

## ИКОНОМИКА



Actavis става част от третата по големина световна генерична компания

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Peugeot 208 привлича младежите

На стр. 9

## СПОРТ



Алан Дзгоев от Русия смая феновете на Еуро 2012

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 10, 19 - 25 юни 2012 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

Носителката на „Аскеер“  
Весела Бабинова:

Вярвам  
в чудеса



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. По стойностите на HbA<sub>1c</sub> може да прецените колко ефективно е настоящото ви лечение.

### ТЕМА НА БРОЯ

## Дойде време за релакс извън града

Оказва се, че въпреки пълното ни обграждане с какви ли не технологични играчки нищо не може да се сравни с отпускането сред природата, особено при хората, които живеят по етажите на бетонните градове. Досега с почвата, тревата и дърветата има и чисто биологични измерения - заедно с натрупаното статично електричество от тялото ни изтичат стресът и напрежението. Все пак добрият пикник изисква известна



подготовка, за да бъде потапянето в зелената максимално ефективно. Какви храни са подходящи за излета, какво оборудване ще ни е необходимо и как да организираме кратката разходка с похапване,

**четете на стр. 12-13.**

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю на  
Ирина ГИГОВА  
на стр. 11



**Lacto 4**

натуралният  
пробиотик



Възстановява чревната микрофлора.  
Регулира храносмилането.





## Възглавница за безопасност и на пешеходците

Всички уважаващи себе си автомобилни концерни хвърлят усилия и средства, за да осигурят безопасността на пътниците. За Volvo обаче това е неотменима част от фирмената политика още от създаването на марката. Последните новини от шведския гигант само потвърждават завоюваните позиции. Наскоро Volvo Cars обяви, че първи в света монтират на серийните си автомобили възглавница за безопасност на... пешеходците. Идеята не е нова и много автомобилни производители са се опитвали да я осъществят.

Шведските инженери обаче успяха да превърнат витаещите в бранша намерения в реалност. Първата въздушна възглавница за пешеходци вече е част от новото поколение на хечбека V40. Става въпрос за надуваемо платнище, което при сблъсък се разпростира по протежение на предното стъкло. Целта му е да предотврати удара между главата на пешехода и стъклото. Според статистиката всеки четвърти пешеходец, попаднал в пътнотранспортно произшествие, загива. Основната причина за смъртта е травма на главата.

## Самолет на слънчеви батерии постави рекорд

Пилотираният самолет на слънчеви батерии Solar Impulse се приземи благополучно в Рабат, столицата на Мароко, след като извърши рекорден междуконтинентален полет. Под управлението на психиатъра пътешественик Бертран Пикар екологичният летателен апарат измина 2500 километра, като

прекара във въздуха почти 48 часа. Това е най-дългият пилотиран полет на слънчеви батерии до момента. Очаква се следващият рекорд да бъде поставен с около светско пътешествие, в което ще се отправи усъвършенстваният модел на Solar Impulse. Върху външната повърхност на самолета са

монтирани повече от 12 хиляди слънчеви батерии, които снабдяват с енергия четири електромотора с по 10 конски сили. На борда има и 400-килограмов акумулатор, който позволява на самолета да лети и нощно време. Общата дължина на крилата на Solar Impulse е 63,4 метра, а теглото - 1,6 тона.



Швейцарската ювелирна компания Shalish се включи в технологичния прогрес, като представи най-скъпата флаш-памет в света. Тя се нарича

## И флашката се превърна в бижу

Magic Mushroom, има 32 гигабайта памет и струва почти 37 хиляди долара. Срещу тези пари собственикът ѝ ще получи USB във формата на гъба, украсена с диаманти, с общо тегло 9,18 карата, както и изумруди (0,6 карата). Цялата гъба е от бяло злато. Шапката ѝ се отваря и под нея се крие флаш-паметта. На желаещите се предлагат и два по-евтини варианта - около 24 500 долара струва моделът с жълто злато и елмази, а 16 500 долара - с розови сапфири и розово злато.

## Готов е стандартът на SIM картите от ново поколение

Европейският институт по телекомуникационни стандарти определи окончателния стандарт на картите Nano-SIM, чийто размер ще бъде два пъти по-малък от сегашните. Това ще позволи на производителите на мобилни устройства по-рационално да използват вътрешното пространство на изделията си. SIM картите от ново поколение ще бъдат с размери 12,3 x 8,8 мм, а дебелината им ще е 0,67 мм. Що се отнася до функционалността, то тя си остава като сегашната. В разработката на новите стандарти взеха участие компании като Nokia, Motorola, Research In



Motion и Apple, но не се знае чие предложение е прието. Според Mac-

World е победил стандартът, разработен от Apple.

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.

Екофарм

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

A-175/13.05.2010



# Хоро се вие, ще ни бъде

Светлана ЛЮБЕНОВА

Когато застанеш пред олтара, готов да вплетеш съдбата си с човека до теб, цялата планета се превръща в любов. Стопят се граници, етнос, раса... Остава чувството, което по всички географски ширини е едно и също. И вярата, че си открил половинката си, заедно с която ще поемете по семейната пътека. Самият ритуал обаче е толкова различен, че понякога се чудим за радостно или скръбно събитие става дума. Гледали сме по телевизията чуждоземни сватби. Булка в бяло, стресиран младоженец, свежърва и тъща, редуващи тръс с галоп, пърхачи шаферки, торта като Емпайър Стейт Билдинг... Дотук свършват приликите в традициите. Идва ред на балканския феномен - тежка сватба. Горан Брегович, отговаряйки на въпроса защо така е кръстил оркестъра си, каза, че причината е в уникалността на балканските сватби. Самият той се е оженил в многомилионния Париж, а на сватбата му присъствали десет души. На Балканите селца, в които живеят шепа хора, вдигат сватби със стотици гости. Такива сме. На космическо разстояние от скучния дрескод на западния етикет и скромните потиснати емоции. При нас щастието трябва да се сподели - с колкото повече хора, толкова по-добре. Шум до Бога, веселие по Рихтер и градус на екс.



Само преди седмица Петьо и Вики отвориха първата страница на семейния си албум. Млади и влюбени, рожби на високотехнологичния XXI век, младоженците показаха какво означава истинска българска сватба - щедра на традиции и ритуали, богата на емоции, кипяща като изпитото шампанско, натежала от "горчиви" целувки. Имах късмета да бъда между гостите. Наблюдавах с възторг и тъга, защото сватбите у нас започват да се идентифицират с подписа в гражданското. Петьо и Вики обаче доказаха, че нашите традиции са живи, а не захвърлени в раклата на миналото. Младоженците изтупаха от праха сочния български фолклор, което, признавам си, не очаквах. Чалгата беше запра-

тена там, където ѝ е мястото - в небитието, и живи родни ритми разбудиха сънния нажежен следобед.

На дансинга закръжиха родни хора, стотици точета и скърцащи подметки затропаха с пулса на нашите предци.

А съвсем недалеч беше времето, когато в народните песни и хора виждахме аграрен елемент. Всички искаме да ставаме граждани и това, необяснимо защо, го свързвахме с тотално отричане на фолклора, който векове е крепял българския дух и националната ни идентичност. Втренчихме се в западната музика. Може би защото (меко казано) не се толерираше от властта, тя превзе целия музикален дял от мозъците ни. Не

можехме да се хванем на Дунавското или не искаме. Децата ни не го различават от ръченицата... Поне така си мислех. Надежда обаче има...

Сватбата на Петьо и Вики го доказа по категоричен начин, буквално стъпквайки предразсъдците и снобското високомерие.

Истината е, че на никое друго място няма да видиш три поколения, хванати за ръце един друг като брънки на една и съща верига.

Хоро след хоро, баби и внуци, познати и непознати, факири в народния танц и начинаещи заедно редяха ритмите на националното ни самочувствие. Музиката се сменяше, но само хората извадиха на дансинга абсолютно всички.

Наскоро с читатели на вестника обсъждахме какво би могло да обедини българите. Мненията бяха различни, но аз видях спойката с очите си. Станах свидетел как хората може да се превърнат в кауза. То се е виело векове наред, къде по-видимо, къде под сурдинка. Но успя да стигне до XXI век, до дансинга на нашата сватба. Сега можем да кажем, че надежда има. Щом децата ни играят Еленкино, Пайдушкото, Дунавското или правото мъжко, значи не всичко е загубено. Ще ни бъде като нация, която не е загубила достойнството си. Хванати за ръце, сме по-силни, затова ще тропаме своето хоро, независимо накъде вървим.

## ПОСОКИ

### Законът сме ние



Петър ГАЛЕВ

Отдавна се знае, че в един закон най-важното е неотменимостта на постулатите, а не големината на санкциите. А при Закона за движение по пътищата - и собственото ни чувство за самосъхранение. Затова ми се струват ненужни споровете дали да се движим по магистралите със 130 или 140 км/ч. В Германия на много места няма ограничения за скорост, но там доста безотказно работи разумът. Немецът кара с високи скорости само ако е уверен в колата си, в собствените си качества, ако няма нужда да пести гориво и когато конкретната обстановка позволява. Сигурен съм, че така ще стане и у нас! Но преди това държавата трябва да осигури система, при която за нарушение на пътя да няма възможност за измъкване. И камерите, автоматично изпращащи глоби, са добро начало в това отношение. Когато два-три пъти платим по 100 - 200 и повече лева за нехайство на пътя, следващия път доста ще се замислим. Както стана с масовото поставяне на коланите, при това при доста по-ниски глоби. Освен това никой не може да отрече настъпилата напоследък атмосфера на нетърпимост към наглеците на пътя. Няколко пъти ставам свидетел на реакции от околните шофьори, когато техен колега не спре навреме на пешеходната пътека например. Точно такъв тип граждански контрол е по-силен и от полицаите, които обективно няма как да са на всяко кръстовище. Явно усетихме, че сме на път цивилизоваността да ни се изплъзне, и сработи здравото българско чувство за съхранение. Ако запазим тези кълнове, не се притеснявайте от 10 километра отгоре!

## Анкета - Умеете ли да играете хоро, връщаме ли се към фолклора?



Славчо Славков

Мога да играя някои хора и като цяло обичам музиката. За последен път се хванах на хоро преди година на един бал. Уникалното в българските народни танци е, че всички се хващат за ръце, което сплотява хората и ги кара да заиграят в синхрон и с настроение. За хорото според мен няма възраст, хващат се и стари, и млади. Стига да си здрав и да имаш желание да подскачаш - защо не? Нямам наблюдение обаче, че последните години има развитие по отношение на връщането на танците в ежедневието на българите.



Николай Иванов

Умея да играя хоро. На човек трябва да му идва отвътре да танцува и да има желание, иначе не се получава. Не можем да посрещнем новата и да изпратим старата година без емблематичното Дунавско хоро. Иначе ми прави впечатление, че любовта към народните танци се възражда. Все повече млади хора танцуват. Записахме и децата на народни танци в детската градина. Хорото изгражда не само чувство за ритъм, дисциплина и синхрон, но и истинска любов към българското.



Десислава Стефанова

Мога да танцувам право хоро. Смятам, че повече видове народни танци трябва да са застъпени в училище, защото това изгражда народностното ни самосъзнание. Вчера например гласувах народните танци да влязат като задължителна дисциплина в НСА. Има знаци, че фолклорът и народните танци се връщат в живота на българина. Дискотеката, която отвори врати в столицата само за народни танци, също е чудесна алтернатива къде младите хора могат да прекарват времето си.

Ира Стефанова

Умея да танцувам хора. Много е хубаво днешните млади хора да се учат на народни танци, но за съжаление държавата не прави нищо, за да запази този културен феномен. Друг е въпросът, че до голяма степен изграждането на личността зависи от възпитанието в семейството. От малки децата трябва да се учат на шевици, багри и досег с българското. А фолклорът и народните танци изграждат чувство за национална гордост. Навсякъде по света ценят фолклора ни, а е жалко, че ние не го правим.



С. Митрева

Да, умея да играя всякакви хора. От малка ходех дълги години в танцов състав. И мога да ви уверя от опит, че усещането е невероятно. Народните танци разтоварват, зареждат с положителна енергия и сякаш те пренасят в друг свят. Имам голямото желание да науча и внучката ми да танцува. Понякога се хващаме въщи, пеем и танцуваме. За голяма радост мога да отбележа и че народните танци и фолклорът се връщат в живота на съвременния българин. Виждам много малки деца да участват във фолклорни представления.



## ТРАДИЦИИ

На Енъовген билките са най-лековити



На стр. 6

## АРТ



Излезе уникалната антология „Покани ме дяволът...”

На стр. 7

## ЛЯТО 2012

Предложенията на дизайнерите за плажната мода



На стр. 8

## АВТОМОБИЛИ



И Хайг Парк влезе в бранша

На стр. 9

## ТРАПЕЗА



Тайните на хубавия кекс

На стр. 10

## СЕЗОН

Лечебната сила на морето



На стр. 20

# Hi-Tech компаниите, които паднаха от Олимп

Не е тайна, че на пазара за потребителска електроника стана традиционна следната ситуация: производител разработва принципно нов, понякога революционен продукт, става лидер, но скоро не издържа на конкуренцията от страна на компании, копиращи технологията му и развиващи я по-нататък, надушвайки новите тенденции. Специалисти от американското онлайн издание 24/7 Wall St. проучиха последните финансови резултати на водещите производители на електроника и съставиха рейтинг на компаниите, които до неотдавна пускаха популярни по целия свят устройства, а днес търпят сериозни загуби. Списъкът на най-големите неудачници в областта на съвременните технологии още веднъж доказва, че в своя избор потребителите не се влияят от миналия успех на една или друга компания и не плащат за бивши заслуги.



**1. RIM.** Компанията Research In Motion беше известно време лидер на пазара на смартфони, а нейният BlackBerry стана пионер в индустрията. Въпреки това популярността на RIM спадна и днес тя работи на загуба. През четвъртото тримесечие на финансовата 2012 година загубите на компанията са за 125 млн. долара, а печалбата ѝ намалела с 24% в сравнение с предишния период. Според ComScore дялът на RIM на американския пазар за смартфони с платформата на Android е паднал от 16% през декември на 12,3% през март. В същото време процентът на тези телефони като цяло се е увеличил от 47,3 на 51. Очакват се десет нови модела BlackBerry, което може би е последна възможност за компанията да се задържи на повърхността.

**2. Sharp.** През април компанията регистрира рекордни годишни загуби в размер на 4,67 млрд. долара. Очаква се, че негативната тенденция ще

се запази и през текущата финансова година. Толкова значителни загуби се обясняват предимно с рязкото падане на цените и продажбите на телевизорите с течни кристали. Японската компания не успя да удържи на южнокорейската конкуренция. През март компанията продаде на тайванската фирма Hon Hai 46% от най-големия си завод, което ѝ позволи да намали разходите по производството на телевизори.

**3. EA.** Electronic Arts обявиха загуби в

размер на 205 млн. долара през третото тримесечие на финансовата година. Компанията продаде по 10 млн. копия от водещите продукти - FIFA 12 и Battlefield 3, което не е никак лошо за компютърни игри. Но много експерти са на мнение, че Sims Social, играта, която трябва да е конкурент на Zynga, не е сполучлива. Това не е първата година, когато компанията търпи финансови загуби. За същия период на 2010 г. Electronic Arts приключи с минус 322 млн. долара.

**4. Sony.** Само преди две години компанията беше световен лидер в различни сегменти на пазара на потребителска електроника, но през ноември 2011 г. тя обяви за снижаване на прогнозираните продажби на телевизори, фотоапарати и DVD плейъри. От този момент финансовото положение на компанията само се влошава. Според The Wall Street Journal загубите на Sony в края на настоящата финансова година ще бъдат рекордни в цялата 65-годишна история на фирмата. Що се отнася до електронните устройства, компанията отстъпва на конкуренти като



Apple и Samsung.

Sony не стои много твърдо на краката си и на пазара на игрови конзоли и музикални плейъри.

**5. Nintendo.** Компанията някога беше водещ производител на видеоигри отчасти благодарение на огромната популярност на Wii. През април 2012 г. обаче Nintendo обяви загуби в размер на 461,2 млн. долара за миналата финансова година. Причината е конкуренцията на мощни фирми като Microsoft и Sony.

**6. Nokia.** Финландците достатъчно дълго бяха световен лидер на пазара на мобилни телефони. Но през първото четиримесечие на текущата финансова година Nokia отстъпи на Samsung. Доскорошния си успех финландците дължаха главно на нескъпите модели мобилни телефони, но когато дойде времето на смартфоните, Nokia не можа да предложи конкурентен продукт. На пазара продължават да доминират Samsung и Apple. Липсата на гъвкавост у ръководството на Nokia ѝ донесе загуби от 1,2 млрд. долара само за едно четиримесечие.

