му са водните среди, с които отлично

совите хормони - адреналин и серотонин, който контролира съня, апетита и емоционалното състояние. Има убедителни доказателства за участието му в поддържането на имунитета (синте-



# рицарите на човешкото тяло



ще живеем. За съжаление след 20-годишна възраст синтезът на този свръхважен пептид в организма намалява годишно с 1%. При спадане на неговото нормално съдържание с 30% (т.е. приблизително на 50-годишна възраст) клетките постепенно престават да функционират нормално. Оралното му прило-

жение е безсмислено, тъй като в храносмилателния тракт той се разпада на съставящите го аминокиселини. Досега големите фармацевтични гиганти инвестираха безрезултатно над половин милиард долара в търсене на препарат, способен да увеличи производството на глутатион в клетките. Тъй като ефективността на останалите антиоксиданти, изграждащи защитата на организма, зависи от нивото на глутатион, на същия единодушно е присъдено почетното звание "главен антиоксидант".

## Коензим Q10

Нарича се още убихинон (от латински - "вездесъщ"). Съдържа се във всички живи клетки и играе важна роля в инактивацията на вредното въздействие на свободните радикали, както и в клетъчната енергетика, нормализира работата

на сърдечно-съдовата система и високото кръвно налягане, забавя процесите на стареене и т.н. Счита се, че понижението на функционалните възможности на сърцето и други органи и системи на организма е свързано с намаляване на количеството на коензим Q10. Установено е, че на 60-годишна възраст неговото съдържание в сърцето намалява с 50%. За разработването на теорията за действието на коензим Q10 в човешкия организъм през 1978 г. американският учен Питър Митчел беше удостоен с Нобелова награда. Има сериозни основания да се смята, че този антиоксидант ще изиграе ключова роля в борбата със затлъстяването и придобиването на стройна и привлекателна фигура - доказано е, че той в значителна степен активизира метаболизма на мазнините, което води до решително намаляване на излишните килограми. Източници на коензим Q10 са херингата, пъстървата, говеждото месо, броколито, спанакът, фъстъците, маслото от гроздови семки, зехтинът и др.



## И храните се нуждаят от защита

В една или друга степен на окислителни промени, активирани главно от въздушния кислород, са подложени и хранителните продукти, които постепенно влошават своя външен вид, придобиват несвойствен вкус и аромат и понижават биологичната си стойност. Тези промени в особена степен засягат мазнините, полифенолите и витамините. Предвид на това използването на антиоксиданти при производството и съхранението на храни е просто задължително. Известна тяхна алтернатива представлява вакуумното опаковане и опаковането с използване на инертни среди, но по понятни причини то не може да реши цялостно проблема.



Съгласно Европейското законодателство към групата на антиоксидантите се отнасят хранителните добавки

от E300 до E399. Към нея са добавени и т.нар. кселнинни регулатори, представляващи киселини като лимонена

(E330), винена (E330), ортофосфорна (E338), янтарна (E363) и др., както и техни соли, които повишават антиокси-

дантния ефект на "съществените" антиоксиданти и обслужват определени технологични цели. В качеството на "същественски" антиоксиданти се използват добре познатите витамини - аскорбинова киселина (E300) и нейни соли и естери (E301 - E305), токоферол (E306 - E308), към които няма претенции за негативен ефект върху човешкия организъм. Известни резерви има към пропилгалата (E310), октилгалата (E311) и додецилгалата (E312), за които има опасения, че предизвикват алергии, мигрена и астма и влияят негативно на стомашно-чревния тракт. По тази при-

чина те не се препоръчват да се влагат в храни, консумирани от деца, чиято имунна система не е достатъчно изградена. Сериозни подозрения има към бутилхидроксианизола - ВНА (E320), и бутилхидрокситолуена - ВНТ (E321), които са най-използваните антиоксиданти за предпазване на растителните мазнини и маслото, при производството на дъвки и др. Има сведения, че те провокират различни алергични реакции и са потенциални канцерогени. Забранени са в Япония. „Макдоналдс“ също ги премахва от продуктите си в САЩ.

Темата на броя подготви  
доц. д-р Димитър Попов



**И**зследователи от иновативната фармацевтична компания Boehringer Ingelheim са на път да създадат ефикасно лечение за болни от рак на белия дроб. На официална пресконференция на Американското дружество по клинична онкология в Чикаго бяха представени резултатите от клинично проучване, според които лечението с Afatinib забавя развитието на рака на белия дроб значително повече в сравнение с най-добрата стандартна химиотерапия. Afatinib е една от водещите молекули, разработени от Boehringer Ingelheim, а клиничното проучване LUX-Lung 3 е най-голямото и най-обширно правено досега при пациенти с недребноклетъчен рак на белия дроб. Новият препарат подобрява значително качеството на живот на пациентите.

Групата Boehringer Ingelheim е

## Нов препарат срещу белодробния рак

една от 20-те водещи фармацевтични компании в света. Компанията има отлични постижения в областта на пулмологията и кардиологията, метаболитните заболявания, неврологията, вирусологията и имунологията. Именно нейна е революционната терапия с Dabigatran, която предотвратява три от всеки четири случая на инсулт при пациенти с най-често срещаната аритмия у нас - предсърдно мъждене.

Boehringer Ingelheim предприема и мащабна изследователска програма за разработването на иновативни медикаменти за борба с онкологични заболявания. Компанията работи в тясно сътрудничество

с международната научна общност и редица водещи световни онкологични центрове и е решена да създаде и разработи нови онкологични терапии.

Ракът на белия дроб е най-разпространеният и смъртоносен вид рак в света. Проф. Клаус Дуги, старши вицепрезидент "Медицински дейности" на Boehringer Ingelheim, заяви на пресконференцията в Чикаго: "Резултатите от клиничното проучване LUX-Lung 3 са много обещаващи и ние се стремим възможно най-скоро да предоставим това персонализирано лечение на пациентите, които се нуждаят от него".



## Усмивката укрепва сърцето

Американски лекари доказаха, че при оптимистично настроените хора рискът от сърдечно-съдови заболявания е по-нисък, защото усещането за щастие може да понижи кръвното налягане. Известно е, че стресът и депресията имат непосредствено отношение към проблемите със сърцето. Изследователи от Харвард решили обаче да проучат каква е връзката между позитивното настроение и здра-

вето на сърдечно-съдовата система. Оказало се, че участниците в изследването, които са оптимисти, действително са по-здрави, а рискът от възникването на проблеми със сърцето при тях е по-нисък с 50% в сравнение с песимистите. Освен това било установено, че позитивно настроените хора се хранят по-здравословно, което се отразява върху доброто състояние и на други органи и системи.

## Ябълката ще бори калориите

Вещество в кората на ябълките има потенциал за решаване на проблема със затлъстяването и свързаните с него заболявания, установи ново изследване. Воськообразното съединение ursolic е показало отлични резултати по време на лабораторните изследвания - излишните калории са били изгаря-

ни, допълнително тегло не е натрупано, а рискът от диабет и чернодробни проблеми е бил под контрол, въпреки че опитните животни са хранени с мазна диета. Известно е, че урсоловата киселина повишава мускулната маса и силата, което е обещаващо при лечението на загуба на мускулна маса. Кисе-

лината увеличава и количествата на кафявата мазнина, която гори много добре калориите, но се среща само при новородените. С времето запасите се стопяват. Резултатите от проучванията дават надежда за нов метод за борба с епидемията от затлъстяване, допълват специалистите.



тите от проучванията дават надежда за нов метод за борба с епидемията от затлъстяване, допълват специалистите.

## Безплатни изследвания на дишането

Спирометричното изследване помага за откриване на различни белодробни заболявания, отнема по-малко от 10 минути и е безболезнено. Особено внимание трябва да обърнат хора, които кашлят и остават без въздух при бърз ход. Рискови са и пушачите. Всички, които вече се лекуват от белодробно заболяване, също могат да извършат това изследване, припомнят от Българското дружество по белодробни болести. И тази година дружеството организира на 27 юни безплатни тестове за проверка на белия дроб. Инициативата е по повод Световния ден на спирометрията и е подкрепена от АстраЗенека. Българският посланик на кампанията е световната слава на

националната гимнастика Йордан Йовчев.

**Места на прегледите на 27 юни:**

1. София: пред НДК
2. Пловдив: пред Общината, пл. "Стефан Стамболов"
3. Варна: централен вход на Морската градина
4. Плевен: площад "Свобода"
5. Стара Загора: пред Общината, бул. "Цар Симеон Велики"
6. Русе: СБАЛББ - Русе, ул. "Алея Лилия" 1
7. Троян: парк пред СБАЛББ - Троян
8. Видин: МОЛ Видин, ул. "Цар Симеон Велики" 20А

**Още за спирометрията на стр. 17**

## НОВОТО В HEALTH.BG



Слънцето - приятел и враг

[www.health.bg/17075](http://www.health.bg/17075)



Плодов скраб за мазна кожа

[www.health.bg/17098](http://www.health.bg/17098)



Как да се справим с целулита?

