

## ИКОНОМИКА



Румел Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма:

Очакваме интензивно лято

На стр. 5

## АВТОМОБИЛИ



Флагманът BMW серия 7 с обновена версия

На стр. 24

## СПОРТ



Финалът на Еуро 2012

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 12, 3 - 9 юли 2012 г. (зог. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Александър НИШКОВ

Актрисата  
Касиел Ноа Ашер:

Очарована съм  
от човешкото  
поведение

На стр. 12-13



ТЕМА НА БРОЯ

Кафето -  
аромат  
и здраве

peugeot.bg

**PEUGEOT  
'PTIMIST**

**23% ОТСТЪПКА  
ЗА PEUGEOT 207 1.4 E, 75 к.с.**



**18 920 лв.**

Климатик, ABS, предни и странични въздушни възглавници, централно дистанционно заключване, предни ел. стъкла, ел. управляеми и отопляеми огледала за обратно виждане, бордови компютър, фарове за мъгла, дневни светлини, радио/CD/MP3 с 4 тонколони и управление от волана, кожен волан и др.

Открийте нашите най-оптимистични цени за цялата гама леки и лекотоварни автомобили на [sale.peugeot.bg](http://sale.peugeot.bg)

**FIX Leasing** **5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ**

Промоцията е валидна до изчерпване на количествата. Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години европейска гаранция (2+3) от производителя или 100 000 км.



MOTION & EMOTION

PEUGEOT

София Франс Ауто  
Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138  
Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452 Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499  
Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Сандански 0746/31 911  
Русе 082/840 466 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963  
София Ботевградско шосе 02/8922 131 София Люлин 02/9216 131 Стара Загора 042/670 418  
София Цариградско шосе 02/9601 131 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

Интервю на Ирина Гизова на стр. 11

**HEPA SAVE S PLUS**

125 mg Silymarin + Vit. B1, B2, B6, B12

Оказва благоприятно въздействие  
върху черния дроб при увреждания  
от различно естество



**НОВО**





## Sharp предложи телефон от кипарис

Мобилен телефон, чийто корпус е направен от кипарис, пусна японската компания Sharp. Меката и лека дървесина е богата на смола, което я прави трайна. Заради това си качество кипарисът се използва при производството на морски съдове, в строителството, в мебелната промишленост и за малки дървени изделия. А сега вече и за телефони. Самата дървесина на кипариса е скъпа, затова и GSM-ът на Sharp няма да е евтин и ще бъде пуснат в неголяма

партия - 15 хиляди броя. Формата на мобилния телефон напомня семка на кипарис. Идеята за дървен телефон не е нова. Преди време Nokia пуснаха такъв модел.

Sharp SH-08C е оборудван със сензорен екран с диагонал 3,4 инча, памет 16 GB, 5,3-мегапикселова камера, стабилизатор на изображението и автоматичен фокус. Разполага и с гласово управление. Цената му е около 1000 щатски долара.

## Най-продаваните автомобили в Европа през май

В Европа продажбите на нови автомобили продължават да падат - през месец май са купени със 7,7% по-малко в сравнение със същия период на миналата година. Първите две места са без промяна. Лидер отново е VW Golf с 41 420 продадени коли, следван от Ford

Fiesta с 28 611 реализирани автомобили. При третото място има промяна - VW Polo отстъпи позицията на Opel Corsa. Най-много са понижали продажбите във Франция (17,2%). В Германия пазарът обаче бележи ръст с 0,3% в сравнение с 2011 г. Немците са безспорни

първенци с купени 1 337 679 автомобиля.

Ето как изглежда десетката на най-продаваните модели в Европа през месец май: VW Golf, Ford Fiesta, Opel Corsa, VW Polo, Opel Astra, Ford Focus, Renault Megane, Renault Clio, Fiat Panda, VW Passat.