**7. Barnes & Noble.** Фирмата инвестира огромни средства в електронния Nook рийдър. Но безжалостната конкуренция от страна на други производители на таблети и рийдъри, като Apple и Amazon.com, не позволиха на Barnes & Noble да получат очакваните печалби. В продължение на 39-седмичен период, който завърши през януари 2012 г., компанията регистрира загуби от 11 млн. долара.

**8. Acer.** През последните две години продажбите на основния продукт на компанията - нетбука, започнаха да падат заради появилите се таблети и смартфони. Понижаването на цените също не стимулира особено търсенето. Acer обяви годишни загуби в размер на 212 млн. долара за 2011 г. Явно компанията не си е направила необходимите изводи, защото смята още да понижи цените, за да издържи на конкуренцията на iPad. (ЖД)



Най-голямата фармацевтична компания в България - Actavis, като част от Actavis Group, предстои да стане част от бъдещата трета най-голяма световна генерична компания, ако до края на 2012 година бъде осъществено предварителното споразумение между американската Watson Pharmaceuticals и исландската Actavis Group. Договорът предвижда американската компания да придобие Actavis срещу 4,25 милиарда евро (около 5,5 милиарда долара).

Когато сделката бъде финализирана, новата компания ще бъде третият най-голям производител на модерни генерични лекарства в света с повече от 17 000 служители. Общото портфолио ще включва над 1300 лекарствени продукта, които ще се разпространяват в над 40 държави. В голяма част от тях глобалната компания ще присъства не само с търговски представителства, но и с производствени мощности. В момента двете компании са във водещи позиции в различни части на света, а обединението ще позволи увеличаване на инвестициите в продукти под собствена марка с високо качество и достъпна цена, както и разработки в областта на биоподобните лекарства, които са сред най-съвременните лечебни средства за редица социално значими заболявания.

Обединението на Watson и Actavis ще по-

# Actavis влиза в Топ 3 на световния генеричен пазар



Заводът на Actavis в Дупница е най-големият таблетен завод не само на групата, но и в Югоизточна Европа



Илия Пашов

и Източна Европа на Actavis Питър Бергуист заяви, че екипът на компанията в нашата страна, ръководен от Илия Пашов, е сред най-успешните в групата заради постигнатите лидерски позиции на българския пазар от 10 години насам и продължаващия ръст на продажбите и пазарния дял. По данни

на IMS Health през 2011 г. Actavis България е отчела ръст от 9,1 на сто спрямо 2010 г. Компанията има пазарен дял от 7,5% с доставката на 43,6 милиона опаковки с лекарства. Заводът на Actavis в Дупница е най-големият таблетен завод не само на групата, но и в Югоизточна Европа.

Все още няма яснота дали новата компания ще маркетира продуктите си под ново име, но според Питър Бергуист за България марката "Actavis" трябва да бъде запазена заради създаденото доверие в потребителите. Но със сигурност след сливането на двете компании пациентите ще могат да разчитат на още повече нови качествени препарати, произведени от световна компания по най-високите стандарти, заяви Бергуист пред в. "Животът днес". (ЖД)

добри общата финансова и продуктова ефективност. Производствената мрежа ще включва повече от 30 завода с капацитет около 40 милиарда единици годишно. Разширеното портфолио се предвижда да включва продукти с изменено освобождаване, твърди и полутвърди лекарствени форми, трансдермални продукти, течни и инжекционни форми. Очаква се новата компания да бъде лидер в един

много важен сектор - генерични инжекционни лекарствени форми в областта на онкологията.

За успешното приключване на сделката са необходими различни одобрения (напр. по антиръстовия закон Харт-Скот-Родино в САЩ; разрешения от властите извън САЩ и др.), а до получаването им двете компании продължават да работят активно като самостоятелни структури.

При посещението си в България през първата половина на юни вицепрезидентът "Продажби и маркетинг" за Централна

## Най-богатият човек на Европа е испанец



Амансио Ортега, основател на крупната испанска корпорация Inditex SA, собственик на марките Zara и Massimo Dutti, беше обявен за най-богатия човек в Европа. Неговото състояние нарасна, независимо че Испания е във финансова криза. Нивото на безработица в

страната скочи на 20%, което не е единственият проблем на държавата.

Финансовото състояние на магната се е увеличило с бързи темпове и е достигнало 39,5 млрд. щатски долара според индекса на милиардерите на Bloomberg. В резултат на това собственикът на мрежа магазини за дрехи задмина Ингвар Кампрад, основател и шеф на шведската верига магазини за домашно обзавеждане IKEA. В предишния рейтинг на Bloomberg Кампрад заемаше първо място със състояние от 40 млрд. долара.

Според специалистите в областта на търговията финансовото благосъстояние на Амансио Ортега се дължи на факта, че компанията му е излязла извън границите на Испания и получава огромни печалби благодарение на китайския пазар. Приходите на Inditex SA са нараснали през 2012 г. с 30%. Това се дължи основно на нахлуването на Zara в Поднебесната империя.

Ортега влезе в четворката на най-богатите хора на планетата. Преди него са мексиканският магнат в сферата на телекомуникациите Карлос Слим, съучредителят на компанията Microsoft Corp. Бил Гейтс и шефът на Berkshire Hathaway Inc. Уорън Бъфет. (ЖД)

## ОТ 18 ДО 24 ЮНИ ИЗБЕРИ МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН С ОТСТЪПКА



за Всеки нов клиент на мобилен  
план за всички модели телефони

**VIVACOM**  
Всичко, което ни свързва

Отстъпките важат за закупуване на мобилни апарати, при еднократно заплащане на пълната цена на устройството и не важат за закупуване по лизингова схема. Повече информация на [www.vivacom.bg](http://www.vivacom.bg).



# Когато слънцето танцува магически

Събраните в ранно утро на Еньовден билки са най-лековити

Тина БОГОМИЛОВА

**С**лънцето танцува магически на 24 юни. Лятното слънцестоене се смята за най-силния енергиен ден в годината.

В цял свят се извършват ритуали за здраве. При нас е Еньовден, при руснаците - Иван Купала, при англичаните - Мидсъмър дей. Японците се качват в полунощ на свещената Фудзияма, а французи, италианци и испанци прескачат огньовете, за да прогонят болестите. Всички християни пък почитат свети Йоан Кръстител.

Според народните вярвания на този ден при изгрев слънцето играе или трепти и който го види, ще е здрав през годината. Но ако сянката му е наполовина, болести ще се стоварят.

На 24 юни и водата е лековита, тъй като слънцето се къпе в нея. Затова всеки трябва да се измие преди изгрев в реката или да се отъркаля в росата за здраве.

Съществува и поверие, че в нощта срещу Еньовден, където има заровено имане, от земята излиза син пламък. Дори и горската папрат цъфти и изпълнява желанията на този, който откъсне мимолетния цвят.

Навремето на този ден баятелки крадели плодородието от нивите,



Снимка Рада ПЕТКОВА

затова и много стопани ношували под открито небе, за да си опазят реколтата от завистници. На Еньовден била забранена жътвата, тъй като се вярвало, че светецът ще поразии с гръм нивата на този, който не уважава празника му.

Жените берели от полето тревата метличе и правели метли, с които измитаха от къщите лоши духове и болести.

Според поверието събраните в ранно утро на Еньовден билки са най-лековити. Те трябва да са 77 и половина, за да има за всички болести и за тази без име. Половинката се откъсва наслуки със затворени очи.

**Според народните вярвания на този ден при изгрев слънцето играе или трепти и който го види, ще е здрав през годината**

След Еньовден много билки загубват лечебните си свойства. И научните изследвания май подкрепят това поверие, тъй като индустрията за етерични масла в Европа приключва активната си преработвателна

дейност на 25 юни.

Набраните на Еньовден билки рано сутрин се връзват с червен конец и се наричат за всеки член от семейството, а после по тях се гадае за здраве. Еньовски китки и венци се окачват из дома за прогонване на лошотията.

На 24 юни най-много се почита еньовчето. Вярва се, че то е изцелението за много болести и прогонва зли духове. Прабабите ни лекували безплодие с него и измивали косите си, за да растат дълги. Билката слагали и в раклите, за да гони молците.

Цялото познание за магическата сила на бил-



ките навремето владеели само посветени знахарки, които разкривали тайните едва в края на живота си на дъщеря или внучка. Определени билки помагали за любов и накичената с тях мома привличала избраника си. Други пък лекували разбитото им сърце.

Малцина днес познават магическата сила на билките и тайната трябва да се пази, за да не попадне в завистливи и пакостливи хора. Но пък целебната сила знаят мнозина, които пият настойки и чайове от билки при различни болестки.

От дълги времена билките се използват за лечение. Целебното им

действие се дължи на различни химични съединения, които растенията образуват в корените, стъблата, листата и цветовете. Казват, че билките у нас имат едни от най-добрите свойства и качества в света.

Народната ни медицина използва най-много алпийски лапад, бял равнец, вратига, горска пищялка, еньовче, жълт кантарион, камшик, кръвен здравец, лайка, мащерка, мразовец, глог, червена боровинка, черна боровинка, червен кантарион, червено подбиче, червен риган, черен оман, широколистен живовляк. А народът го е казал - "За всяка болка има билка".



## 1. Канела

Богата е на антиоксиданти, които ни предпазват от окислителния стрес и препятстват образуването на свободни радикали в организма ни. Канелата е не само добро профилактично

средство срещу рак, а и срещу болестта на Алцхаймер, Паркинсон и диабет.

## 2. Градински чай

Незаменимо помощно средство за нервната система. Помага да се

**Френски специалисти съставиха списък с десетте най-полезни подправки, които повечето домакини използват.**

съхрани доброто настроение в продължение на дълго време, да бъдем по-спокойни и уравновесени. Освен това подобрява паметта и когнитивните функции на главния мозък. Градинският чай подобрява и храносмилането.

## 3. Куркума

Известната подправка от аюрведичната медицина в последно време

става все по-популярна и в западния свят. Напоследък редица изследвания доказаха огромната полза на куркумата за здравето на сърдечно-съдовата система и предотвратяването на холестериновите плаки. Според някои изследователи куркумата може да спре разпространението на раковите клетки.

## Подправките - поредният благороден жест на природата

### 4. Мащерка

Мощно противомикробно средство. Мащерката е добро средство за профилактика на много инфекциозни заболявания и укрепва имунитета. Помага и на храносмилането.

### 5. Джинджирил

За храносмилането са полезни много подправки, но те не могат да се сравнят с джинджирила. Той помага срещу повдигане, няколко пъти увеличава скоростта на преработване на храната, предотвратява появата на язви и др.

### 6. Розмарин

С тази подправка трябва да бъдем внимателни, защото прекалената й употреба може да предизвика конвулсии и да попречи на усвояването на желязото от организма. Притежава и мощно антиоксидантно действие.

### 7. Шафран

Това е не само най-скъпата подправка в света, но и силен антидепресант без аналог в природата. Много психотропни вещества за борба с депресията се произвеждат на основата на шафрана, но употребата му в натурален вид естествено е за предпочитане. (ЖД)



# Излезе уникална антология на смеховата поезия

Българската академия на науките и изкуствата започва амбициозна поредица

„Покани ме дяволът...“ е необикновена антология, защото за първи път в родната ни литература на едно място са събрани образци на най-доброто от хумористичната ни, сатиричната и пародийната поезия. Между тези 320 страници съжителстват творбите на най-значимите "смехотворящи" поети от годините на Възраждането до наши дни. Това е нов прочит на класиката от П. Р. Славейков, Л. Каравелов, Хр. Ботев и Ив. Вазов, през хумористичната и сатиричната лирика на Христо Смирненски, Тома Измирилев, Димитър Подвърза-

чов и басните на Стоян Михайловски до тъжно-веселите откровения на Александър Геров, Добри Жотев, Валери Петров, Радой Ралин, Марко Ганчев...

Голяма изненада за по-будните и любопитни читатели ще бъдат иронично-саркастичните състояния на иначе популярните предимно като нежни изящници Николай Лилиев, Димчо Дебелянов, Пенчо Славейков, Кирил Христов и Веселин Ханчев, феновете им ще бъдат силно впечатлени от гневните им и присмехулни нотки. Сюрпризирани ще бъдат и от римуванияте превъплъщения на класика Елин Пелин, на

литературния историк проф. Иван Шишманов, на белетристите Константин Константинов и Чудомир, които също са прегрешавали с поетичните си музи...

Наред с разделите, в които припламват най-остроумните български басни и епиграми, изключително привлекателен е цикълът с избрани пародии. Литературоведът Йордан Каменов, който е съставител на този том, е издирил не само най-свежите словесни късове от малко известни или направо отдавна забравени майстори на лиричната сатира, но хрумката му да включи в антологията и



"Покани ме дяволът...", Антология на хумористичната, сатиричната и пародийната поезия, издава Българската академия на науките и изкуствата - БАНИ, София, 2012, тираж 500 бр., стр. 320, мека подвързия, цена 12 лв.

постиженията ни в пародийния жанр заслужава искрени адмирации. Благодарение на детайлното познаване на литературната ни периодика

Каменов е извадил от забвение образци на пародията, публикувани в периодичния печат от преди комунистическия режим.

жителна роля, а на сцената й партнира Милен Николов, превъплъщаващ се в деликатния, но склонен към откровения млад мъж, в чиято душевност съзираме самия Чехов.

Софиянци все още имат шанс да се срещнат с непознатия образ на Антон Павлович и да видят разкодираните му интимни потайности, защото последното представление в Младежкия театър е на 20 юни. Останалите почитатели на руския гений ще трябва да съберат търпение и да почакаят до есента.

Страницата подготви  
Румен АЛЕКСАНДРОВ



Театралният сезон е към своя край, но преди храмовете на Мелпомена да затворят за цяло лято вратите си, побързайте да наваксате поне част от пропуснатото. Едно от малките чудеса, които се играят на сцената на Младежкия, е спектакълът със странното име "Чехов 3D" - съзнателна закачка с помладите зрители, които може и да не са чували за Антон Павлович, но със сигурност знаят какво е триизмерно кино...

Оказва се, че приживе великият писател е побрал цялата си автобиография в някакви си двайсетина реда - бил е известен с пословичната си дискретност. Но режисьорът Георги Михалков, който е и автор на драматургичния текст, се е заел да разгадае най-интимната страна на Чеховата персона - тази, свързана с отношенията му с омъжените жени. За целта той посвещава на любимия си драматург много време и енергия, за да направи обстойно и задълбочено литературно разследване, хвърля се в творческата бездна на руския класик и го изчита от кора до кора.

## Влюбеният Чехов и омъжените му жени

Налага се да преповтори около 100 текста и над 60 произведения - разкази, пиеси, писма, включително всички налични биографии на Чехов. Точно една от тях дава първоначалния импулс за този много красив и изящен по чеховски експеримент - това е скандалната биография от Доналд Рейфийлд, в която за първи път са огласени факти, старателно прикривани

през цялата съветска епоха. Те с нищо не дискредитират автора на "Вуйчо Ваньо" и "Вишнева градина", но го преформатират от недостъпна световна икона в жив, топъл човек от плът и кръв.

Получил се е много гледаем спектакъл, страстен и развихрен, модерен и едновременно с класически привкус, изпипан до последния детайл - от съчетанията на фразите

до находчивата и предизвикателна хореография на Ива Караманчева. На сцената пред нас са само двама влюбени, които ни превеждат през лабиринта на сложните им, болезнени, противоречиви, много страстни и силно дистанцирани отношения. Събирателният образ на Чеховите любими жени е поверен на младата актриса Десислава Чутуркова, която прави забеле-

жителна роля, а на сцената й партнира Милен Николов, превъплъщаващ се в деликатния, но склонен към откровения млад мъж, в чиято душевност съзираме самия Чехов.

Софиянци все още имат шанс да се срещнат с непознатия образ на Антон Павлович и да видят разкодираните му интимни потайности, защото последното представление в Младежкия театър е на 20 юни. Останалите почитатели на руския гений ще трябва да съберат търпение и да почакаят до есента.

Страницата подготви  
Румен АЛЕКСАНДРОВ

## Наградите „Хр. Г. Данов“ - национални или регионални?

разпространение, за представяне на българска книга, не са забравени и библиотеките, както и най-добрите електронни списания.