[www.health.bg/17084](http://www.health.bg/17084)



# Ogestan®

**НОВО**

## Точно най-необходимото за бъдещата майка!

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



Есopharm

Маркетинг от ЕКОФАРМ ЕООД  
1421, София, бул. „Черни връх“ 14, бл.3  
тел.: 02/ 963 15 96; 963 15 97





**Д-р Алексиева, какви са най-честите оплаквания на малките пациенти в началото на лятото?**

- В момента се наблюдава леко понижаване на белодробните инфекции, но ги има все още в контекста по-скоро на вирусните инфекции на горните дихателни пътища. Но не са за пренебрегване и пневмонията. Например миналата година през лятото имаше много пневмонии, които изискваха болнично лечение с антибиотици. Трудно може да се предпазят децата, защото тези инфекции се предават по въздушно-капков път. Но все пак може да се ограничи рискът от заболяване - на първо място с добра лична хигиена, внимателно почистване и съхраняване на храната и при начални оплаквания да се вземат адекватни мерки.

**- Преодолява ли се страхът от температурата, възприема ли се все още като болест сама по себе си?**

- За съжаление тази тенденция дори се засилва. Въпреки че личните лекари и ние като специалисти постоянно обясняваме да не се дават лекарства за понижаване на температурата, ако е под 38 градуса. Температурата е симптом на много заболявания, но тя е и средство, с което организмът се бори. Известно е, че при определена температура повечето вредни микроорганизми не могат да

Много важно е участието на пробиотиците в стимулирането на имунитета при заболявания като алергии и бронхиална астма, в борбата с т.нар. свободни радикали и оксидативния стрес на клетките

виреят. Затова, понижавайки температурата, без да дадем време на организма да се отбрани сам, ние му пречим, като даваме възможност на тези микроорганизми да се размножават. След известно време температурата отново се повишава и става порочен кръг, който включва и превишаване на дозата на антипиретиците.

**- Подкрепата на естествения имунитет, на собствените съпротивителни сили на организма набира популярност.**

- Да, има такава тенденция, много родители, а и аз като лекар търся средства от народната медицина. Не я възприемам като алтернативна, защото фармацевтиката е тръгнала оттам - от лечението с природни средства - дали ще са пчелни продукти, билки, минерали, витамини, полезни микроорганизми, които концентрираме в определени препарати.

В последните години активно се говори за пробиотиците. Много проучвания се правят за това как действат и при какви ситуации можем да ги използваме. И ефектите са много добри. Установено е вече, че те повлияват много добре чревната флора. Както е известно, голяма част от обитаващите я микроорганизми са "добри", произвеждат съставки, които забавят развитието на вредните. И така ни помагат при определени болести. Например при остра диария, възникнала по време на пътуване или при лечение с медикаменти. Добре е, когато ги използваме при терапия с антибиотици. Много важно е участието на пробиотиците в стимулирането на имунитета при заболявания като алергии и бронхиална астма, в борбата с т.нар. свободни радикали и оксидативен стрес на клетките. В хода на многобройните проучвания се откриват полезните действия на пробиотиците на различно ниво. Например в Италия сред активни спортисти е проведено изследване - оказва се, че контролната група, която е взимала пробиотици, е имала през зимния сезон 50% по-ниска заболяемост. Според друго проучване пробиотиците подобряват усвояването на антиоксидантите. Добре е, че вече разполагаме с много такива данни.

**- Както и със съответните препарати.**

- Голяма част от наличните на пазара са

# Защо добрите бактерии са хит

С г-р Меглена Алексиева, педиатър-пулмолог в "Токуга болница София", разговаря Галина Спасова

много добри. "Лакто 4" примерно съдържа комбинация от щамове на лактобацилус, които са едни от тези пробиотични живи микроорганизми. Лактобацилус булгарикус се съдържа и в нашето кисело мляко, но предимството на пробиотичния продукт е в това, че микроорганизмите са в много по-голямо количество и при правилно съхранение в хладилник се запазват живи.

**- При какви случаи в практиката си прилагате този пробиотик най-често?**

- Най-добър помощник ми е "Лакто 4" при деца с диария, предизвикана от вирусни заболявания, както и от анти-



Д-р Меглена Алексиева

биотично лечение. Основната им сила е именно когато се налага приложение на антибиотици. А според статистически данни диарията, предизвикана от антибиотици, се наблюдава при всяко трето лекувано дете. В тази посока са и

моите наблюдения в практиката. Важно е да се знае, че пробиотикът трябва да се приема поне два часа преди или след антибиотика, а не едновременно с него.

**- Как родителите възприемат ролята на пробиотиците?**

- Много положително. И това не е само заради нашите обяснения или информацията, която получават по различни пътища. Личният опит си казва думата - родителите все повече се убеждават в ползата от пробиотиците. Ранното включване на пробиотика при лечение с антибиотици намалява значително страничното им действие, което е факт.

## Lacto 4

Натуралният пробиотик

■ *Lactobacillus acidophilus*  
■ *Lactobacillus rhamnosus*  
■ *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*  
■ *Streptococcus thermophilus*

Здраве  
през  
всички сезони



Възстановява чревната микрофлора.  
Регулира храносмилането.



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



# Не тормозете стомаха с късна вечеря

С г-р Яна Колева, гастроентеролог в МОБАЛ „Д-р Ст. Черкезов“, В. Търново, разговаря Галина Спасова



Д-р Яна Колева

**Д-р Колева, като специалисти винаги препоръчвате режим на хранене, избягващ хаотичността. Какво означава това?**

- Хаотичното хранене на първо място означава неритмично приемане на храна в рамките на денонощието, преяждане при основното хранене, липса на три хранения с междинни закуски. А съвременният човек най-често се храни еднократно или двукратно и преяжда. Това води до сериозни храносмилателни смущения, отначало функционални, а по-късно те преминават и в болестни състояния.

Препоръчваме задължително минимум три основни хранения с две

междинни закуски. Вечерята не трябва да е по-късно от 19 часа, а като междинни закуски - към 10 и към 16 часа - най-подходящо е да се яде плод.

**- Имаше старо правило да ставаме леко гладни от масата.**

- То е в сила, защото, освен че се храним неритмично, поглъщаме храната много бързо. А бързото хранене нарушава усещането за ситост - стомахът няма време да развие обем, да подаде сигнал към централната нервна система, че храненето трябва да спре.

**- Индивидуалната нагласа, или навичките имат водеща роля?**

- По принцип режимът и начинът на хранене се определят в детството. Много е важно дали едно дете ще е научено да се храни по всяко време на деня, или ще свикне към часови режим. Освен това то трябва да се научи, че храненето става на масата, в спокойна обстановка, а не в движение.

**- Много често може да се види деца в колелчки да ядат вафли,**



**солети, като залягалки едва ли не...**

- Категорично съм против това. Постоянното похапване води до невъзможност да бъде нахранено детето, когато трябва. Това се отнася и за по-големите - пръчици, бускети, близалки в никакъв случай не са добра храна за децата. Вместо тесто, консеранти и захар много по-добре е детето да изяде суров плод. Освен това постоянното вкарване на нова храна в стомаха не му позволява да завърши цикъла на

Голяма част от хората, които не закусват, не обядват, а само вечерят, имат проблеми с теглото

храносмилане. Видът и вкусът на храната отключват безусловните рефлексии и се отделят храносмилателни ензими. Ако се храним с различни храни, съдържащи субпродукти под формата на хидролизни белтъци

- това нарушава нормалното храносмилане.

**- Какви са тези храни?**

- Използваните предимно от младите хора във фитнес залите - протеинови продукти на суроватъчния белтък, на соята. Така не се включва нормалното храносмилане и тези продукти постъпват директно в червата, защото са вече обработени.

**- Какво ще кажете за сутрешното кафе на гладно?**

- Ще кажа, че циркадният ритъм на хормоните и цикълът на глюкозата трябва да се отчитат. Много по-добре е малка закуска, може и само плод, мляко с малко овесени ядки. Така се осигурява достатъчно ниво на кръвната захар. Голяма част от хората, които не закусват, не обядват, а само вечерят, имат проблеми с теглото. Получава се като зимния сън на мечките - организмът се стреми през нощта да си осигури енергия за деня, когато няма да получи храна.

**- Какви са първите**

**признаци на затормозено храносмилане?**

- Обикновено се чувстват неприятни подувания след храна. Много често има нарушена дефекация. И когато става дума за млади хора, за такива, които нямат сериозни болестни увреждания, много голяма помощ ни предоставят препарати като "Комфортекс". Той е на растителна основа и има отличен ефект при храносмилателни смущения и симптоматиката, свързана с газообразуване.

**- Къде е мястото на течностите в режима на хранене?**

- Те трябва да се приемат през целия ден. Но ако пием течности, особено газирани напитки, по време на хранене, това раздува корема и пречи на храносмилането. Затруднява се функцията на стомаха като орган, в който се извършва сепването на храната, образуването на равномерна каша. Ако има много течност, се пречи на този процес и в тънките черва постъпва недобре обработена храна.