## Sony зарагва феновете с още четири смартфона

Съвсем наскоро компанията Sony разшири фамилията на смартфоните с още четири. Към вече известните Sony Xperia Acro S и Xperia Go японският производител прибави Sony Xperia tipo и tipo dual, които са в сегмента на поевтините телефони, Xperia Miro със социална ориентация и Xperia Ion - един от новите флагмани на фирмата. Първите два модела се различават само по това, че tipo dual работи с две SIM карти. Sony Xperia Miro е в тясна връзка със социалната мрежа Facebook. Топ-смартфонът е Xperia Ion. Моделът за първи път беше показан в началото на годината на изложението CES 2012. Смартфонът е впечатляващ и на вид, и



с техническите си характеристики. Xperia Ion е с двудрен процесор, оперативната памет е 1 GB, а вградената флаш памет - 16 GB. Резолюцията на сензорния екран, чийто диагонал е 4,5 инча, е 1280 x 720 пиксела. На задния панел на смартфона е вградена основната, 12-мегапикселова камера, оборудвана със сензор Exmor R, която може да записва Full HD видео със скорост 30 кадъра в секунда. На предния панел има 1,3-мегапикселова камера, която също може да снима HD видео.

# Lacto 4

Натуралният пробиотик

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus



## Здраве през всички сезони



Възстановява чревната микрофлора. Регулира храносмилането.



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

Световноизвестният паметник от палеолита Стоунхендж, разположен в графство Уилтшир, на 130 км югозападно от Лондон, е построен преди около 5000 години. Защо? Учените от много време търсят отговора на този въпрос. Най-екзотичната версия е, че Стоунхендж е творение на извънземни посетители, които в разположението на камъните са оставили някакво послание. Най-научната теория е, че това е древна астрономическа обсерватория. Съвсем наскоро проф. Рупърт Тил (експерт по акустика и музикални технологии) от университета в

## Нова версия свали мистичния ореол от Стоунхендж



Хъдърсфийлд установи, че огромните камъни идеално отразяват и усилват звука. А както са поставени в кръг, постигат поразителни акустични ефекти. Учените предполагат, че Стоунхендж е бил нещо като дискотека.

Особено впечатляващо е ехото, което се появява, когато темпът на мелодиите достигне 160 удара в минута. Преди хилядолетие това е било място за ритуални танци, които са били доста интензивни, твърдят експертите.



Камен ЗДРАВКОВ

Не, не става въпрос за по-вестта на Богомил Райнов, а за нещо още по-прозаично. Имаше навремето в дебелия женски списания приложения с грамадни и доста объркано изглеждащи за незапознатото око схеми на кройки за модерни тоалети. Това бяха едни оплетени разноцветни и гъсто начертани линии с различни дебелини, цифри и пунктири. Дори в едно от легендарните предавания "Ку-Ку" си правеха шега с хората, като ги молеха да посочват по тези кройки къде е еди-коя си улица в София. И гражданите мигаха, напъваха се и в желанието си да помогнат въртяха огромните листа в различни посоки без никакъв краен резултат.

Припомням всичко това, защото и до днес положението с пътните указания и маркировки в страната ни доста прилича на схема с кройки от "Бурда". Никой не може да отрече реалното развитие на магистралите и важните пътни участъци. Но ето че отново ни куца доизкусуряването. А на много места нещата са направо като в сюрреалистичния роман "Алиса в страната на чудесата". Тръгваш например за Русе. На някакъв разклон виждаш табела, че до там остават, да речем, 256 километра. След 5 - 6 километра се оказва, че разстоянието до крайдунавския град се е увеличило на 260 километра и ти се чудиш за Русе ли пътуваш или в обратната посока... На друго място все по пътя следва нова

# Пътища за никъде



табела, този път, че заветният град е на 250 километра. И това всички сме го виждали, закъдето и да пътуваме. Но обърканата информация за оставащите разстояния не е най-големият проблем. По-страшни са противоречивите табели накъде трябва да продължиш, за да достигнеш до желаното място. Всъщност най-често табели просто няма, особено за по-малките градове, села и обекти. Вярно е, че GPS-ите вършат отлична работа, но не всички имат това устройство, пък и понякога картите, които умната машинка използва, не са съвсем актуални. Ако трябваше да се разчита

само на електрониката, в европейските държави нямаше да влагат средства и усилия в подробни указания по всички възможни начини - табели, маркировки, стрелки.