Председател на журито бе арх. Георги Стоев, зам.-министър на културата, а членове - Игор Чипев от Министерството на културата, проф. Милена Николчина, проф. Милена Кирова, илюстраторът Ясен Гюзелев, преводачът Георги Ангелов, поетът Иван Цанев и Стефан Стоянов, зам.-кмет на Община Пловдив.

В раздела за българска художествена литература романът "Възвишение" на Милен Русков разедини журито, което и на първо, а и на второ

гласуване не предпочете единодушно считания за фаворит Георги Господинов, номиниран за "Физика на тъгата". И двете книги са дело на едно пловдивско издателство, така че отличието е и за Филито. Александър Секулов, третият номиниран, макар да е известен пловдивски автор, не успя да се пребори за наградата със своя "Господ слиза в Атина".

При надпреварата между книжките за деца бе отличена "Малката Божана в нощта на чудесата" от пловдивската писателка и издателка Божана Апостолова. За книгоразпространение призът остана също на пловдивски адрес - при мест-

ната книжарница "Хермес". За най-отлично представяне на българските книги отличието бе връчено на литературното списание "Страница" на "Сдружение Литературна къща", Пловдив. Както се вижда и с простието око, и тази година поветото награди останаха в Града под тепетата. Пловдивчани по традиция взимат превес сред наградените. Колкото това да е заслужено, колкото и това да е стимулиращ локален патриотизъм, толкова тази хубава традиция става все по-смушаваща. Защото наградата "Хр. Г. Данов" е обявена за национална, а на практика се превръща в регионална.

### ДУМИТЕ

## Бит без култура



Румен ЛЕОНИДОВ

Като всяко бавноразвиващо се общество, и у нас световните практики пристигат бавно и се въвеждат още по-бавно. Битовата култура на поветето нашенци е отчайващо ниска. Колко пъти трябва реката да ти залее двора и мазето, колко пъти свлачището трябва да ти бутне къщурката или бурята да ти отвее покрива, за да ти текне на акъла, че по цял свят се случват тези неща, но там и децата знаят смисъла на думата "застраховка". И защо, драги ми сънароднико, всеки път, когато пострадаш, почваш да кършиш кунки и да се вайкаш, и да кълнеш държава, че се бави да ти плати? Всъщност за какво да ти платим - защото всички сме държавата - за това, че си небрежен, че си нецивилизован, или защото още живееш с навиците си от комунизма? Тогава друг мислеше вместо теб. Днес никой не е длъжен да плаща за твоята глупост или стиснатост, за ината да не си застраховаш имота срещу петдесетина лева. Както във всяка къща има аналгин, ей така, за всеки случай, срещу внезапно главоболие, така у всеки дом би трябвало да има поне една застрахователна полица. Махмурлукът може да ти мине и от само себе си, но евентуалните щети няма как да се самовъзстановят. Природните капризи са непредсказуеми, за разлика от всеобщото ни очакване, че някой друг пак ще се бръкне, че властта, ще не ще, ще се наложи да прояви съчувствие чрез предвидените за подобни неща фондове. Но нека се разберем: когато, не дай боже, ни връхлети масово бедствие, когато се налага пострадалите бързо да получат одеяла, палатки, храна и вода, тогава държавата е длъжна веднага да се притече на помощ. И да започне да възстановява улици, мостове, обществени сгради. Но не и да ти ремонтира къщата, да ти покрие покрива или да ти даде пари за нов креват, телевизор и печка. Има малка разлика, нали? И тя се нарича частна собственост.



# Банските зарязаха крещящите и минаха на приглушени тонове

Лятото е на прага на разгара си, но дизайнерите не чакат последния момент и отдавна са готови с предложенията си за плажната мода.

През миналия сезон ни плени богатството от форми и цветове и в крайна сметка се оказа, че модерният бански е този, който ти харесва. През лято 2012 ще дефилират трикините. Това е среден вариант между целите бански и половинките. При трики-

ните горната и долната част са съединени с ленти от плат. Тези модели са доста интригуващи, защото ту откриват, ту скриват части от тялото. Освен това трикините дават възможност на дизайнерите да развихрят въображението си, да предложат асиметрични ленти, кръстосани, нап-



те. На подиума можете да видите цветни, леопардови, абстрактни, геометрични и какви ли не. Съвсем нормално е съчетаването на разноцветни тъкани с шампи.

В моделите преобладават традиционните тъкани, но обърнете внимание на денима и плетениите модели. (ЖД)



равени от различни материали и т.н.

Модерни са и моделите с къси полчици. Те са и удобни за дамите, които искат да прикрият някои не особено привлекателни части на тялото си. Много актуални са и моделите с връзки или катарамии на врата. Те се предпочитат от жените с големи бюстове, защото осигуряват надеждна поддръжка. Модните спецове предлагат да се ориентирате към всичко, което ви кара да се замислите как се облича.

Актуални са и всякакви големи украшения, мрежички, дантели, които да разбият сдържаността на класическите бански.

През лятото на 2012 г. дизайнерите заложили на приглушената цветова гама. Крещящите тонове, типични за миналия сезон, вече не са актуални. На сцената отново излязоха класическите бяло и черно. До тях веднага се нареждат сивото и синьото.

Не по-малко актуални са различните шампи - сред тях не може да се определят доминиращи-



Без такса ботак

ОТ АЗИЯ ДО АМЕРИКА

Без предварителни резервации

Всеки ден от 10:00 до 18:00

САМО ЗА 2€

НАМАЛЕНИЕ ЗА УЧАЩИ 0,50€

\*Офертата важи за над 1 милион експоната

НАЦИОНАЛЕН ПРИРОДОНАУЧЕН МУЗЕЙ

Пътешествай без граници

С подкрепата на МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА И СТОЛИЧНА ОБЩИНА



С Mini Hyde Park британският производител на премиум количките продължава традицията да кръщава свои дизайнерски и Edition-моделни на квартали в Лондон. Популярният Хайд Парк с площ около 140 хектара е непрекъсната сцена за изяви на хората през свободното им време в центъра на Лондон. В този парк ежегодно стартира популярното рали за "олдтаймери" London Brighton Run. В рамките на Олимпийските игри това лято в столицата на родината на Mini в Хайд Парк ще се проведат състезанията по триатлон и плуване на дълги разстояния. Именно затова предприемчивите дизайнери извадиха на бял свят новите си модели Mini Hyde Park и Mini Green Park, носещи имената на едни от най-известните кралски градини.

Спираме се на Mini Hyde Park, който гарантира стилно и изразително излъчване. Създаден е на базата на Mini Cooper и

# Mini Hyde Park чака олимпийската



Mini Cooper Clubman. Изборът е между 4 двигателя: Mini Cooper и Mini Cooper Clubman (122 к.с.), Mini Cooper D и Mini Cooper D Clubman (112 к.с.), Mini Cooper S и Mini Cooper S Clubman (184 к.с.), както и Mini Cooper SD и Mini Cooper SD Clubman (143 к.с.). Всички двигатели серийно се оборудват с 6-степенна механична скоростна кутия, а като опция се предлага и 6-степенна автоматична трансмисия. Излъчването на Hyde Park е ненадминливо, но екстравагантно. Дискретният цвят на каросерията Pepper White е комбиниран с предложения за пръв път за покрива и корпусите на страничните огледала цвят Hot Chocolate. Друга особеност е лакирането на долните задни колони в цвета на каросерията. В тон с контрастните цветове са и лентите върху предния капак и страничните панели, които също са в цвят Hot Chocolate. Прозрачно-белите стъкла на мигачите са добро попадение.

## БГ ПРЕМИЕРА

# Peugeot 208 ползва кога на успеха

Наследникът на едни от най-успешните модели на Peugeot - 205 и 206 от серията 200, идва с идеята да затвърди имиджа на предшествениците си. И няма да му е толкова трудно. В това се убедихме по време на пробното пътуване до Банско с няколко тестови коли. Моделът се предлага едновременно с три и пет врати, което е добре за начало. Аеродинамичната форма на стъклата, хромираният кант и цялостният силует на колата се сливат в едно внушение за динамика и красота. Фаровете са лесноразпознаваеми, човек няма как да ги сбърка, защото си личи, че са от гамата на лъвчетата. Новост са светодиодите и светлинният водач, които работят в унисон както по здрач, така и през деня. Стоповете са решени във формата на бумеранг, запазили са характерните си три светлинни части. Предрадиаторната решетка звучи самостоятелно, а хромираният кант дооформя елегантната визия на предницата. В купето първото нещо, което прави впечатление, е малкото кормило. Защо ли воланът е решен по този начин? Отговорът е ясен - за повече

обем. И другото - воланът не пречи на погледа на водача да следи на една линия с очите си контролните уреди и пътя отпред. Да, новото табло е изнесено по-високо от кормилото. Вътре в колата се улавя нова ергономичност. Салонът на 208 изглежда поне с 10 години по-нов от 207, нищо че разликата между двата модела е само 6 години. Аналоговите уреди на бордното табло са супермодерни. Цветният 7-инчов дисплей, разположен на арматурното табло, предлага перфектни графики. Според нивото на оборудване водачът може да чете на екран снимки чрез Media Center, може да разчита музикални файлове през USB или аудиострийминг, да ползва пълноценно навигацията, може да ползва и Bluetooth. В сравнение с предходния модел колата е със 7 см по-къса, но вътрешните размери са увеличени с 5 см при задните седалки. Обемът на багажника е 285 литра, а със свалени задни седалки става 1152 литра.

В сравнение с 207 имаме значително олекотяване на модела със 173 кг, което води до ограничаване

на разхода и подобряване на техническите показатели. В момента стартовата му тежина е 975 кг. Това е постигнато чрез внедряването на по-леки материали като алуминиева предна греда, ново оразмеряване на предните носачи, лазерно запояване на покрива и използването на нови по-леки еластични ламарини, които отлично шумоизолират купето. За активната сигурност се грижи ново поколение електронно стабилизираща програма ESP, която включва функция против приплъзване ASR, контрол на стабилността CDS, помощ при внезапно спиране AFU и електронно разпределение на спирачното усилие REF. За пасивната безопасност серийно се разчита на 6 въздушни възглавници. Алуминиевата предна деформируема структура на колата и прибиращата се кормилна колона ограничават тежките последиствия за пътниците в купето при евентуален сблъсък.

Безспорно е, че компактният любимец е обрнат изцяло с лице към младежите, които искат да имат малка, компактна и икономична кола. Тест-

ваният автомобил разполагаше с 1,6-литров бензинов VTi двигател. Максималната си мощност от

120 к.с. постига при 6000 об./мин, максималният въртящ момент е 160 Нм при 4250 об./мин. Двигателят беше куплиран с 5-степенна механична скоростна кутия. Максималната скорост на тествания мо-

дел беше 190 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 8,9 сек. По каталог средният разход е 5,8 л на 100 км.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ



## ВКЛЮЧИ ВСИЧКИ В СВОЯ ХИТ!

> до 500 бонус минути към ВСИЧКИ 8 М-Тел при презареждане  
> 4 лв. включено време за разговори



Цена на пакета - 6 лв. Броят бонус минути, който се получава при всяко презареждане, се изчислява, като съответната презаредена сума се умножи по пет. 500 бонус минути се получават при презареждане със сто лева. Бонусите са валидни 30 дни. За да се удължи периодът им на валидност, картата трябва да бъде заредена. Промоцията е валидна до изчерпване на количествата. Всички цени са с ДДС. За повече информация: \*88, www.mtel.bg, магазините на М-Тел или партньорската мрежа.

handy mabi TECHNIPOLIS

prima





# Кексът никога не е излизал от мода

Кейковете, или кексовете, както ги наричаме, са най-лесните и бързи за правене домашни печива - подходящи и за неделна закуска, и за кутията за училище или пикник. С ядки или пресни и захаросани плодове, шоколад или друг пълнеж, те са сравнително евтин вариант за нещо сладичко подръка. Но и тук има тънкости за съвършен краен резултат, защото никой не обича тежки и недопечени или сухи и безвкусни изпълнения. 77-годишната Мери Бери, известна повече от половин век с кулинарните си книги и телевизионни предавания не само в родната си Великобритания, е истинска царица на сладките изкушения и може в детайли да обяснява различните начини за приготвянето им.

Сигурно сте забелязали - дори и най-претенциозните млади момичета, които се мръсеха на традиционното сладко неделно печиво на майките си, започнаха да бъркат кексчета с настъргани ябълки и орехи веднага щом станеха мами. За тях, а и за всички други начинаещи, естествено най-предпочитаното, лесно и бързо тесто е, когато всички продукти се смесват в обща купа и се разбиват на еднородна смес. Опитната в кулинарията Мери Бери препоръчва първо да се слагат яйцата, а след това - останалите, точно премерени съставки. Маслото се отпуска най-добре на стайна температура, за да може да се абсорбира напълно. Ако ползвате микровълнова фурна, сложете капак на купичката и нагласете пробно на 20-30 секунди, за да не се разтопи. Ако е още много твърдо, повторете. Разбиването на продуктите трае само 2-3 минути - така сместа не става глетавя.

Най-емблематичният пример за бързото разбъркване в една купа е любимият на англичаните "Виктория сендуич", верен спътник на сутрешното кафе с приятелки или традиционната чаша чай с облаче мляко. Блатовете се приготвят от 225 г размекнато масло, 225 г кристална захар, 4 яйца, 225 г брашно, 2 ч.л. бакпулвер. Пекат се на две равни части във форма за торта с диаметър 20 см в предварително загрята фурна по 10-15 минути. Когато изстинат, двата блата се свързват с 4 супени лъжици конфитюр по желание: ягоди, сливи, горски плодове, смокини. "Виктория сендуич" се поръсва с пудра захар и се реже като торта.

Други техники за кей-

ковото тесто са:

● **Разбиване на пяна:** яйцата и захарта се разбиват с тел или ръчен миксер, докато се получи гъста, бухнала смес, по която драчеването с пръст оставя следа. Брашното и другите сухи съставки се вграждат в тестото с леки, кръгообразни движения с помощта на пластмасова шпатула. Кулинарката препоръчва да се използва обикновено брашно за кексове без мазнина и такова с набухvatел, когато има мазнина.

● **Разбиване на крем:** размекнатото масло (под условие може и маргарин - стига да е качествен) на стайна температура се бие със захарта, докато сместа изсветлее и стане

„Печенето на сладкиши си е чиста наука. Най-важното е да премерите точно съставките: 50 грама брашно в повече ще направят кейка тежък и сух, докато малко повече зеленчуци или месо в супата няма да повлияят на крайния резултат.“

Мери Бери

пухкава, след това се добавят и бият яйцата. Дотук може да се ползва и ръчен или електрически миксер, но накрая брашното отново се влага с бъркане на ръка.

● **На трохи:** маслото (отново размекнатото) се реже на кубчета и се втрива с препоръчаното количество брашно, докато стане на едри трохи. Тестото може да се направи и със сухи пръсти, и с домашен робот. Подходящо е

за подложка на пайове и някои видове сладки.

● **С разтопяване:** такава е класическата рецепта за лепкав джинджербрэд (в буквален превод "джинджифилов хляб", но е с подчертано сладък вкус). В средна тенджерка се смесват по 225 г масло, тръстикова захар, кленов сироп и меласа. Разтопяват се на тих огън, но само да се загреят, в никакъв случай да не кипят. Когато произстинат, към тях се добавят 225 г брашно с набухvatел и 225 г пълнозърнесто брашно заедно с 2 равни с.л. стрит джинджифил, 2 яйца и 300 мл мляко. Разбиват се до гладко тесто. Готовата смес се пече за 50 минути на 180 градуса.

● **Замесване:** Тестото може да се прави на ръка или в кухненския робот. Нека продуктите да са със стайна температура. Чупете яйцата едно по едно в купичка, преди да ги сложите в общия съд.

## Още тайни за вкусен резултат

Така е с уж простите кейкове - когато не спазите пропорциите, температурата или формата и размера на тавичката, всичко се обръща с главата надолу. За тях е много важно да се пекат върху скара на десетина сантиметра от пода на фурната - така топлината ги приготвя равномерно. Старото добро правило за проверка на готовността на кейка се препоръчва и от Мери Бери: пробождайте със суха клечка за зъби. Ако по нея не остане тесто, сладкишът е готов.

## Когато кейкът се разпука

В този случай вероятно фурната е била прекалено гореща или тавата - разположена твърде близо до горния реотан. Тогава се образува коричка, преди тестото да се е надигнало, и тя се разпука.