## Налейте си чаша живот и здраве

Близо 2/3 от човешкото тяло са вода и ако тя не е в достатъчно количество, се затруднява протичането на биохимичните и електрохимичните процеси в организма. Всяка клетка и орган в тялото изискват определено количество вода, за да функционират правилно. Без храна човек може да живее и няколко седмици, но без вода - само няколко дни.

Всеки знае в една или друга степен тези истини, но масово продължаваме да не пием достатъчно вода. Въпреки че експертите алармират: водата разтваря веществата, включващи се в биохимичните процеси. Участва в процеса на пасивен транспорт на разтворени вещества в тъканите, има възлова роля за поддържането на постоянно осмотично и алкално-киселинно равновесие в организма и за изхвърлянето на отпадните продукти и токсини, получени при обмяната на веществата. Чрез потоотделянето водата участва и в процеса на терморегулация на организма. Немалка е ролята ѝ и като фактор за поддържане на определени обеми и налягане като кръвното, вътреочното, вътремозъчното и др. Липсва ли тя - всички тези перфектни системи и баланси се развалят, срива се здравето ни. Въглехидратите и протеините, които организмът ни използва като основни енергийни източници, се пренасят по кръвоносната система именно чрез водата. А пак благодарение на нея преработените вещества се отделят при уриниране. Хората, които пият дневно поне 5 чаши вода, са заплашени много по-малко от инфаркт и сърдечни заболявания, сравнено с онези, които се ограничават до 2 чаши. След активен спорт често посягаме към разхладителни, обикновено

сладки, газирани напитки, но водата категорично има много по-добър терморегулиращ ефект. Важна е и за състоянието на мускулите и ставите: водата е основният материал за образуването в тялото ни на специална течност, която е своеобразен смазочен материал, който пази от болестни мускулни спазми. Нивото на кислорода в кръвоносната система е право пропорционално на количеството вода, която изпиваме. Колкото повече кислород има в организма ни, толкова повече мазнини ще изгаряме, за да генерираме енергия, и обратното - при недостиг на кислород ще преобразуваме по-малко мазнини в енергия, рискът да се чувстваме постоянно отпаднали и изморени е съвсем реален. Мозъкът също не може да функционира добре, ако кислородът, който достига до него чрез кръвта, е недостатъчен.

Ясно, вода трябва да се пие достатъчно, гласи логичният извод. Но няма как да не последва и въпросът - каква трябва да е водата? Коя точно да изберем сред бликащите, преливащи води всякакви, особено сега, в жегите, от всички блокове реклами? Тук специалистите дават може би малко неочакван за мнозина, но категоричен отговор: за поддържането на добро здраве е особено важно да пием най-вече прясна вода от чешмата. Тя, за разлика от минералната, не натоварва организма с високо съдържание на соли и е с неутрално PH, което е най-близко до това на вътрешната течна среда на организма. Иначе водите трябва да се редуват на 15 дни задължително и най-вече трябва да присъства пак тя - чешмяната вода. (ЖД)

Софийска вода  **VEOLIA**  
ВОДА

## Водата на София е една от най-добрите в Европа

Попитаме каква вода пият хората в града и региона с най-голямо потребление на животворната природна течност - в Софийско. От оператора - "Софийска вода", слагат без притеснение своя подпис под тукашната водна визитка: водата на София е една от най-добрите в Европа, потвърдено и от ред авторитетни международни експертизи. Софийската вода извира от Рила планина, от над 2500 метра надморска височина и се събира в язовирите "Бели Искър" и "Искър". Питейната вода на територията на Столичната община е мека. Тя е с много ниско съдържание на калциеви и магнезиеви йони, затова не предизвиква образуване на котлен камък. Концентрацията на калций и магнезий във водата,

която столичани пият, е 10-12 пъти по-ниска от нормата за питейни води. Важен е и pH показателят, който е определящ за възприемането на консумираната вода от организма. Софийската чешмяна вода е с приблизително pH = 7 pH единици, т.е. тя е неутрална и се приема най-лесно и естествено от организма, затова потребителите могат да я консумират ежедневно. Тества се в акредитиран Лабораторен изпитвателен комплекс, чиито изследвания се признават навсякъде по света. Извършва се всекидневен мониторинг на водата по целия ѝ път и се контролира качеството ѝ както във водопроводната мрежа, така и при водоизточниците. Всеки месец се правят над 10 000 анализа за над 50 показателя.



# Радвайте се на лятото, но пазете краката при проблеми с вените

Д-р Николай Величков, съдов хирург, Клиника по съдова хирургия и ангиология към „Университетска национална кардиологична болница“, София

Според различни проучвания около 1/3 от населението страда от хронична венозна недостатъчност (ХВН) или популярно казано - разширени вени. Заболяването засяга жените два пъти по-често, а около 60% от потърсилите лекарска помощ са в активна възраст.

Топлото време ви кара да свалите панталоните и чорапогачите и да покажете краката си на слънцето. Но в горещото време от годината хората с проблемни вени трябва да бъдат много по-внимателни от другите. Вените реагират на колебанията в температурите и се повишава рискът от развитие на тромбофлебит. Сериозна опасност са полетите със самолет и пътуванията с автобус. Продължителното седене на едно място нарушава циркулацията на кръвта и се появяват болка, оток, тежест и умора в долните крайници. За да минимизирате проблемите с разширени вени по време на лятото, избягвайте всички източници на топлина - гореща вана, сауна, много внимателно избирайте метода на епиляция. В никакъв случай не прибъгвайте до методите, свързани с нагряване. Ако страдате от разширени вени, не ходете в солариума, не лежете на горещия плаж под жаркото слънце.

Най-неприятните усложнения са възпалението - тромбофлебит, и дълбоката венозна тромбоза (ДВТ), като последната е животозастрашаващо състояние. Късните последствия са пигментиране и загрубяване на кожата на подбедриците и появата на венозни язви. Последните могат да не зараснат с години, което е причина за инвалидизация.

Веднъж появила се, варикозата не може да премине от само себе си. Патологичните промени, които настъпват в съдовата стена, са необратими, особено при напреднал стадий на заболяването. Затова най-важна е профилактиката.

Ние сме единствените бозайници, които ходят изправени. Съкращенията на подбедрената мускулатура, т.нар. периферно сърце, спомагат за придвижването на венозната кръв. Честите движения и редовното ходене значително ще забавят прогресирането на заболяването. Правилното хранене, приемането на достатъчно течности и спортването също са важни профилактични мерки. При по-напреднал стадий е задължително носенето на еластични чорапи.

Препоръчително е още при появата на първите симптоми да се започне прием на венотоник. Това са субстанции, които забавят дегенерацията на съдовата стена и заздравяват мускулния слой. Имаме добър опит с продукта "Вариксинал". При клинично

проучване, проведено в Клиниката по съдова хирургия и ангиология, 82% от групата са с отчетлив положителен ефект след третия месец прием. "Вариксинал" значително подобрява всички наблюдавани параметри: болка, схващане, подуване и чувство за тежест в краката.

"Вариксинал" е хранителна добавка и не е необходимо да се изписва от лекар, а цената му е много приемлива. Дозировката от 2 таблетки



**КУПИ СЕГА**

проучване, проведено в Клиниката по съдова хирургия и ангиология, 82% от групата са с отчетлив положителен ефект след третия месец прием. "Вариксинал" значително подобрява всички наблюдавани параметри: болка, схващане, подуване и чувство за тежест в краката.

[www.club-zdrave.bg](http://www.club-zdrave.bg)

не, подуване и чувство за тежест в краката.

"Вариксинал" е хранителна добавка и не е необходимо да се изписва от лекар, а цената му е много приемлива. Дозировката от 2 таблетки

Веднъж появила се, варикозата не може да премине от само себе си

дневно за един месец, последвана от 1 таблетка за още два месеца поне два пъти годишно, е напълно достатъчна. За още по-убедителен резултат е добре таблетната форма да се комбинира с тази за външно приложение - "Вариксинал" гел. Това гарантирано ще забави прогресирането на разширените вени и ще намали значително вероятността от усложнения.

Не трябва да се забравя, че при настъпили необичайни промени или оплаквания е задължителна консултацията с лекар специалист.

Застрашени ли сте от проблеми с вените? Тествайте се на

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

Доц. Владимир Ходжев е началник на Клиника по пулмология в УМБАЛ "Св. Георги", Пловдив. Има защитена дисертация в областта на ХОББ и над 50 научни публикации. Член е на Българското дружество по белодробни болести, European Respiratory Society и American Thoracic Society.

Доц. Ходжев, на 27 юни в осем български града ще се проведат безплатни спирометрични изследвания в Деня на спирометрията, подкрепен от AstraZeneca. Какво представлява спирометрията и защо е важно това изследване?

Спирометрията е метод за определяне на белодробната функция със специален апарат. Изследването е неинвазивно и отнема около 10 минути. То спомага за ранна диагноза на хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) и бронхиалната астма. Както измерването на кръвното налягане води до ранна диагноза на хипертоничната болест, навременно лечение и избягване настъпването на инфаркти и инсулти, така и спирометрията подпомага откриването на пациентите с ХОББ. За съжаление три четвърти



Доц. Владимир Ходжев

от болните с ХОББ са недиагностицирани.