Но да се върнем към родната действителност. Следващият проблем е изобретателността, с която се изписва на латиница едно и също име. Най-малко ще срещнете RUSSE, ROUSE, ROUSSE, RUSE. И ако вие си знаете, че това все е най-големият град на Дунав в България, чуждестранните шофьори като нищо ще се объркат. Друга любима практика на службите, които отговарят за ориентацията на пътя, е да

оставят ограничителните и забраняващи знаци дълго време след като някакъв ремонт е приключил. Така доста коли тръгват по обходни маршрути, въпреки че главното шосе отдавна е пуснато в експлоатация. Просто няма кой да махне временните указания. Включително за извънредни ограничения на скоростта. Затова не се учудвайте прекалено на изискването да шофирате с 50 километра на нов, прав, широк и пряк асфалтиран извънградски участък. Разбира се, никой не спазва това и така започваме волно или неволно да приемаме правилата като нещо условно, алогич-

но и търпящо корекция според собствената ни логика.

За така наречената хоризонтална маркировка изобщо няма смисъл да говорим. Тук-там се вижда подновена осева линия, но при следващото ни минаване по същия път тя вече е тотално избеляла и изтрита.

Изходът от всичко това е шосетата да бъдат огледани отново и подробно от пътните служби, които да премахнат стари, негодни, неадекватни и противоречиви табели, да поставят точни километрични указания, да уеднаквят веднъж завинаги изписването на обектите на латиница. Едва ли ще е толкова скъпо. Сега това се прави на парче, очевидно по области, поради което един и същи път получава напълно различна указателна премяна. Сигурно някой ще каже, че това не е най-важното. Така е, но адекватните маркировки, табели и указания имат важна роля, включително за сигурността на пътуването. Ако шофьорът се разсейва и постоянно трябва да се оглежда накъде да продължи, това създава риск от произшествия. А ярките, ясни и логични знаци и табели поддържат чувството за ред и сигурност на пътя. Най-важно си остава съзнанието на хората зад волана, но със сигурност бъркотията с указанията по пътищата не допринася за спазването на правилата.

## ПОСОКИ

### Просънници в жегата



Петър ГАЛЕВ

Истинско изкуство е да живееш така, че хем на теб да ти е добре, хем да не пречиш и на другите да се чувстват добре. Този принцип отдавна е залегнал в различни законови текстове, повеляващи, че правата на всеки свършват там, където започват правата на другите. Обаче това умение нещо все ни се изплъзва в България. И се получава нещо като постоянно взаимно пречене. Размислите ми на тази тема са провокирани от нещо дребно на пръв поглед, което добре илюстрира пълната липса дори на мисъл за съобразяване с околните. Всяка година, когато живакът гони тавана на термометъра, всички държим нощем прозорците си отворени. И не стига мъчителното въртене в горещите чаршафи, но тъкмо се унасяш, когато отвън в малките часови долита турбочалга с максимални децибели. Веселят се хората и хич не им пука, че цели квартали, които след няколко часа стават за работа, ще бъдат събудени посред нощ. След това под прозорците ще мине някоя подпийнала компания, коментираща на кресчендо прав ли е съдията за жълтия картон, или не. Ама че е 3 часа - изобщо не им е тема. После към пет без нещо съвестен съсед ще пусне радиото така, че да си в час с първите емисии, независимо искаш или не. И тя нощта мина. Който спал, спал. И довечера - пак. А викането на полиция за шумни компании е тегава работа у нас. Защото трещенето по нощите е масов спорт, няма насмогване. Ама я идете в Германия да надуете плейъра след 10 вечерта. Не ви мърдат 150 евро глоба. А и на никого не му минава през ума да увреди свещената почивка на околните. Дребна работа, ама нали точно тези камъчета обръщат голямата кола - по Европа в приказките, а у нас - в реалността.

## Анкета - Срецали ли сте объркани указателни табели, когато пътувате из страната?



Христина Гюрова

Да, много често съм срещала такива табели. Особено по пътя за морето, в района на Стара Загора също. От гледна точка на километри, а и често липсват табели за опасен завой. Иначе се ориентирам добре с пътна карта. Ако е актуална, тя може да те упъти най-добре. Напоследък обаче не съм пътувала из страната и не мога да кажа за пътна обстановка извън столицата. Тук, в София, определено забелязвам подобрение. Удоволствие е да се пътува по главни пътища, но за съжаление преасфалтирането на по-малките квартални улички си остава мит.



Николай Кръстев

Не ми се е случвало да срещна такива табели. Може би и не разчитам толкова на указанията им, защото имам опит на пътя и с годините съм се научил много добре да се ориентирам за посоките и разстоянията, които трябва да измина. Що се отнася до пътната инфраструктура - зависи от мястото. Не могат всички пътища да се сложат под общ знаменател. Хубава тенденция през последните години е да се правят по-качествени пътни настилки, но естествено има и лоши примери. Такъв е пътят към Варна например, особено при приближаване към морската столица.