## Плодовете потъват на дъното

Тестото е прекалено рядко; плодовете са влажни или сиропирани. Режете ги на малки късчета и ги подсушавайте върху домакинска хартия. Или ги напудрете с малко брашно, което да изтръска през цедка.

Цял или на парчета, сладкишът може да бъде замразен дълбоко. Декорираните кейкове първо замразете върху картонена или пластмасова подложка за 10 часа, после увийте внимателно с фолио или сложете в пликче и върнете на подходящо място във фризера.

## Сладкишът спада

Използвали сте прекалено много набухvatел или сте извадили печивото от фурната, преди да е напълно готово. Не отваряйте вратичката на фурната, преди да мине половината от времето за печене.

## Кексът не се надига

Сместа е бита прекалено дълго и въздухът е излязъл; сложили сте малко набухvatел; фурната е била недостатъчно затоплена. Възможно е също яйцата и захарта да са разбивани или след това да са бъркани с брашното прекалено дълго.

## Петна върху повърхността

Понякога тръстикова, кафявата и другите видове тъмна захар имат буцици - опитайте се да ги разтворите напълно в сместа.

## Кейкът е прекалено сух

Спестили сте си от мазнината или сте държали печивото прекалено дълго във фурната. Съхранявайте кекса завит в прозрачно фолио или в кутия с капак. Ако има пълнеж от крем, мястото му е в хладилника.

## РЕЦЕПТА НА МЕРИ БЕРИ

# Ронлив лимонов кейк

Пригответе 225 г размекнато масло, 225 г кристална захар, 275 г брашно, 2 ч.л. бакпулвер, 4 яйца, 4 с.л. мляко, фино настърганите корички от 2 лимона. За хрупкавия топинг: сокът от два лимона, 175 г фина кристална захар (може да смелите кристална захар за кратко в кафемелачката). Тавичка с размери 23x30 см и борд 4 см.

Покрийте дъното и страните на тавичката с хартия за печене и пуснете фурната да се нагрива. Сипете едновременно всички съставки за тестото в една купа и бийте 2-3 минути, докато се смесят напълно. Прехвърлете готовото тесто в тавичката за печене и заравнете отгоре. Сложете върху скарата в средата на фурната, докато стане златист и ръбовете леко покафенят.

Когато кейкът е готов, оставете да произстине леко, обърнете го и го извадете с хартията. Смесете захарта и сока и залейте с лъжичка по цялата повърхност.

**Време за приготвяне:** 15 минути. **Печене:** 35-40 минути на 180 градуса.

**Вкусно:** За да стане сочен и с хрупкава коричка, кейкът трябва да се залее с лимоновия топинг още докато е леко топъл.







# Ако много искаш нещо, то наистина се случва

С актрисата Весела Бабинова разговаря Ирина Гугова

**В**есела, носиш интересна и характерна фамилия, която просто не може да бъде сбъркана с друга. Откъде идва тя - какво говори семейната митология за произхода ѝ?

- Баща ми е от София. Има един дългогодишен майтап, разказван в нашето семейство: как той за пръв път отива при личната си лекарка, която се представя: "Приятно ми е, Дедова", а баща ми отговаря: "Приятно ми е, Бабинов". И тя решава, че е някаква шега заради името ѝ. Но бързо се изяснява, че всъщност не е шега... Знам, че родителите на един пращад на баща ми били починали рано и той бил отгледан само от баба си. Май оттам е тръгнало - че е бабино дете, и явно така фамилията е останала. Но доколко е истина...

**- Ти какво дете беше?**

- Много свободолюбиво, винаги с голяма компания. Като ходехме в Благоевград, с две мои приятелки излизяхме с баба и се криехме по дърветата от нея. Тя ни търсеше из целия град и си изкарваше акъла, което си беше отвратително, но за нас беше забавно. Всякакви глупости съм правила. Непрекъснато се биех с моя вуйчо, защото сме една зодия - Дева, и изобщо не се понасяхме, като бях малка. Макар че имаме 20 години разлика, страшни ритници си раздавахме. Веднъж много ме беше издразнил с нещо и тайно разрязах любимата му тениска. Бам! с ножицата - и огромна дупка на гърба, която нямаше зашиване! Това беше голямото ми отмъщение. После успешно излъгах, че не съм аз, и баба ми беше крайно разочарована от мен, когато разбра истината, защото все пак в един момент ми стана гузно и си признах...

**- Значи от малка си майсторка на превъплъщението и зрелищните изпълнения. Кой е първият откривател на ар-**

**тистичния ти талант - още преди проф. Пламен Марков в НАТФИЗ?**

- Повечето ми преподаватели и всички класни ръководители през 12-те години в училище. Аз самата си мисля, че имам приятно чувство за хумор: постоянно успявах да развеселя класа, да изимитирам класната, която се правеше на сурова и строга, като се ядоса, но щом започнех да се шегувам, веднага омекваше. Господата по физика ми казваха: "Ех, Весела, дали ще доживея да те видя на сцена?". Тази реплика ми се е набила в главата и до ден днешен си я спомням, а тогава дори не съм подозирала, че място като НАТФИЗ съществува. Наскоро директорката на моето училище дойде да ме гледа, класната ми по история заедно с учителката ми по география - също. Беше много приятно, защото те отлично знаех, че искам да се занимавам с това, знаех, че първата година не ме приеха, и сега се гордеят с мен. Бяха ми донесли цветя след представлението и истински се радваха.

**- Вярваш ли в чудеса? Като тези от приказките или като от спектакъла "Нощна пеперуда", който ти донесе награда?**

- Да, вярвам. Много хора се опитват да ме убедят, че светът не е толкова розов, както си го представям, но аз като че ли твърдо отказвам да стъпя на земята. Може да звучи прекалено идеалистично, но не смятам, че има невъзможни неща, наистина. Много си мечтаех например да участвам в представление на Явор Гърдев, тъй като страшно харесвам работата му. Имаше период, в който това съм си го повтаряла всеки ден - някак си нарочно си го повтарях, за да видя дали ще стане, понеже знаех, че когато много си мислиш за нещо и много го искаш, накрая действително се случва. И то взе, че стана, колкото и да е странно.

Режисьорът Явор Гърдев неведнъж е казвал, че изборът на актьори за даден проект е въпрос на флуиди. И понеже любовта не се сбъдва всеки ден, наоколо може да е пълно с прекрасни актьори, с които никога да не му се случи да работи. В този смисъл младата Весела Бабинова е голяма късметлийка: интуицията на най-награждавания напоследък наш театрален режисьор вече втори път му "подава"

името на момичето. Преди няколко месеца той я кани за главната роля в спектакъла "Нощна пеперуда" по пиесата на нашумелия руснак Пьотр Гладиллин, в която по силата на необяснимо чудо едно войничко от сибирски полк ненадейно се превръща в девойка, за да отхвърли казармения терор и да продължи да се занимава с изкуство както в цивилния свят. Тази героиня неотдавна донася на Весела

"Аскеер" за изгряваща звезда, а на Явор - за режисура и за най-добро представление на сезона. Сега под негово ръководство, пак в Народния театър, г-ца Бабинова репетира Шекспировата Офелия в "Хамлет" редом с Мариус Куркински, Валентин Ганев, Леонид Йовчев, Светлана Янчева. И трупа сериозно CV, а е едва третокурсничка в класа на проф. Пламен Марков в НАТФИЗ...



Весела Бабинова в сцена от спектакъла „Нощна пеперуда“ Снимка Симон ВАРСАНО

**- Околопремиерата на пиесата разбрахме, че си се научила да разгласяваш за 6 секунди автомат "Калашников" и да танцуваш класически балет на палци само след месец обучение. Кое се оказа по-трудно?**

- Е, балетът, разбира се, защото беше резултат от усърдни и продължителни екзерсиси. Докато с калашника веднага се ориентирах, понеже оржейникът на театъра ми показваше бавно как става. За 2-3 дни вече ми беше абсолютно ясно как да го направя, а бързината е въпрос на тренировка. Само че аз го разгласявах без шомпол накрая - последната тръбичка на автомата, която не махам, защото за норматива това не е необходимо. Един път успях даже за 4 секунди, но ако не се лъжа, го постигнах само веднъж - раз-праз и се получи. Не е толкова трудно. Сглася-

ването е по-трудно, но хубавото е, че по пиеса аз така и не мога да го сглася за норматив. А за палците... Когато разбрах, че ще се играе балет, Явор още не беше решил дали да е с палци, или не. Надявах се да не е, но сега страшно се радвам, че той пожела да е с палци. Нашите хореографи Виолета Витанова и Станислав Геннадиев много ни помогнаха. Даже мъжете в представлението се "загрибиха". Тепърва на 22 години да учиш класически балет - тогава съжалих, че не съм се занимавала като малка. В началото ужасно болеше и трябваше време да свикна. Но сега ми е много приятно, като знам, че трябва да си обуя палците. Много ми е хубаво.

**- Ако никакви обстоятелства те откъснат от театъра, както се случва с твоята героиня войник, на какви лудости си спо-**

**собна, за да се върнеш към него? И за теб ли изкуството е жизнено важно, както за нея?**

- Абсолютно да, не си представям да правя нещо друго! Наскоро ме поканиха в радио "Хоризонт", ако не се лъжа, и ме питаха от какво най-много ме е страх. И аз казах: да не би след време да се озова "на служба" в някакъв офис... Това ми е много голям страх. Смятам, че нещото, което може евентуално да ме затрудни един ден, най-вероятно биха били парите. Но дори да виждам, че работата е "разклатена", не бих се отказала за нищо на света от актьорството. Ако е заради парите, сигурно ще намеря начин да се справя, за да продължа да се занимавам с театър. Щом искаш, винаги има как. Запомнила съм една мисъл на Невена Коканова, която отдавна и все по-често си повта-

рям: когато човек тръгне към нещо с чисти подбуди, непременно ще успее.

**- През есента ще изиграеш Офелия в "Хамлет", но в днешното "пресметливо" време звучи малко демоде да загубиш ума си и да умреш от любов. Ти от емоционалните натури ли си?**

- Аз съм всеотдайна в любовта. Имала съм случай, в който бях стигнала до големи крайности, но понеже тогава не беше оценено, вече имам някаква спирачка, като някой ми каже, че много ме обича... В момента нямам приятел, ама ми е добре така, честно казано.

**- Клюкарските сайтове "спрягат" името ти в комбинация с това на рапъра Feel...**

- Той ми е най-добрият приятел, не ми е гадже.

**- За жълтата преса не е останало незабелязано, че във Фейсбук профила ти пише "в неангажираща връзка с Луиза Григорова"...**

- Ние така си се шегуваме. Покрай "Стъклен дом" тя е вече име и парадите се чудят как да го "спрегнат". Но това е чист майтап: казвали сме си, че ако бяхме "обратни", може би щяхме да сме чудесна двойка, защото се разбираме. Дори не мислехме, че някой ще обърне внимание на тъпата шегичка във Фейсбук. Ама щом на хората им е интересно да си губят времето с глупости - нека...



Бойка ВЕЛИНОВА

Всички обичат хапването сред природата, където сетивата се изпълват с красотата на пейзажа, ароматите на вкусната храна и сладката приказка с приятелите. От ранната пролет, когато излизаме да "хванем зеленото", почти до първите ноемврийски студове използваме неутралния терен на горската полянка за едnodневна почивка през уикенда. Разпускането и зареждането с положителни емоции е уникално и запомнящо се, затова планирайте не само да хапвате, но и да се поразходите или да поиграете с топка.

Пикникът някога е бил естественото продължение на лова - благородниците на Британските острови още преди триста години се наслаждавали на природата и вкусната, набързо приготвена храна в края на тежкия ден. В началото на XIX в. в Лондон се организиращо Общество на любителите на пикника, а в края му бон тонът повелявал на импровизираната трапеза да присъстват поне 35 ястия - пайове с различни пълнки, печен дивеч, чийзкейк и неизменният чай с бисквити.

### ДОБРАТА ОРГАНИЗАЦИЯ

е гаранция за гладкото изкарване на купона. Изборът на терена за пикника е сред най-важните - наличието на рекичка - наличието на допълнителна романтика, а горската чешма прави носете



# Време е за пикник

нето на бутилки с вода ненужно. Наличието на дървени маси и столове ще облекчи още повече задачата ви по подготовката - пригответе само кърпи за почистване на плота и меки одеяла за седалките и за почивка на тревата. Набавете хартиена покривка и пластмасови прибори за еднократна употреба. Вземете 1-2 дъски и остри ножове, достатъчно влажни кърпички и репелент. Ако ще берете билки, осигурете остра ножица и хартиени пликове или картонена касетка.

### ПЛАН НА ПИКНИКА

1. Една седмица предварително уточнете мястото - ако е от най-предпочитаните кътчета в

района ви, определете кой да отиде по-рано и да го "запази".

2. Направете списък на покупките и специалните хранителни нужди, като прясно изцедените сокове и подходящата за децата храна.

3. Разпределете справедливо покупките - ако пазарува само един, предложете да си разделите разходите.

4. Два дена предварително сварете картофите и яйцата и ги оставете в хладилника.

5. В деня преди събитието пригответе хладилната чанта, аптекката за първа помощ и материалите за опаковане. Сложете в камерата соковете и водата, за да се замразят и поддържат хлад-

ни хранителните продукти.

6. Вечерта преди пикника пригответе пластмасовите прибори, салфетките, тирбушоните и отварачките. Сложете напитките да се изстудяват.

7. На сутринта пригответе салатите - измийте грижливо и отцедете. Подредете кошницата или касетката с нужните вещи. Не забравяйте и няколко ябълки за свежест.

### МЕНЮТО НА УДОВОЛСТВИЕТО

За пикника всички храни трябва да са предварително подготвени -

**НЕ ПРАВЕТЕ ТАКА!** Не изхвърляйте употребените пластмасови прибори и шишета в гората! Не чупете стъкления амбалаж! Вашият пример ще бъде последван след време от малките "попивателни" - децата, и те ще имат същото отношение към природата като вас. Използвайте поводата да им дадете урок по екология и разделно събиране на отпадъците. Дори и да заварите мястото на пикника с боклуци от предишната "смяна", носете наилонови чували и ръкавици, за да почистите.

там няма нито условия, нито нагласа да се готвят сложни ястия. Не прекалявайте и не се презапаявайте, все пак това е само едно хапване сред природата. Дори може така да подобрите храните, че да ядете без прибори. Изберете студени печени меса - бут, пилешко

или студено пушени шунки. Вземете сирена, кисело мляко и арабски питки или франзели. Ще ви се усладят малки консерви лютеница, червен боб, царевички и бейби крас-тавички. Вървят също и пълнозърнестите гризини с дипове от извара, авокадо или домати. Може да напалите огън и да опечете наденички и кюфтета. Свежите зеленчукови и плодови салати, нарязани на едро, са прекрасно допълнение към мезетата, както и картофената салата или пълнените с извара и свежи билки зелени чушки. Предвидливо можете да пригответе малки шишета с олио и оцет, подправки като сол, самардала и риган. Бутилираната вода и прясно изцедените сокове са задължителните напитки. Червеното вино и студената бира за възрастните са идеални за летния обяд на тревата. Опаковайте продуктите в нечупливи съдове с капаци. Увийте с прозрачно фолио салатите и хлябовете.

За пикника не са подходящи лесно развалящи се продукти като майонезени сосове, риби (освен ако не са уловени току-що в близкия водоем), сурови яйца. Предварително направените сандвичи също не са добър избор - често хлебната подложка се просмуква от сосовете и става неприятна за ядене. Всички храни трябва да са пресни и да могат да се обработят веднага, за да няма стомашни проблеми.

## РЕЦЕПТИ

### „Дар от Нептун“

**Необходими продукти за 4-6 ордьовъра:** 4 филета маринувана херинга, 2 филета розова херинга, 200 г маринован октопод, 100 г пюре от тиквичка (предварително подправено на вкус със сол, черен пипер, накълцан копър и малко зехтин), няколко сушени сухарчета, зелени маслини с чушка, сокът от половин лимон, риган за поръсване.

Начупете внимателно сухарчетата на еднакви подложки. Намажете с по половин чаена лъжичка от пюре. Наредете всяко филе риба на 5-6 парченца и наредете върху хапките. Аранжирайте и октопода. Украсете с резенчета зелени маслини и наръсете с риган и лимонов сок. Много подходящо мезе за водка.

**Време за приготвяне:** 30 минути.

**Практично:** Такива хапки можете да направите с останалата печена риба от предната вечер или с деликатесна консерва с морски дарове. Не солете допълнително. С една свежа салата хапките са достатъчни и за студена вечеря.