**Защо белодробните заболявания са подценявани? Вярно ли е, че много хора живеят с белодробни заболявания, без да знаят това, и какви са последствията за тях?**

За съжаление в обществото се е наложило схващането, че съществува "тютюнджийска кашлица", т.е. нормално е пушачът да кашля и да отделя храчки. Това е голяма заблуда. Всяка кашлица, продължаваща над два месеца, е признак на заболяване, което трябва

да се диагностицира от лекар.

**Какви са симптомите на най-често срещаните белодробни заболявания? Как да ги разпознаем?**

Най-честите симптоми при белодробните заболявания са пристъпен задух, задух при физически натоварвания, кашлица и отделяне на храчки. Тези симптоми са характерни за много заболявания. Поради това пациентът не може сам да си постави диагноза. Важното е да се осъзнае, че при симптоми е необходима ранна диагноза и своевременно лечение, тъй като например ХОББ е третата причина за смърт по света след инфаркта и инсулта.

**Има ли "бивши" пушачи? Какво се случва с белите дробове на пушачите и могат ли да се възстановят напълно, ако спрат да пушат?**

Има бивши пушачи, които са успели да се разделят с цигарите. За

Всички ние като общество трябва да надскочим частните си интереси в името на най-важното - здравето на обществото

съжаление белите дробове на пушачите не могат да се възстановят напълно. В същото време искам да подчертая, че дробовете на спрелите да пушат са в много добро състояние от тези на хората, които продължават да пушат. Ако със спирометрията ние, лекарите, имаме възможност за ранна диагноза и лечение, то ако се преустанови тютюнопушенето, няма да се развие заболяването - ХОББ, белодробен карцином и др. Трябва да се има предвид, че тютюнопушенето е рисков фактор и за другите заболявания с най-висока смъртност - инфа-



Славата на българската гимнастика - Йордан Йовчев, който ще участва в Олимпийски игри за шести път, е лице на Световния ден на спирометрията

ркти и инсулти. В България стъпка напред е приемането на Закона за забрана на тютюнопушенето на обществени и закрити места. Доказано е, че такива мерки водят до намаляване броя на пушачите. С оглед нееднозначните реакции към закона искам да подчертая, че в България трябва да се научим да пазим обществения интерес. Например ресторантьо-

рите се притесняват за своите доходи, но ако мислим като тях, и ние, лекарите, трябва да се безпокоим, тъй като забраната за пушене ще доведе до намаляване на болните и съответно до намаляване на броя на "клиничните пътеки". Всички ние като общество трябва да надскочим частните си интереси в името на най-важното - здравето на обществото.

## Спирометрията оценява белия дроб

С доц. Владимир Ходжев разговаря Микаела Въжарова



# Нов скенер вижда рано очните увреждания

С доц. Борислав Кючуков,  
гоцент в клиниката по очни болести  
в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“,  
разговаря Петър Галев

**Д**оц. Кючуков, докъде стигна напредъкът при най-честата очна операция - отстраняване на катаракта?

- Работим по методика, при която се ползва ултразвуков апарат и която е безшевна, безкръвна и при добро изпълнение позволява още на следващия ден пациентът да гледа телевизия и да бъде в добра обща кондиция. Операцията вече има амбулаторен характер, което значи само 30 минути от влизането до излизането на пациента от залата. Самата работа върху окото трае под десетина минути. На мястото на помътнялата естествена леща поставяме имплант

с определена диоптрична сила, която се изчислява предварително. Целта е човек да гледа добре надалече, например да шофира, да четете субтитрите на телевизора. А за четене на книга и вестник се налага носенето на очила.

**- Какво може да се направи при младите хора с така наречения кератоконус?**

- Кератоконусът е прогресиращо заболяване на роговицата - най-предната прозрачна част на окото. При тези пациенти се явява увеличаващо се късогледство и астигматизъм и невъзможност за добро зрение нито с очила, нито с контактни лещи. Проблемът се

явява в младежка възраст и прогресира неумолимо. При част от засегнатите се налага трансплантация на роговица. Ние сме единствената държавна клиника, в която се прилага един нов метод в България - кръстосано свързване на колагеновите фибрили на роговицата с рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>) и ултравиолетова светлина. Окото не се отваря, няма никакви разрези, няма болка. При този метод роговицата става по-устойчива на деформация и така спират прогресиращото ѝ изкривяване и изтъняване. Това отдалечава пациента от операцията, която носи възможни усложнения.



**- Има ли новости в откриването и стадирането на глаукомата и макулната дегенерация?**

- Вече разполагаме с оптичен кохерентен томограф или по-просто - очен скенер. С него прецизно се определя състоянието на макулата. Благодарение на нея можем да четем, да пишем, да различаваме цветовете. При възрастовата дегенерация на макулата пациентите изведнъж установяват, че не могат да четат и пишат, и ги обхваща страх от пълно ослепяване. Това не се случва в смисъла да се бутат в предметите. Ще ги виждат, но неясно и например трудно ще разпознават хората. С новия апарат разграничаваме двете основни форми на макулна дегенерация - влажна и суха. Другото приложение на скенера е изследването на дебелината на нервните влакна, които изтъняват при глаукома. Това допълва функционално изследване на периферното зрение.

**- При операциите за късогледство и далекогледство преодоляха ли се страховете за далечните им ефекти?**

- При добре планирана корекция и правилно избран пациент няма негативни последици за здравето и специално за

**Има физиологична граница на корекция на късогледството и тя е около минус 8-9 диоптъра**

очите. Вече имаме 22-годишен опит с операциите с ексимерни лазери. Има физиологична граница на корекция на късогледството и тя е около минус 8-9 диоптъра. Над това ниво се оказва, че не е съвсем безопасно да се коригира късогледството, защото прекалено много тъкан изпаряваме от роговицата. Операцията не се препоръчва и при продължаваща прогресия на късогледството с повече от половин диоптър през последната година.

**- Има ли възраст, до която се правят такива операции?**

- По-скоро има възраст, над която се правят, и тя е пълнолетие. При деца се прилага, но там не търсим махане на очилата, а изравняване на двете очи, когато едното например е с нулев диоптър, а другото - с минус пет-седем. Такава разлика не може да се коригира с очила, а само с леща или операция. Горната възрастова граница зави-

си от здравето на пациента.

**- Ако някой си направи на средна възраст операция на късогледство, какво става, когато развие старческо далекогледство?**

- "Старческо далекогледство" за мен е неадекватно наименование, защото един човек на 45 г., когато обикновено се получава първата рецепта за очила за четене, в никакъв случай не е старец. Тези промени са част от физиологията на човека, както бръчките по кожата и посивелите коси. Така че, ако един човек на 35 г. си направи успешна лазерна корекция, той ще има светъл период, без необходимост от очила, около десет години. След това най-вероятно ще сложи очила за четене.

**- Може ли оперативното да се коригира това възрастово далекогледство?**

- Който измисли такъв метод, ще вземе Нобелова награда! Не можете да си представите какви усилия се хвърлят от всички компании, които се занимават с очна хирургия, по този въпрос, но все още не е измислен сигурен начин, по който да се реши проблемът.

Без рецепта!

## ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



Облекчава:

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



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm

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

А-175/13.05.2010



Бойка ВЕЛИНОВА

Обичайно е в един часа след пладне, ако се намирате в някоя държава, разположена от умерения пояс към Екватора, да се зачудите какво става - жегата е притиснала всичко, плътна и смазваща, хората са се изпокрили, а отвсякъде чувате трясъка на металните ролетки на заведения и магазини. По улиците остават само туристи и забързани местни с тревожния поглед на пропусащи нещо важно в живота. Дори и да работят на обед, ресторантите затварят към 2-3 часа и отварят чак вечерта. В този промеждутък - особено в малките градчета - няма къде една citronада да изпиете, камо ли да хапнете нещо. Учрежденията, фирмите, медицинските практики и по-дребните бизнеси застават в безверие, сякаш парализирани от магьосническа пръчка. Тогава ви остава да полегнете на дебела сянка или ако сте в по-голям град, да се криете от горещината в търговски център или музей. В Рим туристите се разхлаждат в и край многобройните фонтани, в Мадрид дремат по парковете, а в Атина пият силно разрежено узо да им "дърпа жегата". Като в приказката за Спящата красавица всички се събуждат и отново се раздвижват в късния следобед - терасите на заведенията се изпълват с посетители и животът продължава. Хапват се сладоледи и торти, пият се кафета и коктейли като за последно, сякаш вечерята ще бъде поднесена чак догодина.