В. Кирков

Има такива объркани табели. Ходили сме на много места из страната и понякога търсим местности или туристически обекти, за които никъде не е указано в коя посока са. Иначе аз лесно се ориентирам за разстоянията, тъй като картата ми е в главата. Иначе пътната инфраструктура е ужасна навсякъде. Веднага се сещам за разбитата отсечка по пътя Бистрица - Панчарево. А ако пътувате към Калотина и видите настилка до там и след границата - веднага ще ви се изясни водената политика по отношение на шосетата и добре асфалтираните пътища.



Иван Георгиев

Много пъти. Иначе се ориентирам най-добре, когато търся даден адрес или обект, ако го намеря в пътната карта. Разбира се, с питане до Цариград се стига. Срещал съм и хора обаче, които не знаят улиците в града, където живеят, и могат да те объркат. В пътуванията ми в страната съм се сблъскал с каква ли не пътна инфраструктура. Най-пресният ми пример за лош път е проходът Юндол. Минавах през нощта и дупките бяха една до друга. Иначе в столицата по главните улици се кърпят дупките, но толкова некачествено, че след една година пак е необходимо преасфалтиране.



Кирил Кирилов

Не съм срещал такива табели. Ориентирам се много добре както за посоките, така и за разстоянията. Мога само да кажа от опит, че жените се ориентират сигурно 70% по-трудно от мъжете. Страшно са объркани и с посоките, и с пътищата. Често дъщерите ми се обаждат да ме питат как да стигнат до някое място. Хем имат интернет, но друго е да им го разкажеш с познати за тях обекти, особености на пътя и т.н. Като казахме за особености на пътя, веднага се сещам за безобразното състояние на отсечката Сливница - Брезник. Пътят е осеян с дупки като кратерите на Луната.



## ПОРТФЕЙЛ



Застраховката ни осигурява спокойствие и сигурност

На стр. 6

## АРТ

В САЩ излиза книга, развенчаваща историческите заблуди

На стр. 7



## ЕКОТЪКАНИ



Ленът винаги е триумфирал по модните подиуми

На стр. 8

## СТОЛИЦИ



Париж - поувяхнал, но вънлуващ

На стр. 9

## ТЕХНОЛОГИИ

Съвременните проекти търсят екологичния ефект



На стр. 10

## ХРАНЕНЕ



Консервантите бавно се разделят с химията

На стр. 20



# Най-високоплатените професии

Размерът на заплатата за повечето хора си остава основната мотивация при постъпване на работа. В съвременния свят за разлика от социализма, когато всички бяхме на едно ниво, материалните придобивки играят все по-важна роля. Неслучайно мнозинството млади се решават да създадат семейство чак след като са постигнали финансова самостоятелност. Затова още от ученическата скамейка те се интересуват кои професии са най-високоплатени и най-търсени. Това определя и избора им на ВУЗ и специалност.

**П**сихолозите твърдят, че за да печелиш повече пари, са необходими не само знания, а и личностни качества - умение да определиш приоритетите си и да постигнеш поставената цел. Но на първо място трябва да имаш образование, което ще бъде адекватно на желанието ти за висок материален статус.

Най-високоплатен в целия свят е трудът на лекарите. Техните заплати оглавяват рейтингите на най-доходните професии и в САЩ, и в Европа. Естествено, има и изключения, към които принадлежи и нашата държава.

Хората в бели пресилки са между най-печелившите, като са си формирали свой списък на най-успешните професии. В САЩ на първо място са хирурзите със заплати

около 220 хиляди долара годишно. Веднага след тях се нареждат анестезиолозите, следвани от акушер-гинеколозите и лицево-челюстните хирурзи. Петорката завършват терапевтите. Според специалистите това е справедливо, защото медицинското образование е едно от най-трудните, а между дипломата и назначаването на работа стоят дълги години стаж.

След медиците най-добри възможности за високи доходи имат генералните директори или главните изпълнителни директори, които получават средно 167 хиляди долара годишно. Ако се заемете с производството на електронни устройства като технически ръководител, управляващ цялото производство, 140 хиляди са ви гарантирани. Идва ред на летците от гражданската авиация, които се класират със 134 хил. долара годишно. Неслучайно конкуренцията в тази професия непрекъснато расте.