### Салата за пикник



**Необходими продукти за 4-6 порции:** 6-8 средни домати, 6-8 свежи корнишона.

**Подправки:** босилек, малко сол, овкусен зехтин. Измийте зеленчуците у дома и ги сложете в кутия за пикник. Нарязани на място, те остават свежи. Режете ги на едро - твърди се, че така запазват най-добре витамините си. Наръсете, подправете и викайте за кюфтетата.

**Време за приготвяне:** 10 минути.

**Идея:** Добавете ивички прясна чушка и шепа черни или зелени маслини, червен лук на кръгчета или стръкове селъри. Поднесете със скара или прясно сирене.

### Ах, кюфмето!

**Необходими продукти за 6 души:** по 700 г агнешко (овче) и телешко месо, 700 г бял лук, по половин ч.л. розмарин, бял пипер, подправка за скара (непременно да съдържа стрит кимион).

Подберете хубави парчета месо - от тях зависи качеството на кюфтаците. Смелете на едро заедно с почищения и нарязан на парчета лук. Добавете подправките и 1 чаена чаша вода и месете поне десетина минути. Завийте с фолио и оставете да почива в хладилника. Преди да печете кюфтетата, размесете още веднъж и опитайте - може да се наложи да добавите сол или пипер според вкуса си. В част от каймата можете да добавите лют пипер, за да получите "нервозни" кюфтета. Помагайте си с купичка вода за навлажняване на ръцете.

Оформете по-едри кюфтета, за да не се разпадат при печенето. Търкайте разпадената скара с половинка лук и мятайте жертвените мръвки.

**Време за приготвяне:** 30 минути.







Тина БОГОМИЛОВА

**Х**ладилната чанта пази пресни храните и студени напитките в големите жегли. Грижи се за стомаха и небцето за пикник, къмпинг, пътуване или плаж. Бирата не заприличва на чай, когато сте с въдица край язовира или под дебела сянка на поляната.

В големите вериги и специализираните магазини има хладилни чанти за всеки джоб. Но преди покупката трябва да сте наясно за какво и колко често ще я ползвате. Големата чанта ще ви трябва, ако често ходите на пикник или риболов с прия-

тели. Обикновено предварително има информация колко бутилки събира - например една еднолитрова изправена бутилка и 38 малки кутии за бира. Големите хладилни чанти обаче често заемат повече пространство, пък и тежат. Не са подходящи за планинари, а за излет с автомобил. Ако пътувате често, но на малки разстояния, и малкият размер ще свърши работа в горещините.

Най-евтините чанти са около 20 лева, а сега има и промоции за по-дешевина. Те са от PVC, като към тях има отделни охладители - между 3 и 10 лева, зависи от големи-

ната и дали могат да се огъват.

По-скъпи са пластмасовите хладилни чанти - около и над 50 лева, които гарантират по-добро изстудяване в летните месеци. Температурата в кутията се поддържа с охладители, кубчета лед или комбинирано от двете.

Охладителните торбички се изстудяват около десет часа в камерата на домашния хладилник, след това се поставят на дъното и по стените на чантата и после се редят предварително изстудените храни и напитки. Но чантата не е хладилник и запазва храната за деня - повече не може.

## Хладилна чанта спасява в жегите

Хит са електрическите чанти, за тях обаче трябва да отделите повече от стотачка. Те са със захранване 12 волта и имат кабел за включване към запалката на колата. Работят и на 220 волта с трансформатор. Освен да охладят, могат и да загряват. В зависимост от екстрите и температурите цената може да стигне и до над 600 лева.

За най-запалените къмпингари има и газови хладилни чанти, с комбинирано захранване на 12, 220 волта или с газова бутилка. Добрите модели са над пет стотачки.

Външният вид на хладилните чанти е толкова разнообразен, колкото и този на дамските. С презрамки, външни джобове, отвори за бърз достъп, подсилено дъно, подплати, различна вместимост, дръжки, колела, ултравиолетова защита, тегло и цветове. При някои модели вътрешността е с антимикробно покритие, което не задържа петна, мизерии и мухъл. Но все пак най-важно е охлад-



Снимка Рага ПЕТКОВА

дането и предварителната информация задължително трябва да включва за колко време се гарантира то.

Храните в хладилната чанта се подреждат по определен начин. Бутилките се слагат в двата края. Температурата на

дъното на кутията е пониска, затова най-отдолу се слагат месо, масло, яйца, млечни продукти, сирене. По средата са полуготовите и готвените ястия, следват по-твърди плодове и зеленчуци, а най-отгоре се поставят меките лакомства.

## Барбекютото - вкусът на живия огън

Кристина ПЕШИНА

Летният сезон е в разгара си, а всеки уважаващ себе си пикник задължително включва барбекю. Думата дефинира както техниката на приготвяне на храната - уреда, така и самото угощение. Макар да е спорно дали Колумб го пренася в Испания от Карибите, или са френските моряци, днес барбекютото е широко разпространено по целия свят. Естествено, обогатено и разнообразено от традициите и вкусовете на всеки народ.

Най-големите му фенове са в южните щати на Америка. Зад Океана дори си спретват и различни барбекю фестивали, като най-известните са в Лос Анджелис, Сан Франциско, Сан Диего и Нова Каролина.

Дори при нас да отсъства подобна показност, скарата заема почетно място в живота на българина. Вероятността да сте

присъствали на празник, събор или някакво друго мероприятие, лишено от аромата на току-що изпечени кебапчета и кюфтета, е напразно нищоожна.

Скара присъства в почти всяко домакинство, а ако все още не сте се сдобили с някой от предлаганите на пазара уреди за печене на открито, то сега е идеалният момент да компенсирате пропуската. Разнообразието е огромно, а и сезонните отстъпки, които текат в момента, си заслужават. Можете да изберете измежду газови, електрически или на дървени въглища барбекютата. Класическата повърхност за готвене е желязото, като се използват различни защитни покрития, в това число тефлонови и керамични. При барбекютото със скара храната се приготвя директно над въглените или газовите пламъци. Сосовите и мазнините падат върху тях и по този начин й придават онзи характерен



вкус на пушено.

Специалистите твърдят, че няма нищо по-вкусно от храна, приготвена на жив огън. Може би и затова класическото барбекю остава едно от най-търсените, а вариантите при него са най-многообразни. Цените варират и зависят

от големината, но за около 50-100 лв. можете да се сдобите с много прилично барбекю. Стига, разбира се, да не се готвите да посрещате цял полк и да ви е необходима огромна площ за печене. Тогава ще ви трябва нещо по-професионално, а сумата мо-

же да стане трицифрена. Но за нормален пикник или градинско парти с около десетина приятели предлаганите размери напълно биха ви свършили работа. Достатъчно компактни са и се побират в багажника на колата за пикник.

Разнообразието не се изчерпва само с големината. Може да изберете между иннокс и емайлиран метал. Съществена разлика няма и е въпрос по-скоро на лично предпочитание. Повечето модели от емайлиран метал са с капак с регулируеми отвори за приток на въздуха. Това, освен че може да предпази храната от неадекватни неблагоприятни метеорологични условия, и апетитно я задушава. Височината на хромираната скара се променя. Почистването на барбекютото след експлоатацията е лесно, тъй като емайлираната повърхност предпазва от залепване. Дървените въглища, които се предлагат на пазара, са ергономични, висококалорични и с минимална остатъчна пепел - само 3 процента. Горят без искри, без пушек и с продължителност минимум 3 часа. Можете да ги намерите в много магазини, включи-

телно и по бензиностанциите, а цените им са ниски.

Скарите на газ са със значително по-големи размери. Цените, на които те се предлагат, са също доста по-високи. При тях вместо дървени въглища се използват вулканични камъни, които се разполагат в коритото около газовата плоча. Газта ги нагрява, а терморегулаторът показва колко време трябва да бъде включен уредът. Камъните са от пречистена вулканична скала. След като бъдат загрети, те излъчват топлина подобно на жаравата. Предлагат се в пакети по 3 кг, които са достатъчни за около 10 ползвания на барбекютото. Цената, на която можете да ги намерите, варира около 15-20 лв. за опаковка. Периодичното обръщане удължава живота им, но когато побелеят, трябва да се подновят.

Барбекютото е чудесен начин за приготвяне на здравословно меню, тъй като не задържа мазнина. Това прави приготвената по този начин храна по-малко мазна и значително по-бедна на калории. Върху скарата можете да приготвите на практика всичко. Така и вегетарианците ще останат доволни.





## Кафе с двойна полза

Специалистите от развойния център на NESTLE в Лозана работят върху създаването на разтворимо кафе, което да съчетава плюсовете от високо съдържание на полифеноли и липсата на кофеин. Заради доказаната полза от полифенолите NESTLE от доста време предлага кафе Green Blend, което съдържа 1/3 зелени (неизпечени) и 2/3 изпечени зърна кафе. В неизпечените зърна се съдържат повече натурални полифеноли. Това са силни антиоксиданти, които могат да неутрализират действието на свободните радикали в организма. Отдавна учените са установили, че тези радикали имат отношение към различни здравословни проблеми - от преждевременното стареене на тъканите до повишен риск от

някои хронични заболявания. Затова кафето, като напитка, богата на полифеноли, се приема като част от здравословното хранене. Но някои хора имат повишена чувствителност към кофеина и не могат да консумират повече от 1 - 2 кафета дневно. За да не се лишават те от полезните свойства на кафето, NESTLE скоро ще предложи безкофеинов вариант на Green Blend. Това ще позволи на любителите на здравословния живот да поемат биологично активните вещества, съдържащи се в ароматната напитка, без да се безпокоят от кофеина. Още повече неговото извличане в безкофеиновото кафе става по напълно безопасен начин чрез вода и без никакви химически вещества.

Млечните продукти в менюто на възрастните хора помагат да се запази еластичността на артериите, смятат австралийски изследователи. В продължение на 35 години те наблюдавали 600 доброволци. Специалистите проследили с какво се хранят участниците в изследването и какво е състоянието на артериите им, което пряко влияе на сърдечно-съдовата система. Оказало се, че най-малък риск от сърдечно-съдови заболявания се наблюдава при хората, които 6-7 пъти в седмицата употребяват млечни продукти. Експертите възнамеряват да продължат проучванията за свойствата на млечните продукти като профилактично средство срещу сърдечни проблеми при възрастни хора.

## Млякото помага на сърцето



## Доматът неутрализира влиянието на слънцето

Все повече изследвания доказват, че консумацията на домати повишава защитните сили на организма срещу негативното влияние на слънцето. Освен това червеният зеленчук има благоприятно действие и върху красотата и свежестта на кожата. Веществото, което предпазва кожните клетки, е ликопен - е-



тествен пигмент, на който се дължи червеният цвят на домите, като най-високо е съдържанието му в смлените или сготвени домати. Установено е, че консумацията на домате-

но пюре значително подобрява способността на кожата да се защитава срещу ултравиолетовите лъчи - с 33%.

Имайте предвид обаче, че домите сами по себе си не са достатъчни като защита. Не забравяйте да нанасяте редовно слънцезащитен крем с висок фактор, за да намалите риска от преждевременно остаряване на кожата, рак и други.

## Негоспиването води до инсулт

Недостатъчният сън влияе върху риска от инсулт в много по-голяма степен, отколкото другите фактори, като възраст или високо кръвно налягане, твърдят американски специалисти. В продължение на три години те провели изследване с участието на 6 хиляди работещи жители на САЩ. Оказало се, че около 35% от тях спят приблизително по 8 часа в денонощието, също толкова спят по 7 часа, а 30% от участниците в експеримента - по 6 и по-малко часа. Анализирайки резултатите от изследването, специалистите установили, че



рискът от инсулт при хората от последната група, т.е. тези, които не си доспиват, е четири пъти по-висок, отколкото при другите. Днес инсултът е на четвърто място като причина за смърт.

## НОВОТО В HEALTH.BG



Битката с целулита



Какво ще хапвате днес?



За почивката и депресията

**Ecopharm**  
Алергология

# Allergodil®

*Непримирим към сенната хрема!*

**2 пъти на ден**

Алергодил® спрей за нос Allergodil® Nasal spray 10 ml дозатор

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 връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

[www.health.bg/17042](http://www.health.bg/17042)

[www.health.bg/17055](http://www.health.bg/17055)

[www.health.bg/17047](http://www.health.bg/17047)





# Проблемът безсъние

загриженост и тревога за съня.

Безсънието е често състояние, от което страдат между 30 и 50% от хората. Установява се известна възрастова и полова предпоставка - жените се оплакват по-често от мъжете, и то особено след 50-годишна възраст.

Различават се няколко форми на безсъние, които изискват различен терапевтичен подход и имат различна прогноза. Тяхното диагностициране става след подробен разговор с пациента, последван от прилагане на въпросници и скали за оценка на качеството и количеството на съня, на тежестта на инсомнията, депресията, тревожността и умората. По преценка на консултиращия лекар е възможно да се предложи на болния провеждане на полисомнографско изследване в рамките на една нощ или дневни тестове за оценка на вижланта. Тези изследвания се провеждат

в специализирани неврофизиологични лаборатории за диагностика и изследване на нарушенията на съня.

Веднъж констатирана точната форма и тежест на безсънието, се определя видът на лечението: немедикаментозно или медикаментозно. Обикновено леките форми на безсъние се повлияват от една по-добра хигиена на съня, от прилагането на релаксиращи техники и от контрол на стимулите. В случаите с по-упорито безсъние се налага медикаментозно лечение. Препоръчителни като начало са доказалите своята ефективност класически сънотворни препарати от групата на зопиклона (Екодорм), някои бензодиазепини и агонисти на мелатониновите рецептори. Един от най-сериозните рискове при медикаментозното лечение на инсомнията е пристрастяването към сънотворния медикамент и развитието на толерантност към него,

Пациентите трябва стриктно да спазват препоръчаните от лекуващия лекар схеми на лечение и да не злоупотребяват със сънотворните медикаменти

което ще рече, че за постигане на един и същ ефект с времето се налага повишаване на дозата му. Ето защо пациентите трябва стриктно да спазват препоръчаните от лекуващия лекар схеми на лечение и да не злоупотребяват със сънотворните медикаменти.

Своевременното диагностициране и правилно провежданото лечение на безсънието незабавно подобряват качеството на живот на пациентите, тяхното психо-емоционално състояние и работоспособност.

Доц. д-р Реана ВЕЛИЗАРОВА, д.м., УМБАЛ „Александровска“, Неврологична клиника

За безсъние (инсомния) говорим, когато са налице оплаквания от затруднено заспиване, от трудност за поддържане на съня, от преждевременно събуждане или от невъзстановяващ и с ло-

шо качество сън въпреки създадените адекватни условия за спане. Тези симптоми неизбежно се придружават от редица неблагоприятни дневни прояви, като повишена уморяемост, отпадналост, намалена мотивация и енергия, нарушено внимание и концентрация. Пациентите, страдащи от безсъние, имат изразена дневна сънливост, която

води до грешки в работата или инциденти при шофиране. Чест спътник са оплакванията от напрежение, главоболие, гастроинтестинални смущения, както и епизоди на внезапни колапсopodobни прилошавания. Твърде характерни са промените в настроението, пациентите стават раздразнителни и дори агресивни. Появява се обоснована

## До колко пъти е безопасно цезаровото сечение

Въпреки че няма проучвания, които да подкрепят конкретен лимит за повтарящи се раждания чрез цезарово сечение, повечето жени могат да се подложат безопасно на операцията до три пъти. Въпреки това се смята, че всяко следващо цезарово сечение е по-сложно от предходното. За някои жени рискът от хирургични усложнения като инфекции или тежки кръвотечения се увеличава съвсем малко от всяко следващо оперативно раждане. Ако сте имали дълго и трудно физиологично раждане преди първото цезарово сечение, следващото секцио може да се окаже по-щадящо физически в сравнение с ново естествено раждане.

За други жени, които например имат сериозни сраствания от предишни операции или лошо зарастващи тъкани, рискът от следващи цезарови сечения може да се окаже чувствително по-голям.

Като цяло основните проблеми при повтарящи се оперативни раждания включват:

● **Отслабена маточна стена.** Всеки разрез върху матката оставя слабо място. Това може да попречи при бъдещо

бременности.

● **Проблеми с плацентата.** Колкото повече цезарови сечения е преживяла една жена, толкова повече се увеличава рискът от неправилно функциониране на плацентата при следващи бременности, например прекалено здраво свързване с маточната стена (placenta accreta) или пълно или частично покриване на страна на плацентата на маточната шийка (placenta previa).