### Ключ към бързия релакс

От 1 следобед - това е времето, когато животът замира: часът на сиестата. Така е обичайно за гърци, испанци и много други народи по света: да се придрепва 20-30 минути, за да се наберат сили за остатъка от деня. Тази ре-



Снимка авторката

## Час за сиеста

лаксираща почивка в никакъв случай не трябва да се бърка с обикновения мързел и безделие, при което посивяваме след хранене, събуждаме се гладни и пак ядем - и така до безкрай. Предполага се, че думата идва от латинското *hora sexta* и обозначава шестия час след развиделяването, пладнето. Социалното явление "сиеста" има своите корени назад във времето, но става масово в периода на Гражданската война в Испания, когато мъжете са работели на няколко места, за да набавят за семейството нужните финанси. С тази кратка освежаваща дрямка между двата ангажмента те възстановявали

силите си.

Във физиологичен аспект сиестата е следствие от състоянието на организма след обилното хранене, когато нивото на кръвната захар се понижава и ни се доспива неудържаемо. При всички случаи лекарите я препоръчват, но съветват да не се прекалява с продължителността ѝ, защото това може да доведе до трайно разстройство на биологичния часовник и нощния сън. Леката дневна дрямка нормализира дейността на сърцето, кръвното налягане и неутрализира натрупания стрес. Проучвания сочат, че тя е полезна за добрата памет и засилва възможностите за учене,

удължава деня и човек е свеж и бодър до късно вечер. Така можем да си обясним задръстените с хора улици и заведения по Средиземноморието до среднощ, които създават впечатление за безкраен празник.

### Сиестата и изкуството

Като се вгледате в картината "Млада жена в хамак по време на сиеста" на Густав Курбе, ще видите изписано на лицето томителното удоволствие от следобедния релакс. Основните "оправдания" за сиестата са климатичните условия - когато е непоносимо горещо, сърцето сякаш заспива и дори животните се прибират в бърлогите си да почиват. Тогава слънцето е в своя апогей и ултравиолетовите му лъчи могат да причинят изгаряния по кожата, преграждане на организма и припадъци.

Към развити сценища по време на сиеста ни тласка и картината на Салвадор Дали "Фантазия, провокирана от летяща пчела край нар секунди преди събуждане". Не само Испания и нейните бивши колонии в Латинска Америка взимат своята доза следобедна почивка. Там се налага един модел, твърде различен от този на представата ни за график на работещия човек: работи се сутрин от 9-10 докъм 12-13 часа, после се обядва, пие се кафе, почива се и дребните бизнеси отварят едва

след 16-17 ч. Между 19 и 20 часа почва миграцията към дома, където се вечеря и почива и след 10-11 вечерта всички са по парковете, пешеходните зони и баровете, за да изкарат приятно време с приятели. Това е стил на живот, който се практикува от милиони по света.

### Искушение за всички

Явлението "сиеста" е разпространено и в Китай, Тайван, Филипините, Индия, Виетнам, Бангладеш, Близкия и Средния изток, Северна Африка. То е "заразно" - на следобедна дрямка се наслаждават и в Северна Испания, и в южните части на Чили и Аржентина - все места с климат, сходен на този в Канада. Предполага се, че там навикът е свързан с приемането на най-обилния порцион храна по обедно време. Обратно на очакваното, в Бразилия (бивша колония на Португалия) сиестата не е обичайна, макар че в Рио улиците следобед опустяват. В самата метрополия пък официално няма следобедна дрямка, но е така спокойно, провизионално и отпуснато, че имаш усещането за сиеста по всяко време.

В Южна Азия преди индустриализацията също обичали да си поспиват следобед след лек масаж със синапено масло. Типично било да се хапва нещо леко по време на този ритуал - смятало се, че така човек облагородява душата си. Сега този навик е запазен предимно от селското население. В Бангладеш думите, описващи тези действия - *bhat-gum*, се превеждат като "ориз-сън", дрямка след

обяда. В Китай и Тайван училищата имат в програмата си половинчасова сиеста по същото време. Тогава "дърпат шалтера" и за всички е забранено да правят друго, освен да почиват или спят. В Япония някои фирми имат специални стаи за служителите си, където те могат да почиват след обяда или допълнителните часове работа. В по-слабо развитите страни като Мианмар (позната повече като Бирма) следобедната почивка е привична за обикновените хора, но е залегнала и в устава на десетките будистки манастири.

Велики личности като Алберт Айнщайн и Уинстън Чърчил - добил навика при престоя си в Куба, също са харесвали и практикували сиестата. Така те увеличавали своята работоспособност до късните часове на нощта. Обикновените жители на Карибите и Централна Америка обаче не се затормозяват със сложни мисли, а следват физиологичния си ритъм, в който напрегането с работа е на последно място в графика за деня. Тук нямат претенции как и къде ще заспят след обедното хапване - дали на любимия хамак или просто на стол пред портата, дали над или под пейката в кръчмата, или под мощната перка на вентилатора.

В нашите офиси нямаме специални места за почивка в хоризонтално положение, но всеки добър работен стол може да предложи на служителю отпускане за половин час. Заглушената светлина, липсата на шумове и изключеният телефон ще ни вляят свежи сили, за да заработим по-добре.



В Япония отдавна съществуват хотели за краткотраен отдиш, в които стаите са като капсули



# Дръжте слънцето на един слой разстояние



Кристина ПЕШИНА

Колкото повече градусите навън се вдигат, толкова повече ни замира на море. Но за да си прекараме наистина добре и да избегнем нежелани инциденти, е важно наред с джапанките, банския и хавлията да не забравяме и слънцезащитния лосион. Слънцето може да бъде както много полезно за здравето на човека, така и изключително опасно. Всички знаем колко е важно небесното светило за синтеза на витамин D, но също така знаем, че е и главният ви-

новник за бума на рака на кожата през последните години. Опасността, която дебне, обаче не е в състояние да откаже (особено представителките на нежния пол) от така жадвания бронзов загар. Най-малкото, което можем да направим, е да се сдобием с качествен слънцезащитен продукт. Имайте предвид, че какъвто и да изберете, той няма да ви предпази на сто процента от ултравиолетовите лъчи, затова е важно да сте внимателни и пестеливи с излагането на слънце. Високият слънцезащитен фактор не оправдава по никакъв на-

чин целодневното пържене на плажа.

С големи цифри върху опаковката на всеки предлаган продукт е посочено нивото на UVB защита. Всъщност това са най-опасните лъчи. Те са тези, които причиняват изгаряния, парене на кожата и са отговорни за 90 процента от случаите на рак на кожата. Това не означава, че UVA лъчите са безвредни. Те проникват дълбоко в дермата, което води до разрушаване на колагеновите влакна и еластина. Причиняват бързо потъмняване на кожата и водят до нейното стареене и образуване на бръчки. В

**Слънцезащитните продукти съдържат антиоксиданти, които трябва да неутрализират свободните радикали, генерирани от ултравиолетовата светлина, преди те да причинят увреждане на кожата**

съответствие с европейските регламенти слънцезащитните кремове трябва да гарантират UVA защита най-малко една трета от UVB защитата. Например за фактор 30 срещу UVB UVA да бъде най-малко 10.

Изборът на защитен фактор зависи както от типа на кожата, така и от слънчевите условия (продължителност, интензитет, надморска височина, географска ширина и пр.). Разбира се, хората с по-светла кожа трябва да ползват продукти с по-висок фактор. Според него слънцезащитните мазила се разделят в четири категории: с ниска защита 10 или 6, със средна - тези с фактор 15, 20 или 25, с високо ниво на защита - 30 или 50, и с много висока степен на защита - 50+. Въпреки това не се заблуждавайте от високия фактор. Над определено ниво различията в ефективността стават минимални. Продукт със защитен фактор 30 филтрира 96,67 процента от UVB лъчите, а този с фактор 50 - 98 процента. Затова от по-голямо значение е правилната и честа експлоатация. Или с други думи - по-добре продукт с индекс 20 или 30, прилаган често, отколкото еднократно дневно намазване с индекс 50.

Спрей, крем или лосион? Изборът зависи най-вече от областта на приложение. Например може да имате крем за лице, спрей за тяло и стик за чувствителни зони (устни, нос и др.). Добре е да избирате такива продукти, които са водостойчиви. Въпреки това след излизане от водата е добре да се намажете отново. Това особено важи за децата.

Слънцезащитните продукти съдържат антиоксиданти, които трябва да неутрализират свободните радикали, генерирани от ултравиолетовата светлина, преди те да причинят увреждане на кожата. Доколко те наистина са ефективни все още специалистите не могат да кажат със сигурност. Безразсъдното излагане на слънце по време на детството е важен фактор за рак на кожата при възрастни, алармират специалистите. Избягвайте плажа между 11 и 16 часа и на насяйте крема на всеки 20 минути. Когато слънцето е прекалено силно, по-добре покрийте тялото си с дреха.

До 2006 г. фокусът бе насочен предимно към защитата от UVB лъчите. След това обаче се обърна специално внимание на производителите на козметични продукти да засилят защитата и срещу UVA лъчите. Макар и те да са по-малко опасни, също могат да причинят рак.

За съжаление много проверки установиха, че една четвърт от продуктите, предлагани на пазара, са с недостатъчна защита. За да намерите добър крем против UVA лъчите, погледнете продуктите, които съдържат мехорол (SX или XL), титанов диоксид, цинков окис, авобензон и оксибензон. Последните два са доста нестабилни на слънчева светлина и имат кратко действие, затова търсете фотоста-

билизиращи версии.

Що се отнася до децата, дерматолозите съветват бебета под 6 месеца не само да не се третират със слънцезащитни продукти, но и да не се излагат на слънце. Над шестмесечна възраст използвайте продукти с най-малко 45 слънцезащитен фактор. Те не трябва да съдържат и оксибензон или ПАБА (парааминобензоена киселина), тъй като са алергени.

Цените на слънцезащитните продукти са доста шарени. 15-20 лв. ще са ви достатъчни за среден клас, но ако дръжите на някоя от марките - лидери в медицинската козметика, ще се наложи да се бръкнете по-надълбоко. Затова пък те предлагат различни промоционални комплекти - детски спрей и такъв за възрастни, слънцезащитен крем за лице и спрей за тяло, комбиниран комплект продукти с висок и нисък слънцезащитен фактор и др. Най-новото, което се предлага на пазара, е олио с високо ниво на защита. То привлича допълнително слънцето и се препоръчва за матова кожа или за вече адаптирана. Ако пък искате хубав тен и същевременно добра защита, то тогава идеално решение са предлаганите спрейове бронзанти. Те са с висок слънцезащитен фактор, но в същото време позволяват на кожата да почернява. Така хем ще се радвате на шоколадов загар, хем ще избегнете болезненото изгаряне и зачервяване.

Гамата от слънцезащитни продукти е наистина разнообразна и изборът е колкото лесен, толкова и труден. За съжаление невинаги цената оправдава качеството, но пък и висококачественото няма как да бъде евтино. Какъвто и продукт да изберете, знайте, че по-добре с него, отколкото без.



МАРКА ФРЕН-  
СКО ВИНО  
ПЕСЕН НА КР.  
ДИМИТРОВА  
И ОРЛИН  
ГОРАНОВ

БОГАТО  
УГОЩЕНИЕ

ФИЛМ НА САЩ  
С ЛЕОНАРДО  
ДИ КАПРИО  
ТРАКИЙСКА  
НАРОДНА  
ПЕСЕН

ГЕРМАНСКИ  
КИНОРЕЖИ-  
СЬОР- ДОКУ-  
МЕНТАЛИСТ  
„ВИЖТЕ ТОЗИ  
ГРАД„

КИРКА НА  
АЛПИНИСТ

НАШ ФИЛМ С  
ДОРОТЕЯ  
ТОНЧЕВА  
И СТЕФАН  
ДАНАИЛОВ

ИТАЛИАНСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР  
СИРОПИРАН  
ТЕСТЕН  
СЛАДКИШ  
РОМАН ОТ  
ИЗАБЕЛ  
АЛИЕНДЕ  
ЕЛИНСКИ  
ПОЕТ  
„ИЛИАДА“

МАРКА  
ДЕЗОДОРАНТ

КУПОЛИ,  
СВОДОВЕ

ИЗДАДЕНА  
СТРЯХА

ИМЕНАТА НА  
НАША АКТРИ-  
СА- „ЛУДА  
ТРЕВА„  
ВПРЕГАТНО  
ЖИВОТНО

ИМЕНАТА НА  
НАША TV  
СПОРТНА  
ЖУРНАЛИСТКА  
ФИЛМ НА САЩ  
С РЪСЕЛ КРОУ

МЪЖКА  
ВРЪХНА  
ДРЕХА

НАША  
ФOLKПЕВИЦА

БИВШ  
НИГЕРИЙСКИ  
ФУТБОЛИСТ  
БАГРИЛНО  
ВЕЩЕСТВО  
В ЧЕРВАТА

ПРОЧУТА  
НАША  
ПОПГРУПА  
РУСКИ КОРА-  
БОСТРОИТЕЛ  
1800-1878

НАШ ПОЕТ И  
ПИСАТЕЛ  
„БЪЛГАРСКИ  
ХРОНИКИ„

ФРЕНСКА  
КИНОАКТРИСА  
„БРАЧЕН  
ЖИВОТ„  
ТЪКАЧНА  
СПЛИТКА

САМОСТОЯТЕ-  
ЛЕН КОНЦЕРТ

НАША РЕКА

НАШ ВОКАЛ-  
НА ПОП-  
ФОРМАЦИЯ  
ОБОДРИТЕЛНА  
НАПИТКА

РАСТЕНИЕ  
ОЛЕАНДЪР  
ГЕРОИНА НА  
ТУРГЕНЕВ  
„ПРОЛЕТНИ  
ВОДИ„

НАШ БАЛЕТЕН  
Артист

МАШИНА ЗА  
ПЪРВИЧНА  
ПРЕРАБОТКА  
НА ПАМУК  
ИТАЛИАНСКИ  
ПОППЕВЕЦ

ГРАД В  
ШВЕЙЦАРИЯ

КВАРТАЛ ЗА  
ЦВЕТНОКОЖИ

ПОРОДА  
РУСКИ КОНЕ

МАНГАНОВА  
РУДА

ГРАД В  
ШВЕЙЦАРИЯ

СЪПРУГ НА  
ДЪЩЕРЯ

ФРЕНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
1868-1931  
„АРИАНА“  
ФРЕНСКО МОД-  
НО СПИСАНИЕ

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

ДЪЛГА  
ВЪЛНЕНА  
ДРЕХА С  
РЪКАВИ

РАСТЕНИЕ  
ОЛЕАНДЪР  
ГЕРОИНА НА  
ТУРГЕНЕВ  
„ПРОЛЕТНИ  
ВОДИ„

НАШ ПОП-  
FOLKПЕВЕЦ  
ПАРИЧНАТА  
ЕДИНИЦА  
В ЛАТВИЯ

НАСЛЕДСТВЕ-  
НО ПРАВО НА  
НАЙ-МАЛКИЯ  
СИН

ГЕРОЙ ОТ  
ТВ СЕРИАЛА  
„ЦЪРКВА ЗА  
ВЪЛЦИ„

ОТНОВО  
се gвижиш!

ПЛОВДИВСКИ  
ОРКЕСТЪР  
ЗА НАРОДНА  
МУЗИКА

НАШ ЦАР  
1187-1196

ЧАСТ ОТ  
ИГРА  
НА ТЕНИС

МАРКА ТЕЧЕН  
ШОКОЛАД

ФРЕНСКИ  
МАТЕМАТИК  
1652-1719

НАША  
ПОППЕВИЦА

МЪКИ,  
СТРАДАНИЯ

РОД  
ИНДИЙСКИ  
ПАЛМИ

ДРЕВНОЕГИ-  
ПЕТСКИ БОГ

ПОРЕДИЦА

РЕЧНИК: АРЕКА, ДОЛОРЕС, ЕЗОФАТИТ, ЕКОКУ, КУДИ, НУТЕЛА, ПИКЕЛ, РИСАК, ФОЛИ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 10:

ВОДОРАВНО: "Искам да те нарисувам". КАДИ. "Като риба на сухо". Саз. Татри. Аза. Оранил. Манол. Тлакана. Ирина. Вино. Есе. "Елит". ТА. Соколар. Сек. Кепе. Лев. Тил. Карат. Дака. Оз (Амос). Ес. АП. АН. Па. Арена. Биляна. Жотев (Добри). Нот. Кино. Иван. Филе. Акумулатори. Ави. "Вега". "Осакатени души". Бесарабия. Вар. "Къде си". Яя Туре. Кларитин. Вир.

ОТВЕЩО: "Иска ми се да живея". Казанова (Джакомо). "Олеся". Чад. Нок. Категат. Мито. Отаре. Ару. Ад. Алели. "Ева". Ар. Акт. Салон. Кобе. Стартер. Зануси (Кшищоф). Етил. Омаяк. Ано (Жан- Жак). ТУК. Арак. Лава. Криза. Катар. Ибанес (Бласко). Емитери. Оса. Алекс. Нон. УНО. Ика. Борики. Оварит. РАИ. "Идън". Асар (Пабло). Капли. Уд (Елайджа). Имунитет. Явашев (Анани). Хинап. Ана Виси. "Имола". "Ернани". Ир.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



# Футболисти от 9 държави в символичния отбор на Евро 2012

Груповата фаза на Евро 2012 имаше своите герои и антигерои. Към вторите се причисляват отпадналите изненадващо Холандия, Русия, а може би и двата домакина Полша и Украйна. И както на всеки голям форум се прави символичен отбор от героите, вестник "Животът днес" реши да даде своя принос в това и направи своята единайсоторка.

## Вратар - Икер Касияс (Испания)



Световният и европейски шампион допусна само един гол до момента - най-малко от всичките вратари, които изиграха пълни три мача в първия етап. Именно капитанът на Испания е с най-голям принос за успеха в двубоя с Хърватия, като най-голямото потвърждение за неговата класа е отразяването на удара на Ракитич.