● **Увреждания на пикочния мехур.** Те са рядко срещани при първото секцио, но стават по-чести при следващи оперативни раждания. Повишеният риск се дължи на ръбцовата тъкан след първата операция, която причинява сраствания между мехура и матката.

● **Силни кръвотечения.** Те са възможни дори и след единствено цезарово сечение, но рискът се увеличава с всяка следваща операция. Понякога може да се наложи отстраняване на матката след операцията, за да се спаси животът на жената.

**В заключение** - цезаровото сечение е нормална и често правена операция. Но след третия път трябва внимателно да се преценят рисковете. (ЖД)

## 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

Еcopharm

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



# Гарговете на черния дроб

С доц. Владимир Андонов,  
гастроентеролог в УМБАЛ „Св. Георги“,  
Пловдив, разговаря Галина Спасова

**Д**оц. Андонов, основателни ли са опасенията, че черният дроб може да се увреди от лекарства?

- Всъщност по-скоро голяма част от хората не са запознати с възможните странични действия на някои лекарства. Да не говорим пък колко много са тези, които пият медикаменти, непредписани от лекар. Общо взето, информираността за страничните действия на лекарствата не е висока.

**- Защо именно този орган е потърпевш?**

- По-голямата част - над 90% - от лекарствата се разграждат, преминават през черния дроб. Той затова е и наричан лабораторията на човешкия организъм. Два



Доц. Владимир Андонов

са пътищата, по които става увреждането. Единият е чрез т.нар. цитолиза, или разрушаване на чернодробните клетки, а вторият - чрез холестаза, или задръжка на жлъчни киселини в чернодробните клетки. Сравнително по-рядко има и комбинация от двата механизма.

**- Дава ли сигнали черният дроб, че е засегнат?**

- Обикновено при приема на лекарства симптомите са неспецифични - няма никакъв определен тип болка или друго оплакване. Така че в немалка част от случаите пациентът може и да не разбере, че има проблем с черния дроб, свързан с приеманите медикаменти. Но все пак има няколко симптома, които се проявяват или съвсем скоро, или няколко седмици след началото на приема на лекарства. Може да има тежест и евентуално болка в горната част на корема, в дясното подребрие и симптоми като безапетитие, гадене, повръщане. Но те може и да не се появят, а биха могли да се припокрият и със симптомите на самото заболяване, заради което се



приемат лекарствата.

**- Има ли лекарства, които са специално "под подозрение"?**

- Има такива групи лекарства, за които се знае, че може да предизвикат медикаментозно увреждане на черния дроб, и при тях е задължително в началото на приема или след няколко седмици да се направят контролни изследвания на чернодробните ензими. Трябва да сме внимателни, ако се налага да се взима продължително парацетамол (той се приема при температура, при ставни болки и др.), някои антибиотици дават често такива увреждания. Препоръчително е да се контролира с изследвания състоянието на черния дроб също при приемане на орални контрацептиви, както и много често прилаганите напоследък препарати за намаляване на холестерола. При по-голямата част от тях е задължително през няколко седмици да се прави контрол на чернодробните ензими.

**- Каква е реакцията при установено медикаментозно увреждане?**

- Най-сигурно е спирането на медикамента, който го е предизвикал. При повишаване на чернодробните ензими задължително трябва да се включи и хепатопротектор и той да се приема в продължение на няколко седмици. Подходящ в този случай е "Хе-

При някои лекарства евентуалното увреждане зависи от дозата, но има и такива, при които е решаваща индивидуалната чувствителност на пациента

пасейв", който е показал добрите си качества в практиката. Докаже ли се, че е настъпило медикаментозно увреждане на черния дроб, освен спирането на лекарството трябва за месец-два да се взима хепатопротектор. При някои лекарства евентуалното увреждане зависи от дозата, но има и такива, при които е решаваща индивидуалната чувствителност на пациента. Понякога дори приемането на една или няколко таблетки може да предизвика неблагоприятни последици за черния дроб. Никой не може да предскаже при конкретния човек как ще подейства даденото лекарство. Затова всичко е въпрос на наблюдение, контрол и в никакъв случай да не се предприема самолечение, особено когато става въпрос за продължително приемане на някакъв медикамент.

**- Реакцията на черния дроб към анаболните стероиди?**

- Там нещата стоят извънредно сериозно. Всеки, който се опитва да придобие желания външен вид с помощта на подобни средства, опасно застрашава здравето си. Анаболните стероиди причиняват задръжка на жлъчни киселини, а това уврежда не може да има наистина доста тежки последици. Рискът е много висок. Ако все пак човек се реши да го поеме и да взема анаболни стероиди, контролът на чернодробните ензими е абсолютно задължителен. Предвид и физическото натоварване много е възможно хората, които взимат анаболни стероиди, да нямат изобщо оплаквания. И тежките последици да се проявят внезапно - както и се случва обикновено.

**- Някои смятат, че съчетаването на лекарства с "лек" алкохол не е проблем.**

- Консумацията на всякакъв алкохол трябва да бъде спряна при прием на лекарства, особено на антибиотици. Няколко са причините - първо, нарушава се разграждането на приеманото лекарство и очакваният ефект няма да се постигне. И второ - алкохолът подсилва евентуалното увреждане на черния дроб, което би могло да се причини от лекарството.

## Хепасейв

Екстракт от Picrorhiza kurroa

### Различният хепатопротектор

**Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.**



www.ecopharm.bg



# За здрави детски зъбки и красиви усмивки

В основата на модерното виждане в денталната медицина е профилактиката. Тъй като най-често срещаните заболявания - кариесът и неговите усложнения, започват развитие в детска възраст, то обект на про-

филактиката са децата. Най-важното е редовно посещение при дентален лекар - на всеки шест месеца, а при деца с висок риск от кариес - и по-често. Първият преглед трябва да е след навършване на 6-месечна възраст, свързан е с поя-

вата на първите зъбки, съветва д-р Евелина Бельовска от дентални клиники ЕО Дент.

Кои са техниките за миене на първите зъбки? Първата грижа е почистването на зъбите с тампонче, напоено с кислородна вода, после се включва четка, а на по-късен етап и паста за зъби, като до 3-годишна възраст пастата е без флуор. След това като допълнително средство за почистване на междузъбното пространство се включват конците, а след 6 години - и водите за уста. Част от профилактиката на кариеса е приемът на флуор под контрола на дентален лекар, който след индивидуална оценка ще препоръча флуорни таблетки, локално приложение на флуорни гелове, лакове или просто използване на флуорна паста, съветват експертите.

Благодарение на инициативите на дентални клиники ЕО Дент: месеците на детската профилактика и безплатните прегледи всяка година на 1 юни, които са съчетание на забавления за децата и профилактична дейност, в тях се включват все повече родители. Специалните кабинети



привличат малчуганите като обстановка, предлагат мотивационни материали, които им помагат бързо и лесно да научат много за здравите зъбки, как да ги мият и пазят. През целия юни прегледите за деца са безплатни, а децата с увреждания ще получат и безплатно лечение, информират от клиниката и допълват: поддържането на добра хигиена на зъ-

бите не е достатъчно за предпазване от кариес. То трябва да е съчетано с балансирано хранене - с избягване на въглехидратните храни, на шоколади, вафли, захарни близалки и др. Препоръчителни са храните със самопочистващ ефект - моркови, ябълки и др., а след хранене да се създава навик за използване на дъвка. Най-добрата точност е водата и не е

зле подсладените напитки да бъдат направо забравени, категорична е д-р Бельовска. Рационалното хранене е в основата на профилактиката на кариеса, но то повлиява цялостния растеж и развитие на детето, подчертава още тя и отново припомня: изберете своя детски дентален лекар и не забравяйте следващия профилактичен преглед. (ЖД)

**10 години ЕО Dent**

**МЕСЕЦ НА ДЕТСКАТА ПРОФИЛАКТИКА**

Безплатен преглед и подарък за всяко дете

Консултация с детски специалист

Приказна и вълшебна обстановка

София, р-н Изгрев, ул. "Св. П. Зографски" 16, 0884 45 45 77, 02 483 70 72  
София, кв. Лозенец, бул. "Арсеналски" 11, 02 963 03 09, 0885 003 706  
София, кв. Люлин, бул. "З. Стойнов" 417, 02 927 08 18, 0886 097 405  
Планик, ул. "Черешово топче" 2, 076 60 18 00; 60 19 00, 0886 097 401  
Планик, бул. "Ю. Гагарин" бл. 35/37, 076 67 21 00, 0886 097 403

## Страдам ли от разширени вени?

Моля, отговорете на всички въпроси и сумирайте резултатите, след което проверете какъв е вашият риск.

### ПОЛ

- 0 т. мъжки
- 1 т. женски

### ВЪЗРАСТ

- 0 т. под 14 год.
- 1 т. 14-29 год.
- 2 т. 30-45 год.
- 3 т. над 45 год.

### ОТ КОГА ВОДИТЕ ЗАСЕДНАЛ НАЧИН НА ЖИВОТ?

- 0 т. вода активен начин на живот
- 1 т. 1-3 год.
- 2 т. 3-10 год.
- 3 т. повече от 10 год.

### ИМАТЕ ЛИ НАДНОРМЕНО ТЕГЛО?

- 0 т. не
- 1 т. да, 1-5 кг
- 2 т. да, 5-10 кг
- 3 т. да, над 10 кг

### СПОРТУВАТЕ ЛИ (ХОДЕНЕ, БЯГАНЕ, ПЛУВАНЕ, КАРАНЕ НА КОЛЕЛО)?

- 0 т. да, поне 3 часа седмично
- 1 т. да, по-малко от 3 часа седмично
- 2 т. рядко (по време на ваканция)
- 3 т. никога

### КОЛКО ЧАСА ОТ РАБОТНИЯ СИ ДЕН ПРЕКАРВАТЕ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ ИЛИ НА КРАК?

- 0 т. по-малко от 4 часа дневно
- 1 т. 4-8 часа дневно
- 2 т. повече от 8 часа дневно
- 3 т. повече от 8 часа дневно, плюс чести пътувания с кола, влак или самолет

### НЯКОЙ ОТ РОДИТЕЛИТЕ ВИ СТРАДА ЛИ ОТ РАЗШИРЕНИ ВЕНИ?

- 0 т. не
- 1 т. единият
- 2 т. двамата
- 3 т. двамата, единият от тях с усложнения (язви)

### РАЖДАЛИ ЛИ СТЕ?

- 0 т. не
- 1 т. веднъж
- 2 т. 2 пъти
- 3 т. повече от 2 пъти

### УСЕЩАТЕ ЛИ ПОНЯКОГА КРАКАТА СИ "ТЕЖКИ"?

- 0 т. не, никога
- 1 т. понякога
- 2 т. често
- 3 т. почти постоянно

### КОГА СЕ ЗАСИЛВА УСЕЩАНЕТО ЗА ТЕЖЕСТ В КРАКАТА?

- 0 т. при горещо време
- 1 т. при приемане на контрацептивни средства или хормонотерапевтична терапия
- 2 т. по време на менструация

Този въпросник ще ви помогне да оцените какъв е рискът да развиете или да страдате от хронична венозна болест (разширени вени).

### ИМАЛИ ЛИ СТЕ НЯКОГА ПОДУВАНЕ НА ГЛЕЗЕНИТЕ?

- 0 т. не, никога
- 1 т. само при горещо време или при дълго пътуване със самолет, влак, кола
- 2 т. почти всеки ден, предимно вечер
- 3 т. почти всеки ден, целодневно

### РЕЗУЛТАТИ

**До 11 точки:** Имате нисък риск за развитие на хронична венозна болест. Следвайте здравословния си начин на живот, за да запазите вените си здрави.

**От 12 до 22 точки:** Има риск от развитие на хронична венозна болест или вече страдате от нея. Сега е моментът да реагирате, като промените начина си на живот и започнете лечение (венотонични медикаменти, компресивна терапия и др.).

**Повече от 22 точки:** Вече имате изявена венозна болест или има висок риск да я развиете в бъдеще. Прогресирането на болестта може да бъде спряно с помощта на склеротерапия, хирургично лечение или лазерна терапия, съчетани с промяна в начина на живот.

Ако се нуждаете от повече информация за хроничната венозна болест, консултирайте се с вашия лекар или фармацевт.

**Болка**

**Тежест**

**Умора**

**Оток**

**При разширени вени**

**ДЕТРАЛЕКС® 500mg**

ДЕТРАЛЕКС облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

Съдържа пречиствена и микронизирана флавоноидна фракция (диосмин и хесперидин). Лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете упътването. КХП 5243/23.06.2009. A268/08.07.2010

За допълнителна информация: Сервиз Медикал - България  
София 1000, бул. "Цар Освободител" №2; тел.: 921 57 00, факс: 921 57 50; e-mail: office.bulgaria@bg.netgrs.com





Д-р Мажена Панова

**Д-р Панова, вярно ли е, че бременните жени често страдат от цистит?**

- Да, много често. Знаем, че по принцип около 10% от жените страдат от цистит, а при бременност числото достига до 40-50%. Друг е въпросът колко от тях обръщат достатъчно внимание на симптомите, за да установят, че става въпрос именно за цистит. Трудно се диференцира, понеже самата бременност естествено предразполага към по-често уриниране заради притискането на пикочния мехур. И ако при бременната жена се появи цистит, той е точно последица от механичното притискане на пикочния мехур от матката. В резултат се получава застой и въпреки честото уриниране пикочният мехур не може да се изпразни докрай. Освен това се получава притискане и към горната част на бъбрека, тъй като при бременните пак поради механичното въздействие се разширяват уретерите. Това е причината

циститът да има толкова висока честота при бременните жени. Освен това те страдат повече от вагинални инфекции, които "по съседство" може да причинят цистит.

**- Ако жената си има такава "дремеща", възобновяваща се инфекция?**

- Бременността ще я ускори. Дори и често се получава пиелонефрит, с висока температура, която съвсем не е безобидна при бременните. А болката в областта на малкия таз е не само неприятна, тя може да причини контракции и автоматично да доведе до преждевременно раждане. Освен това при жените, които страдат от цистит и пиелонефрит, при тежка бъбречна инфекция бактериите могат да попаднат в околоплодната течност и да предизвикат дори спукване на околоплодния мехур. При бременните, които имат такъв проблем, ние сме ограничени в медикаментозното лечение. Известно е, че в първия триместър е най-добре да не се дава антибиотик, по-

По принцип около 10% от жените страдат от цистит, а при бременност числото достига до 40-50%

късно също не е желателно. И тук е мястото на всички билкови препарати. Особено при жените, които имат пиелонефрит или страдат от чести цистити - при тях трябва задължително урината да се изследва много по-често. И при най-малък сигнал, че има опасност да се развие цистит, незабавно да се започне приемането на препарат на билкова основа, какъвто е "Уринал" например. Такива продукти могат да се използват през цялата бременност. И чисто профилактично е добре десетина дни в месеца да се пие този препарат.

**- Може ли бременната жена да развива цистит, без да са ясно изразени характерните симптоми?**

- Може. Затова е нужно да се прави изследване на урината всеки месец. Независимо че касата плаща за по-малко изследвания, бременните трябва да знаят, че много често именно така откриваме проблемите. Когато в седимента има увеличени левкоцити, бактерии, като се направи бактериална посевка, се открива Ешерихия коли, бактерията - причинител на цисти-

# Бъбреците на бременната жена работят за двама

С д-р Мажена Панова, завеждащ отделение „Патологична бременност“, I АГ болница „Св. София“, разговаря Галина Спасова

та. Въпреки че бременната няма особени оплаквания. Защото това, че ходи често по малка нужда, за нея не е проблем, ако няма тежки симптоми и усложнения като парене, кръв в урината, болка. Затова настоящата ми препоръка е - по време на бременност урината да се изследва всеки месец. Освен това бременната жена също трябва и сама да наблюдава за промени в цвета на урината, това може да показва, че има някакви елементи в седимента, които биха могли да са патологични и трябва да се изследват. Общо взето, смятам, че доста се подценява състоянието на бъбреците по време на бременност. Аз бих казала, че след сърцето бъбреците са най-сътоварените органи на бременната жена. Точно защото те са, първо, механично притиснати от разтягането на матката, и второ - те отделят отпадните продукти не само на майката, но и на бебето.

Бременните трябва да пият много течности, билкови препарати като "Уринал". И, разбира се, да внимават за всички други фактори, които могат да доведат до цистит, инфекция, простуда (през лятото и климатичите я причиняват).