## Десен защитник - Жоао Перейра (Португалия)



Португалия никога не е страдала от липса на играчи на този пост в отбраната. Винаги е имало харизматични футболисти, които могат с топка в краката да преминат през целия терен и спокойно да действат и като нападатели. От играчите само в последното десетилетие можем да споменем Пауло Ферейра, Мигел, Жозе Босингва. Последният малко неочаквано остана извън състава за Евро 2012, но това едва ли разстрои сериозно феновете на южняците. Заместникът му Перейра изигра трите мача великолепно. Наистина той не е типичен десен защитник, но не позволи сериозни атаки през своята зона. А пасът му към Роналдо, с който откри голявата си сметка на турнира, бе блестящ. Скрытият Руй Коша!

## Централен защитник - Джон Тери (Англия)



Не може да не се отбележат действията на английския защитник. Играта му срещу Франция пък бе истинска класика - той даже не се изпоти, за да спре всички про-

бивни на Рибери, Насри и Бензема в своята зона. Целия мач Джон изкара почти ходом заради изключително грамотно предварително избираната позиция. А всички знаят, че да преодолееш Тери, когато той е заел правилно своето място, е практически невъзможно. И още нещо - включването му в атаката при втория и решителен гол във вратата на Швеция бе от изключително значение. Ударът му бе париран от Исааксон, а всички помнят какво се случи след това.

## Централен защитник - Матс Хумелс (Германия)



Имаше много опасения, че Пер Мертезакер няма да е готов за турнира, но великолепната игра през сезона на Матс Хумелс за Борусия (Дортмунд) даде на феновете на Бундестима надежда, че в двойка с Бадшубер ще направят здрав защитен вал. Дори срещу Холандия Хумелс имаше възможност и да се разпише. Със своите задължения в защита бранителят се справи перфектно, но това трябва да се каже и за цялата защита на Германия. И трите съперника в групата - Холандия, Дания и Португалия, нямаха особени шансове да застрашат вратата, защитавана от Мануел Нойер.

## Ляв защитник - Иван Стринич (Хърватия)



В символичната единайсоторка трябва естествено да има и футболист от симпатичния отбор на Хърватия. Защитникът на Днепър Иван Стринич ще се запомни с уверената си игра в лявата част на терена по време на целия турнир. В атака Иван отиваше не просто така, а действаше даже много продуктивно. Именно след негово подаване дойде и

грешката на Киелини в мача с Италия, след която Марио Манджукич изравни. С представянето си на терените на Евро 2012 Стринич със сигурност повиши цената си.

## Полузащитка - Петер Ирачек (Чехия)



Средната линия ще я направим от универсални полузащитници. Един от тези футболисти е Петер Ирачек - откритието на първенството, дори и чехите да не бяха достигнали до четвъртфиналите. В първия мач срещу Русия халфбекът на Волфсбург се запомни само с визуалното сходство с Карел Поборски. Постепенно обаче се превърна в основен двигател на отбора и реализира важни голове. Той успя да се преквалифицира от опорен полузащитник едва ли не в заместник на Томаш Росицки. Петер бе неударим и недостатъците в техниката му бяха компенсирани с голямата скорост и доброто пласиране при головите атаки. Неговите попадения срещу Гърция и особено срещу Полша се оказаха решаващи. След Евро 2012 със сигурност цената на Ирачек се е повишила.

## Михаел Крон-Дели (Дания)



Халфбекът на Дания ще се запомни с изключително резултатни действия. Заедно със съотборника си Симон Поулсен пък са едни от най-колоритните на турнира, а пък селекционерът на Холандия Берт ван Марвайк ще ги помни дълго и особено Крон-Дели. Непротежоващ уникални физически данни, Михаил се прояви като изключителен боец. Неговото подаване към Бендтнер в мача срещу Португалия показва, че може да играе доста нес-

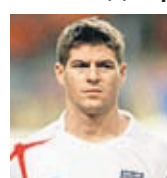
тандартно. Крон-Дели се превърна в още едно приятно откритие на Евро 2012.

## Андреа Пирло (Италия)



И този халф имаше дял за три гола на своя национален отбор по време на груповата фаза. Той е истинският лидер на Италия. Трябва да се каже, че на Андреа му се получи играта до момента. Особено показателно бе второто полувреме срещу Ирландия. Оказва се, че умората след края на сезона в Италия няма значение за Пирло, за когото Евро 2012 е сякаш ренесанс. Със сигурност той може да играе и още по-добре. В четвъртфинала го очаква сериозен съперник в лицето на Англия.

## Стивън Джерард (Англия)



Капитанът на англичаните дойде на важния за него турнир в идеална кондиция. Той се превърна в истински лидер на отбора. Заедно със Скот Паркър съставят непробиваемата двойка център-халфове. Стиви Джи се бори за всяка топка. Готов е да "изгризе" всеки милиметър от футболния терен, но най-главното са неговите голове подавания. Феновете на Трите льва вероятно вече забравиха за Дейвид Бекъм. В мача с Украйна Джерард взе нещата в свои ръце и в най-важните моменти внесе нужното спокойствие в своите съотборници. Чувства се, че това първенство има особено значение за капитана.

## Алан Дзагоев (Русия)



Най-добрият в състава на Русия. Наистина той пропусна няколко положения, но може да се каже, че бъдещето на Сборная е свързано с него. Той е само на 21 години, а главната му цел е да продължи своето развитие.

## Нападател - Марио Гомес (Германия)



Още едно откритие на първенството - Марио Гомес, когото видяхме по терените в Украйна, не е този, когото ние познаваме. Да са му нужни по 4-5 положения, за да реализира. Днешният Гомес наистина е безжалостен към съперника. На първенството той показва, че може не само да вкарва, но и да преодолее съперника, когато е нужно, да подаде добър пас. Три гола плюс асистенция - това е на сметката на Марио от груповата фаза на надпреварата.

## Треньор - Рой Ходжсън (Англия)



Ето ти и уж най-слабия английски национален отбор в цялата му история! Този тим обаче уверено спечели първото място в своята група. А в началото предвиждаха в най-добрия случай оспорвана битка за второто място. Ходжсън обаче успя да нареди правилно своя състав, като даде шанс и на младите. Удържа първите два мача без Рууни. Максимално ефективно използва Джерард и резултатите не закъсняха. Защо един отбор с прилични играчи и опитен и адекватен треньор бе подценяван в своята родина? Странни са тези англичани.

## Бонус - "Златна свирка" на турнира Виктор Кашай (Унгария)



На този унгарец и неговата бригада не им провървя. Те станаха автори на най-големия съдийски скандал до момента. Естествено, че в първия етап на Евро 2012 нямаше пълна идилия по отношение на този компонент от футболната игра, но незачетеният чист гол на украинеца Марко Девич в решителния мач срещу Англия бе преломен момент в мача.

**ВОЛЕЙБОЛА**  
в един сайт  
BG volleyball  
bgvolleyball.com  
bgvolleyball.com  
bgvolleyball.com  
bgvolleyball.com  
bgvolleyball.com

**ФУТБОЛА**  
в един сайт  
BG football  
bgfootball.com  
bgfootball.com  
bgfootball.com  
bgfootball.com  
bgfootball.com

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



Станко ДИМОВ,  
tennis24.bg

В началото на тази седмица започна най-интересната част от сезона в тениса - "Уимбълдън". Битките на свещената английска трева винаги са били черешката на тортата за феновете, а шампионите от турнира неслучайно се характеризират като Крал и Кралица в този спорт.

Миналата година "Ол инглант клъб" приветства нови шампиони - Петра Квитова при дамите и Новак Джокович при джентълмените. Няколко месеца по-късно двамата бяха обявени за световни шампиони в тениса, което само потвърждава тезата за важността и най-вече - престижа от титлата на "Уимбълдън".

За поредна година любезните домакини от Острова ще стоварят цялото напрежение на света върху раменете на Анди Мъри, който продължава да бъде единственият британец с поне теоретични шансове за успех. В интерес на истината преди 12 месеца шотландецът бе близо до финал, но по традиция се пречупи психически в най-важния момент и се провали. Картината за Мъри не е по-оптимистична в навечерието и на тазгодишното издание на турнира. Напротив. Къдравият британец е във видимо по-слаба форма, което няма как да не отрази и на очакванията на местната публика.

Бърз поглед към схемата при мъжете отново накланя везните в полза на първите трима на планетата. Ако трябва да сме по-крайни, даже на първите двама. Дори и омръзнали на мнозина, Джокович и Надал видимо са едно ниво пред всички останали и неслучайно точно те играха на финал в последните 4 турнира от Големия шлем. Впечатляващо, нали?! Ако няма изненади, нищо чудно на финала и тази година да видим сръбския и испанския флаг да се веят най-високо.

Световният №1 Новак Джокович ще се пусне в дълбоки води, защото за първи път в кариерата си

# „Уимбълдън“ - ягоди, сметана и много тенис

При мъжете изненади не се очертават, при дамите отново нищо не се знае



ще започне "Уимбълдън" като действащ шампион и лидер в ранглистата. Впрочем това лидерство ще бъде поставено под въпрос и ако Ноле отпадне рано (преди полуфинал), то има огромна вероятност да не "осъмне" като водач в света след

турнира.