**- Има ли опасност проявил се през бременността цистит да остане**



**хроничен?**

- Ако жената е развила за първи път цистит през бременността, той отзвучава. Ако през цялата бременност не се лекува, може да стане хроничен. Но нерядко жената, а и околните в семейството погрешно смятат, че едва ли не от едно хапче бебето ще се увреди. Хората трябва да знаят, че ако инфекцията не се лекува, тя е много по-опасна, откол-

кото приема на лекарство. Вече има съвременни, пречистени препарати от трето, четвърто поколение, които наистина може да се използват при нужда без проблем. А билковият препарат може да се пие в продължение на месеци и дори, както казах, препоръчвам да се приема превантивно.

**За контакт с д-р Панова: 0888 312136**

## ВСЕКИ ЗНАЕ Urinal® ПОМАГА

**КУПИ ТУК**

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



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

**WALMARK®**



Всички твърдим, че дините, любимият плод в летните горещини, са натъпкани с нитрати и пестициди. Но знаем ли какви химически вещества се крият в другите плодове и зеленчуци?

Оказва се, че вина имат не само производители. До голяма степен съдържанието на нитрати и пестициди зависи и от самите абсорбиращи свойства на плодовете и зеленчуците. Естествено и химикалите, които слагат земеделците, имат съществена роля. Колкото повече паразити застрашават дадена култура, толкова повече пестициди се използват. Всеки производител си има собствена технология за обработка на посевите с химикали, но съществуват и общи методи и тенденции. Именно тях е анализираща американска работна група и въз основа на резултатите е съставила списък с плодовете и зеленчуците, които съдържат най-много пестициди.

## Чушки

Това, че зеленчукът е доста твърд, не бива да ви заблуждава. Кожицата на чушките е тънка и нежна, което означава, че и защитата от химикалите е почти нулева. Според американските учени в чушките има 63 вида пестициди и само малка част от тях остават отгоре.

## Картофи

Много хора обичат да хапват печени картофи заедно с кората. Ако сте от тях, следващия път добре помислете дали да ги сложите на масата си в този вид. Картофите се подлагат на обработка средно с 36 вида химикали. Ако ги обелите, ще избегнете поне тези, които остават върху кората.

# Кои плодове и зеленчуци обичат пестицидите

## ТОП 10

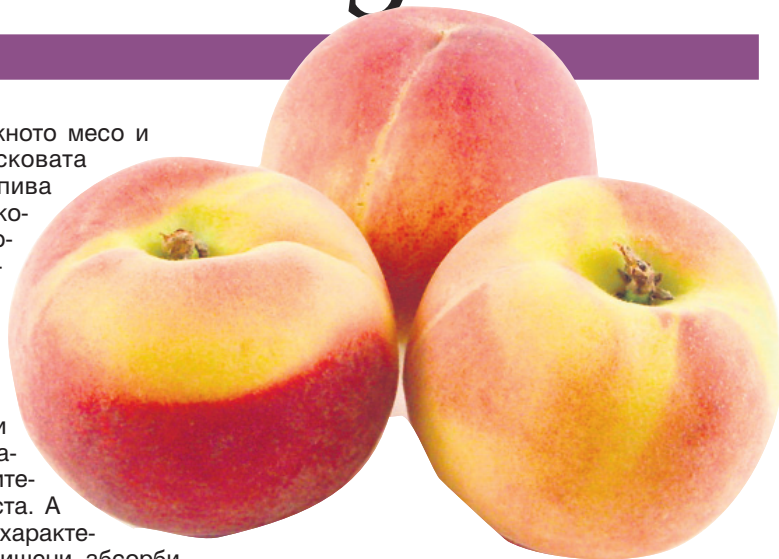
### Целина

Докато диетолозите превъзнасят целината, еколозите са в ужас от химическия ѝ състав. Едно стъбло съдържа средно до 13 различни пестицида, а понякога техният брой достига 67. Причината за това "изобилие" е, че целината няма дебели защитна кора. Освен това заради особения форма на стъблото, извито навън, много е трудно то да се измие напълно.



### Праскови

Заради нежното месо и кожа прасковата като гъба попива химикалите, с които обилно поливат дърветата. При отглеждането на тези плодове се използват 60 различни пестицида, при това обработката срещу вредители е доста честа. А прасковите се характеризират с повишени абсорбиращи свойства.



### Ягоди

Богатите на витамин С и други антиоксиданти ягоди могат също така да се "похвалят" и с наличието на 53 пестицида. Еколозите съветват, ако е възможно, да се купуват ягоди от дребни производители или баби по пазарите. Това е по-добре, отколкото да ядем продукцията на крупните производители, които не желят химикалите.



### Боровинки

Малките плодове според еколозите съдържат 13 различни пестицида. Причината е, че тънката кожа на боровинките пропуска почти всичко, което производители те щедро ръсят отгоре им.



### Ябълки

Това са много нежни плодове, нуждаещи се от постоянна химическа обработка. За да ги спасят от плесен, вредители и различни болести, на градинарите им се налага да ги поливат с около 47 вида пестициди. При това повечето от тях плътто прилепват отвън по кората. И даже много хубаво да ги измиете, няма да гарантирате 100% почистване.



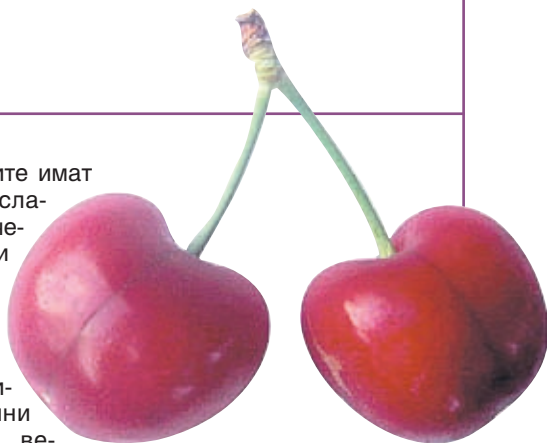
### Зеле, спанак

Под стотите дрешки на обикновената зелка могат да се скрият 57 вида пестициди. В спанака, който едно време беше пропагандиран в Америка като главен източник на младост и здраве, пестицидите са 45.



### Черешки

Лекарите имат голяма слабост към черешите. Тези плодове са богати на антиоксиданти и са способни да неутрализират различни канцерогенни вещества, което означава, че са добра профилактика срещу рак. От друга страна, към полезните вещества се примесват и много пестициди.



### Лук вместо ягоди

Заедно с рейтинга на най-замърсените зеленчуци и плодове, американските еколози се погрижиха да съставят списък и с най-чистите. За съжаление те са по-малко, не са от най-евтините, пък и не ги употребяваме толкова често, но нищо не може да се направи по въпроса.

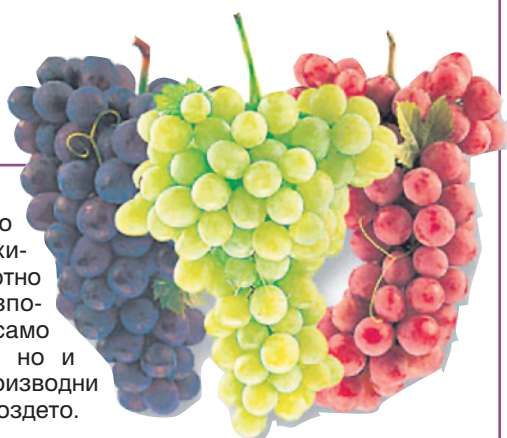
- Лук
- Аспержи
- Патладжани
- Авокадо
- Ананаси

Към този списък можете да добавите всичко, което сами сте си отгледали в двора на къщата или на вилата. Само така ще сте сигурни какво слагате на масата си.



### Грозде

Няколко десетки химикали уютно са се разположили не само в плодовете, но и във всички производни продукти на гроздето.





# Морето лекува и разхубавява

За повечето от нас летният отдиш се свързва преди всичко с морето. Дали ще е родното Черно или някое екзотично, почивката ни гарантирано ще е пълноценна. Още повече че морският въздух и солената вода са много полезни за човешкия организъм.

Сърцането на пясъка под краката, прелитането на чайките, крясъкът на гларусите, шумът на вълните ни пренасят в друг свят. Малко са местата, където можем да усетим толкова пълно единство с природата.

Световният океан е люлката на биосферата и отдавна се знае, че съставът на морската вода е почти идентичен с този на човешката кръв. Затова и всеки от основните елементи, съдържащи се във водата, оказва върху организма ни целебно въздействие: магнезият укрепва имунитета, калият нормализира кръвното налягане, йодът регулира обмяната на веществата, а бромът успокоява нервната система. За сметка на активизирането на обменните процеси се ускорява обновяването на клетките, прочистват се порите, извеждат се вредните вещества от организма. Къпането в морето е равностойно на това в

минерален басейн.

Според специалистите най-полезни за хората, т.е. най-богати на минерални вещества са Черно, Средиземно и Мъртво море.

Когато плуваме при неголеми вълни, морето влиза в ролята на масажист, като положителният ефект е не само върху мускулите, а и върху кръвоносните съдове. Стремейки се да се приспособи към новите условия, организмът пуска в ход процесите на топло-регулация: кръвоносните съдове се свиват и отново се разширяват, което укрепва цялата кръвоносна система. Ако легнете в по-бурно време на самия бряг, така че вълните да ви обливат, масажът е изключително здравословен.

Температурата на морската вода и в най-големите горещини е по-ниска от тази на човешкото тяло, затова, ако просто стоите в морето, организмът ви се охлажда и губи калории. Ако плувате, шансовете ви да отслабнете нарастват.

Съществува и цял комплекс от процедури за лечение с морска вода, т.нар. таласотерапия. Тя е изключително полезна при хроничен стрес, преумора, болести на ставите, за укрепване на кръвоносните съдове и имунитета, за избавяне от целулита и т.н. Минералните вещества в морската вода помагат за бързо заздравяване на рани и подобряват състоянието на кожата.

Лекарите препоръч-

ват морската вода за борба с болести на дихателните пътища и профилактиката им. Заедно с крайбрежния въздух тя възстановява гласните връзки и лекува заболявания на гърлото. Гаргара и промиването на носа с топла морска вода дезинфекцират лигавицата и я насищат с йод, бром и натрий.

Хората, които могат да плуват, направо са късметлии. Плуването в морето не е само идеален фитнес и закалка, а практически укрепва всички системи на организма. Особено полезно е за децата - богатият минерален състав на водата е изключително необходим за растящия организъм.

Ритмичните движения укрепват всички мускули - от сърдечните до тези на краката. Плуването е отлично средство за развиването на белите дробове и за профилактика на нарушения в осанката, при това не само за деца, но и за възрастни, особено за хората, които работят в офиси и прекарват по-голяма част от деня, седейки. Между другото, плувайки 100 метра, вие горите калории, колкото след бягане 1 километър.

Ако не искате да плувате или не можете, аквааеробиката е за вас. Специалистите предлагат комплекс от упражнения, които са не само малко здравословни от плуването.

Най-комфортната температура за къпане е 23-25 градуса. Смята се, че когато е над 26 градуса, морската вода губи

Според специалистите най-полезни за хората, т.е. най-богати на минерални вещества са Черно, Средиземно и Мъртво море

много от полезните си свойства. От друга страна, под 18 градуса възниква опасност от преохлаждане.

Най-доброто време за къпане е сутрин до 11 часа и следобед от 16 до 19 часа. На обяд в големите горещини по-добре избягвайте да влизате във водата, защото температурният контраст е прекалено голям.

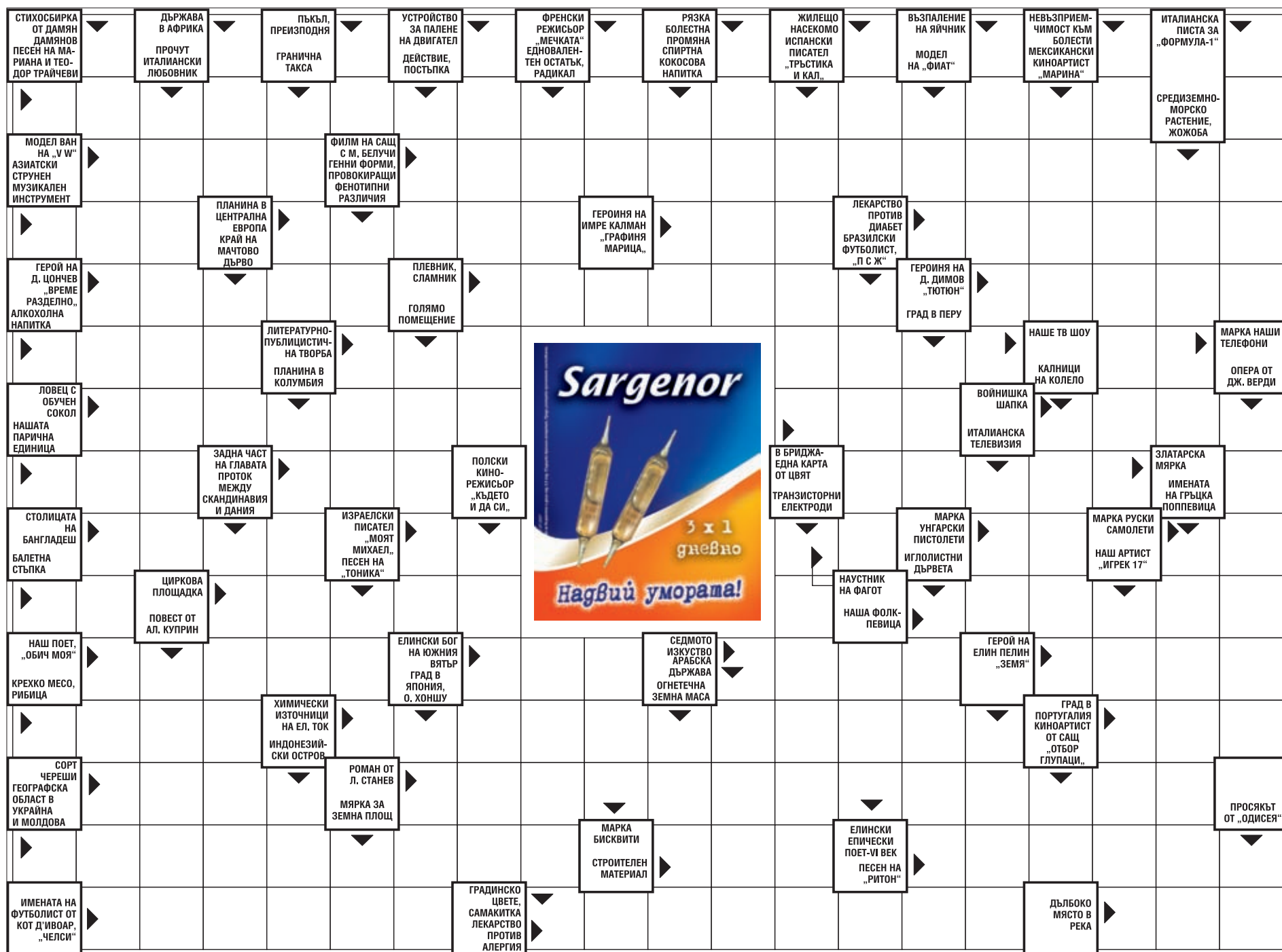
И спането близо до брега носи много ползи на организма. Той не само диша морския въздух, а и го попива. Кислородът и озонът веднага убиват вредните микроби, в слънчево време въздухът е пронизан от ултравиолетови лъчи, а в лошо време - с фитонцидите на водораслите. В климатотерапията има цяло направление - аероталасотерапия, основаващо се на възшебно действие на морския въздух.

И така - морето предлага не само отдиш за тялото и душата, то е много добър начин да укрепим организма си и да се заредим с жизнена енергия. (ЖД)

Снимки Цвета СТОЛАРСКИ







**РЕЧНИК: АЛЕКС, АСАР, ДАКА, НОН, ОЛЕСЯ**

МИХАИЛ МИЦЕВ

### Отговори на кръстословицата от бр. 9:

**ВОДОРРАВНО:** Бромалин. Ливан. Налим. "Ако" арина (Тина). Енаке (Стела). Ери. "Ема". Ово. Атанасович (Георги). "Продадена любов". Лем (Станислав). Офицер. Онари. Ин. "Не така". ЧЕРАТО. Трал. Чан. Ивелинов (Светлин). Овес. "Аве". Ави. Скотовъд. Ора (Антонио). План. Ар. Лара ("Изборът на Лара"). Оса. Али. Цвете. "Орелът и детето". ИЛИ. Явор. Ганик. Сика. СЦЕНИК. Камъни. Опекун. Ик. "Мама". Илина (Елена). Инари.

**ОТВЕШО:** Крампф. Ръкавици. Окарина. Орелек. ОМО. Оцелот. Тин. Одет. Воле. Им. Слава Рачева. Яка. Ирод. Касъров (Лука). Юни. ЕПАН. Да Рока. Нан. "Ера". Елата. Ял. Ми. АЛ. Бъгл. Авеню. Отани (Гаетано). Анаболи. Осинин (Димитър). Анасон. Варади. Кочачева (Пилияна). Еко (Умберто). Енев (Тодор). Реле. Ат. Пи. Илири. Плесен. Елече. "Аналитика". Ир. Митова (Силвия). Окур (Мехмет). "Емил". Новина. "Ани".

**ΛΕCHO**

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

СРЕДНО

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

**ТРУДНО**

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



Екатерина ГЕНОВА  
Париж - София

В последните дни на май и първите на юни всяка година Париж означава "Ролан Гарос" и обратно. Пред кметството на великия град се вее знамето на турнира, големите спортни магазини по Шанз-Елизе са брандирани с огромни тенис постери, а залепени по тротоарите стикери на тенис топки и ракети водят към стадиона от спирката на метрото на входа на Булонския лес. Ако на летището "Шарл де Гол" ви се наложи да търсите хотел наоколо, най-евтината двойна стая без закуска, която ще ви предложат, е 160 евро на вечер. Сега е "Ролан Гарос" - извинително обяснява служителката на гишето за туристически услуги. Самолетните билети директно за Париж в последните дни около турнира могат да достигнат и до хиляда евро от всяка точка на Европа.

Турнирът, започнал през 1891 г. като шампионат на Франция, днес наистина е емблема на Париж и освен че предлага първокласен тенис, чудесно служи за реклама на града, за реализиране на бизнес и туризъм. Когато на тръгване от голямото спортно събитие застанах пред служителката на летището, за да чекирам багажа, тя с истинска завист посочи към сака с надпис "Ролан Гарос" и попита: "Сигурно е страотно там, а?". И не направи проблем, че въпросният ръчен багаж е с по-големи размери от разрешените.

Бях идвала на прочутия стадион преди почти 30 години и като начинаеща състезателка по тенис бях силно впечатлена от мащабите. През 2012 г. останалите два пъти по-учудена и изненадана от два пъти повече факти.

Първата седмица на състезанието може да бъде определена като по-интересната, защото зрителият, платил между 50 и 80 евро за билет, има шанс да види почти всички големи състезатели, както и някои от ветераните. През втората седмица отпадналите вече са си тръгнали, мачовете са по-малко, но пък билетите за финалните срещи

# „Ролан Гарос“ -



## тенис, бизнес, реклама

стигат и до 100 евро.

В началото първото впечатление е за "опашки". Опашка, за да влезеш с билет, опашка, за да заемеш място на трибуните на втори и трети корт, където обикновено са мачовете на добрите в ранглистите, опашки за храна и напитки пред павилионите, опашки и за тоалетна. В комплекса, приличащ на малък град с главна улица и мегдан, има толкова много хора, че се чудиш откъде този интерес към тениса. Дългата история на турнира е единият отговор. Стадионът е построен през 1927 г. по повод участието на Франция в "Купа Дейвис", неофициалното световно отборно първенство за мъже. Самият комплекс не носи име на тенисист, а на легендарен френски военен пилот, загинал няколко години преди построяването на стадиона.

Тенисът привлича тук бизнеса като магнит. Спонсорите на турнира (френска банка, френска минерална вода, френска марка спортни дрехи) имат своите ложи на централните кортове и добре остойностяват дадените пари, като канят бизнес партньори от цял свят в тези ВИП зони. За всеки по-

канен жестът е почти равен на изгоден договор. Раздават се рекламни подаръци, осигуряват се изискани коктейли в паузите между мачовете. Цялата тази елитарност не пречи на "виповете" да участват в мексиканската вълна, организирана от обикновените фенове на двата централни корта (с 15 000 и 10 000 места). А след това цяла година да разказват, че са били специални гости на "Ролан Гарос". Няма статистика колко бизнес сделки са били осъществени по този начин благодарение на тениса.

Другото много интересно място, където всеки зритель би искал да попадне, са пространствата само за състезатели. Около техните входи се тълпят десетки зрители, които искат да видят някого от тенисистите, а ако имат късмет - и да му подадат топка или билет за автограф. Вътре в няколко зали с големи монитори, ресторанти, кафенета и специални съблекални участниците в състезанието имат всички условия да се концентрират за мач, тренировка, да изчакаят, ако има проблем с дъжда. Заедно с тях са и поканените гости, роднините, щабовете, дейци на

националните и международните федерации по тенис. И тази година, както обикновено, тук можеха да бъдат видени неповторимите мустаци на румънската легенда Йон Цириак, Мартина Хингис във ветеранския турнир, а звездите от корта се разхождаха не толкова концентрирани, дори усмихнати и разговаряха с приятели или близки. Майката на Джокович редовно излизаше да пуши на откритата тераса на ресторанта между мачовете на сина си, а Надал много трудно успя да си вземе нещо от бюфета с топла храна, защото и тук поне десетина почитатели поискаха да се снимат с него. Очаквах, че след петия ще откаже и ще се ядоса, но той изтъпя любовта на присъстващите, взе си таблата и предвидливо се "скри" в по-недостъпните пространства, за да може да се нахрани.

Ако има светско място на турнира, то това определено са залите за състезателите. В ресторанта има учтива табела, че между 12 и 15 часа в него могат да се хранят само играчите и техните екипи. Разбира се, че ограничението се спазва. Цените на храната и напитките вътре са доста по-ниски от тези за зрители отвън.

На "стъргалото" в "Ролан Гарос", където е изградена истинска улица от павилиони за храна и спортни стоки, водата, ка-

фето, сандвичите, пиците и не много вкусните спагети са на два пъти по-високи цени. Ако не ти се чака на големите опашки, можеш да си поръчаш меню по интернет и да си го вземеш готово и опаковано от специално място. Пред спортните щандове също има десетки клиенти, сякаш "Лакост" и "Адидас" са пуснали екипите си без пари. Нищо подобно - потник с крокодилче струва 40 евро, жилетка със същия знак - 150 евро, и т.н. Но всичко е брандирано с марката на турнира и затова се харчи като топъл хляб.

По време на интересните мачове на двата централни корта на площада между тях пред огромни екрани се събират хора, колкото за още един централен корт. Който не е успял да си купи билет с място, може да гледа тук комбинирано картина от двете сцени. Зрителият просто сядат по земята и образуват нова, доста емоционална агитка.

Публиката естествено е за французите. Това не означава, че няма и чуждестранни фаворити. Направи ми впечатление, че трибуните винаги аплодират онзи, който може да обърне резултата и да направи изненада. "Але" е най-често чуваният вик, останалото са ръкопляскания, мексикански вълни и специални скандирания в подкрепа на хубавата игра. Няма викове "против" или войнствени призови от типа "убий го". Публиката е чудесният трети играч на корта. Цветана Пиронкова и Григор Димитров също бяха подкрепяни от публиката на "Ролан Гарос" тази година. И не само от българи, живеещи във Франция, или от своите екипи. Мнозина викаха "Але, Цветана" с ударение на последното "а" или "Але, Димитров". За съжаление и двамата отпаднаха рано от турнира и не дадоха възможност на френските си фенове да ги подкрепят по-дълго.

Празник за тениса, за любителите, за бизнеса, за туризма - това е "Ролан Гарос". Париж го е превърнал и в празник на града. Всичко е направено като по учебник за това как от едно спортно събитие се извличат десетки ползи.

### TV АКЦЕНТИ

#### Вторник, 19 юни

13:00 ч. Тенис (WTA в Ийстбърн) по Евроспорт

21:35 ч. Англия - Украйна (футбол, Евро 2012) по БНТ1

21:35 ч. Швеция - Франция (футбол, Евро 2012) по БНТ2

#### Сряда, 20 юни

13:00 ч. Тенис (WTA в Ийстбърн) по Евроспорт

17:30 ч. България - Швеция (баскетбол - жени, ЕК) по БНТ свят

#### Четвъртък, 21 юни

13:40 ч. Тенис (WTA в Ийстбърн) по Евроспорт

21:35 ч. Първи четвъртфинал (футбол, Евро 2012) по БНТ1

#### Петък, 22 юни

13:40 ч. Тенис (WTA в Ийстбърн) по Евроспорт

16:30 ч. Аржентина - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

21:35 ч. Втори четвъртфинал (футбол, Евро 2012) по БНТ1

#### Събота, 23 юни

13:15 ч. Футбол (Купа "Лайън Сити" в Сингапур) по Евроспорт 2

13:40 ч. Тенис (WTA в Ийстбърн) по Евроспорт

15:45 ч. Футбол (Купа "Лайън Сити" в Сингапур) по Евроспорт 2

19:30 ч. Португалия - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

21:35 ч. Трети четвъртфинал (футбол, Евро 2012) по БНТ1

#### Неделя, 24 юни

13:30 ч. Туристически автомобили (Купа ЕТС на "Имола") по Евроспорт 2

15:30 ч. Супермото (СШ и ЕШ) по БНТ 1

16:30 ч. Германия - България (Световна лига, волейбол) по БНТ 1

21:35 ч. Четвърти четвъртфинал (футбол, Евро 2012) по БНТ1

#### Понеделник, 25 юни

09:30 ч. Снукър (Уси Класик, Китай) по Евроспорт 2

14:30 ч. Снукър (Уси Класик, Китай) по Евроспорт

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

**БАСКЕТБОЛА**  
в един сайт  
bgbasket.com  
bgbasket.com  
bgbasket.com  
bgbasket.com  
bgbasket.com

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

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



# Защо случващото се във волейбола е от национално значение

На редакционния имейл се получи писмо от читател и фен на волейбола относно скандалите в този спорт. Само за последната седмица се случиха толкова неща, че няма да ни стигне един брой на в. "Животът днес", за да разкажем всичко. Накратко: мъжкият национален отбор се класира за олимпиадата в Лондон след успех над Пакистан, Франция и Египет пред пълната до краен предел "Арена Армеец". Веднага след това обаче селекционерът Радостин Стойчев и Матей Казийски отказаха да играят за България, докато президентът на федерацията инж. Данчо Лазаров не подаде оставка. Последният обаче няма такова намерение и почти сигурно Лъвовете няма да са с най-добрия си волейболист на двете знакови събития в този спорт за 2012 г. - финалите на Световната лига (на които сме домакини в началото на юли) и олимпиадата в Лондон.

**Ангел ДРАЕВ**

Скъпи българи! В последния месец пред всички нас един конфликт премина от латентна в открита фаза. Става въпрос, разбира се, за конфликта в любимия на голяма част от нас спорт - волейбола! Не смятам да ви занимавам с фактите около двете олимпийски квалификации,

проведени в София в рамките на месец, защото те са добре известни на всички. По-скоро искам да наблегна на въпроса ЗАЩО това, което се случва около българския национален отбор и волейбола ни в частност, както и в спорта ни като цяло, е от национално значение за развитие на българското общество!

На първо място, ста-

ващото в момента е преди всичко сблъсък на начини на мислене. От една страна имаме волейболното ръководство, което е представител на тази част от управляващите, за които преследването на собствения интерес е поставено доста по-високо от това на обществения. Всеки грамотен и информиран българин знае за далаверите, случващото се в клубовете и шампионата и т.н. (не смятам да изреждам всички факти, защото не там е въпросът). Това е вид мислене и поведение, на които сме свидетели след смяната на политическия режим в България преди малко повече от 20 години. И е факт, че това не е само във волейбола (знаем какво става в спортове като футбола, шангите и т.н., доведени от световните върхове до почти пълно разбиване поради лични интереси), а съществува и в повечето обществе-

ни сфери (здравеопазване, образование и т.н.).

От другата страна са хора, които представляват противоположния начин на мислене. Личности като Радостин Стойчев, Матей Казийски и други са не само спортисти, треньори и т.н., а са преди всичко личности, които притежават определени ценности, принципи и морал. Именно несъвместимостта им с тези на хората от федерацията са в основата на проблема. Ще си кажете: "Да, ама това го има в семейството, на работа и т.н., защо да е от национално значение кой ще спечели този спор?". Защото стечението на обстоя-

телствата направи от българския национален отбор по волейбол нещо повече от една национална гарнитура. Направи го нещо, с което нацията става рано сутрин и заспива късно вечер; нещо, което дава стимул и надежда за усмивки и живот; нещо, което служи за пример (истински пример) не само на младото поколение българи, но и на младото демократично българско общество, което все още извървява пътя си, за да се превърне в истинско гражданско общество.

Волейболът, спортът, обществото ни са поставени пред избор. Той не е в това, кой да е треньор, капитан или шеф на федерацията (избори от по-

низш тип), а в това, какви ще са принципите, ценностите и моралът, които иска да притежава и отстоява българското общество (избор с национално значение). Така се случи, че на волейбола, поради качеството на личностите, които притежава, а и тяхната смелост, се падна тежката задача да се опита да тласне тази качествена промяна, въпросът е дали всеки един от нас, включително и властимащите, ще осъзнаят важността и значимостта на случващото се и ще вземат правилните решения, ако искат България да тръгне по един нов път, към който те претендират, че вървим!

С уважение към всички добри българи!

## ХРОНИКА

### Олимпийският огън в Бъкингамския дворец

Щафетата с олимпийския огън ще посети в Лондон резиденциите на британската кралица и на министър-председателя ден преди церемонията по откриването на летните игри през следващия месец.

На 26 юли 175 факлоносци ще пренесат огъня от Камдън в Северен Лондон до "Уестминистър" през Даунинг Стрийт и Бъкингамския дворец. Кралица Елизабет ще открие най-големия

спортен форум в света на 27 юли.

В предпоследния ден от обиколката в британската столица огънят ще посети още катедралата "Свети Павел", Кралския Шекспиров театър, най-стария приют за кучета и котки в Батърсий и мястото в Уайт Сити, където през 1908 година е бил олимпийският стадион. Огънят в момента е в Шотландия по време на 27-дневната си обиколка през Обединеното кралство.



### Организаторите икономисали \$700 млн.

Организаторите на олимпийските игри в Лондон са икономисали над 700 милиона долара и са готови да върнат в хазната "внушителна сума". Това съобщи министърът на културата,

средствата за масова информация и спорта Джефри Хънт. Според неговите думи причината е "строгий режим на икономии".

"Това е свидетелство за ефективността при

осъществяването на проекта, който привлича всеобщо внимание - каза Хънт. - Още повече че преди това британците не се ползваха с най-добрата репутация", добави той.

## Алан Дзагоев е откритието на Евро 2012

Нападателят на руския национален отбор и голмайстор, 21-годишният Алан Дзагоев е откритието на Евро 2012 досега. По този начин се потвърди прогнозата на бившия селекционер на Сборная Валерий Газзев. Треньорът разказа една случка от живота на футболиста.

"През лятото на 2007 г. бях треньор на ЦСКА. Тогава синът ми Володя каза, че в Академията в Толиати има талантливо осетинско момче. И по време на една от паузите в първенството на Русия повикахме Алан и още едно момче от школата им на проби в ЦСКА. Само след два дни бях убеден, че той трябва да подпише веднага договор с нашия клуб.

Какво ме привлече? Надраснала годините му превъзходна техника, поглед върху терена, зрели изпълнения. Макар и още на 17 години, той вече проявяваше своите лидерски качества. Въобще изключителен талант. Неслучайно Алан бе капитан на юношеския национален отбор. В този сезон той се върна в своя клуб във втората лига, но през зимата вече бе на подготовка с ЦСКА."

Представянето на



Алан е уникално и заради факта, че преди началото на първенството около месец не играеше заради контузия и трябваше да се форсира подготовката. Затова не може да издържи на високо темпо през целия мач, но това е естествено физическо състояние след контузията. Със сигур-

ност той може да играе още по-силно. Срещите на Русия в Полша обаче показваха, че независимо от младостта си, независимо от контузията Дзагоев държи ниво. Той доказва, че има огромен потенциал и перспектива. Алан - това е днес и бъдещето на руския национален отбор.



НОВАТА УНИКАЛНА ПРОМОЦИЯ В BILLA

# 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.