Претендент №1 за титла на "Уимбълдън" се очертава да бъде играч №2 в света - Рафаел Надал. Испанецът има безкрайно интересна история в британската столица. На всички е ясно, че Рафа е най-силен на бав-

ните настилки, където има достатъчно време за реакция. Първосигнално двете титли на "Уимбълдън" изглеждат "подозрително странни", но всъщност далеч не са. Защо? Заради увереността! Това винаги е бил ключът към успеха на Надал, кой-

то, след като взе 4-5 титли на клей, пристигна в Лондон, изпълнен със самочувствие и вяра във възможностите си.

Една специфична мисъл ще тормози Рафа в навечерието на турнира. След като през май счупи рекорда на Бьорн Борг от титли на "Ролан Гарос" (7), испанецът се е прицелил в още едно постижение на шведа. Борг е единственият, печелил цели три пъти поред "Ролан Гарос" и "Уимбълдън", което се счита за едно от най-трудните "упражнения" в тениса. До момента Рафаел Надал има два подобни триумфа, като при успех тази година ще настигне Борг и по този показател.

И когато става въпрос за ягоди, сметана и "Уимбълдън", няма как да не сложим в сметките "г-н рекорд" - Роджър Федерер. Швейцарецът има 6 титли от най-престижната надпревара в света и е изявеният любимец на публиката. Макар и от доста време да не е печелил турнира и отдавна да не е №1 в света, ФедЕкспрес си е заслужил правото да бъде любимец.

Швейцарецът едва ли ще има сериозни проблеми до полуфинала, но там идва трудното. Джокович или Надал, Надал или Джокович? Дори и да се справи с единия, шансовете му да победи и двамата не са особено големи. Все пак Федерер има 16 титли от Шлема и 17-а ще бъде всичко друго, но не и изненада.

И ако при мъжете има ярък контраст между първите трима и всички оста-

нали, то при дамите положението е коренно различно. Честите смени на върха на ранглистата и различните победителки в Големия шлем говорят ясно за едно - никой няма превъзходство над другия.

Виктория Азаренка започна впечатляващо годината и спечели Откритото първенство на Австралия, което я изстреля на върха в класациите. И Вика се задържа там дълго, защото след Мелбърн спечели още една торба с титли - Сидни, Доха, Индиан Уелс...

Дойде сезонът на клей в Европа и везните се наклониха рязко. Тоталната доминация бе прехвърлена от Азаренка в ръцете на дългокраката Мария Шарапова, която побърза да отговори класно - титли в Щутгарт, Рим и "Ролан Гарос" изстреляха Хубавата Маша на върха на ранглистата. По примера на Надал Шарапова ще започне "Уимбълдън", изпълнена с увереност и самочувствие. Не само заради първото си място в света, рускинята ще бъде и фаворит №1 за трофея в "Ол инглант клъб".

Големият трън в очите на Маша по традиция се очертава да бъде Серина Уилямс. Изобщо, ако има някой, който може да бие Маша със собственото ѝ оръжие - мощна игра от основната линия, то това е именно Серина. Раздразнена, или по-скоро напразно бясна след френското фиаско от май (бел. ав. - американката отпадна в първи кръг на "Ролан Гарос"), Уилямс ще направи всичко по силите си, за да спечели "Уимбълдън". И има отлични предпоставки да го направи.

"Уимбълдън" си има своя шампионка и тя се казва Петра Квитова. За жалост на чехкинята обаче формата ѝ през последните месеци е изключително разочароваща, като на този етап повторен триумф в Лондон изглежда невъзможна мисия. Надеждата на Квитова е свързана с факта, че когато говорим за женски тенис, невъзможни неща няма.

Безкрайно любопитно ще бъде и участието (ако изобщо има такова) на Ким Клайстерс на "Уимбълдън". Белгийката още в началото на сезона обявя, че след US Open ще захвърли ракетата в килера и ще се отдаде на семейството си. За Ким това ще бъде последен шанс да стигне до трофея в Лондон или поне да си вземе последно сбогом с публиката.

Със сигурност с Шарапова, Азаренка, Квитова и Серина не се изчерпват имената на фаворитите за "Уимбълдън", но все пак това са състезателките, които поне на хартия трябва да стигнат до втората седмица на турнира. Знае ли някой? Може в Лондон да се събуди и Винъс Уилямс, която през последните години е някъде между модата и корта, като първото надделява. Все пак обаче говорим за "Уимбълдън" - традиции, дъжд, ягоди, сметана... и много тенис.

## Мисия Лондон за Пиронкова и Димитров

През последните години свикнахме на успехи именно на "Уимбълдън", където Григор Димитров и особено Цветана Пиронкова ни карат да се чувстваме горди, че сме българи.

През 2010-а всичко тръгна случайно, или поне така си мислехме. След победите над Бартоли и Винъс Уилямс обаче стана ясно, че Цветана не се шегува и е тръгнала да пише история на "Уимбълдън". Лондонското лято изстреля Пиронкова в друга орбита - тази на успелите родни спортисти, които от началото на новото хилядолетие не са в изобилие. В социалните мрежи пък тенисистката стана "най-харесваната" родна спортистка.

Година по-късно дойде и поправителният, който трябваше да отговори дали успехът през 2010-а е бил случаен. Отговорът бе ка-

тегоричен и в полза на пловдивчанката! Макар и записвайки "само" четвъртфинал, по пътя си Цвети победи финалистката от 2010-а Звонарьова и "абоната" си Винъс Уилямс, преди да загуби от бъдещата шампионка. Повече от достойно представяне! И ако трябва да следва кривата, тази година Цвети трябва да ни зарадва поне с четвърти кръг, което, както и да го погледнем, си е достигане до втората седмица в турнира.

А предпоставките за подобен сценарий са налице, тъй като Пиронкова "загряз" подобаващо за "Уимбълдън" с няколко престижни победи на тревата в Ийстборн.

При джентълмените маята е друга. 21-годишният Григор Димитров хвърли ръкавицата към всичките си критици, след като стигна до полуфинал на харизматичния турнир в

„Куинс клъб“, Лондон. Гришо най-после показа, че юношеският триумф на "Уимбълдън" не е бил случаен и подобно на Цвети се чувства най-добре именно на тревни кортове, които, както казахме, в България няма!

Хасковлията Димитров има 2 записани участия в Лондон. В дебюта си през 2010-а напусна още на старта заради контузия. Миналата година Гришо бе на косъм от сензация. Записа чиста победа на старта, а във втори кръг се изправи срещу играч от Топ 10 - Жо-Вилфред Цонга (Франция). Нашенецът взе първия сет, но след страхотна битка и равностойна игра даде победата в полза на двойника на Мохамед Али. Самият факт, че след срещата Цонга прескочи мрежата и отиде да прегърне Гришо, означава само едно - признание!



НОВАТА УНИКАЛНА ПРОМОЦИЯ В VILLA

# Професионални ножове Berghoff

за ТВОЯТА КУХНЯ

СЪБЕРИ ТОЧКИ  
**ВЗЕМИ**

**50%**

**ОТСТЪПКА**

Belgium  
**BergHOFF®**



НОЖ  
„ГЛАВЕН  
ГОТВАЧ“

специална цена  
+ 10 промо т.

**14,99 лв.**

~~29,98 лв.~~  
цена без точки

НОЖ  
ЗА ХЛЯБ

специална цена  
+ 10 промо т.

**11,99 лв.**

~~23,98 лв.~~  
цена без точки

НОЖ  
ЗА МЕСО

специална цена  
+ 10 промо т.

**13,99 лв.**

~~27,98 лв.~~  
цена без точки

ЯПОНСКИ  
НОЖ  
САНТОКУ

специална цена  
+ 10 промо т.

**16,99 лв.**

~~33,98 лв.~~  
цена без точки

КУХНЕНСКА  
НОЖИЦА

специална цена  
+ 10 промо т.

**14,99 лв.**

~~29,98 лв.~~  
цена без точки

УНИВЕРСАЛЕН  
НОЖ

специална цена  
+ 10 промо т.

**8,99 лв.**

~~17,98 лв.~~  
цена без точки

НОЖ ЗА  
ПЛОДОВЕ  
И ЗЕЛЕНУЦИ

специална цена  
+ 10 промо т.

**8,99 лв.**

~~17,98 лв.~~  
цена без точки

ДЪРВЕНА  
ПОСТАВКА  
ЗА НОЖОВЕ

специална цена  
+ 10 промо т.

**14,99 лв.**

~~29,98 лв.~~  
цена без точки

Всеки 5 лв. = **1** ПРОМО  
ОТ ТВОЯТА СМЕТКА ТОЧКА

Период за събиране на промо точки 14.06.2012 г. до 31.08.2012 г.  
Период за използване на промо точки за закупуване на  
продукти Berghoff 14.06.2012 г. до 16.09.2012 г.