Следват зъболекарите със среден годишен до-

ход от 132 660 долара.

За своята сложна и отговорна работа юристите, които се сдобиват с диплома не по-лесно от медиците и са принудени цял живот да следят промените в законите, получават около 100 хил. долара.

Последните две места от рейтинга на най-високоплатените професии са за мениджърите от различни калибри, като средният им доход е 99 230 долара. Като първи са мениджърите по компютърни информационни системи, следвани от специалистите по маркетинг.

В Европа нещата са малко по-различни. След медиците, чиито заплати са около 76 800 евро годишно, идват дизайнерите и брокерите. Техните доходи през последните години са скочили с 85% и сега са около 56 280 евро.

Оказва се обаче, че рейтингът на най-печелившите професии не съвпада с този на най-щастливите професии. Изследване е установило, че при американците удовлетворението от работата съвсем не идва от

По света най-големи заплати получават лекарите

високата заплата, власт или статус. Много повече значение се отдава на възможността за творчество, преподаване или спасяване на хора.

Що се отнася до щастливи професии, първи в списъка са свещениците. 87% от тях са потвърдили, че работата им носи удовлетворение. На второ място са пожарникарите (80%). Трети в рейтинга са физиотерапевтите (78%). Следват писателите (74%), преподавателите, занимаващи се с хора с умствени проблеми или инвалиди (70%), администратори в учебни заведения (68%), художници и скулптори (67%), психолози (67%).

На последно място са професиите, които се смятат за едни от най-високоплатените - адвокати, мениджъри, икономисти. При тях процентът на удовлетвореност е 65. (ЖД)







Румел Драганов

# Туризмът в света залага на марката и доброто име

С Румел Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма, разговаря Галина Спасова

**Г**-н Драганов, как потръгва летният туристически сезон?

- Общо взето, много успешно. Конюнктурата - в Европа, събитията в Северна Африка, Гърция - помага сравнително малкият български пазар да се движи успешно. Още в края на март бяха запълнени основните договорени през 2011 контингенти. Очаква се юли и август да бъдат изключително интензивни, след 25 юли дори ще има затруднение за легла, особено в хотелите 4 и 5 звезди. Най-много туристи очакваме от съседните страни - Румъния, Гърция, но също от Русия, Германия, Полша, Чехия, Словакия, Унгария. Масовият турист търси предимно хотели три звезди, съредоточени главно в комплексите, привлечен е най-вече от ниските цени - за настаняване, храна. Като разочарование на първо място е шумът - от дискотеките, от гуляещи цяла нощ младежки групи, които се придвижват от място на място.

**- Ниската заетост на хотелите обаче се вижда с просто око.**

- Средногодишната заетост за 2010 г. беше 27%, за 2011 - 32%, но ръстът се дължи на намаляването на леглата след въвеждането на данък върху туризма. Имаме голяма асиметрия в заетостта със силно изразен връх - от 25 юли до 10 август. В този кратък период са необходими около 350 хил. работници, но за тях няма ангажираност нито преди, нито след това. Т.е. икономически проблемът не е само в това, че хотелите стоят празни, но и в това, че качеството страда, защото не можем да създадем кадри - в голямата част от годината те не работят. Няма друга страна с такава гигантска безплановост в туризма, и то не само заради презастрояването и влошената инфраструктура. Общините в света планират развитието на туризма на базата на своето население и се стремят да задоволят потребностите му от работни места. Затова се правят хотели в границите на населеното място, от живеещите там, с цел главно те и техните семейства да бъдат ангажирани в хотелиерството. Никъде не строят хотели, в които да работят хора от други селища или от чуж-



бина. Това мигриране наблюдаваме в Банско, Пампорово, Боровец - там не работят местни хора. Със застрояването сме направили услуга на някого, който е построил и избягал, или на някого, който ще дойде да работи и после ще изчезне. Като цяло това води до нискобюджетност на продукта, лошо качество на предлагането и до туристи с понисък социален статус. Почти в нито една общинска стратегия няма яснота по отношение например на българските туристи, които я посещават. Дори в националната стратегия за развитие на устойчив туризъм не се посочва обемът на българските туристи. Но туризмът ни е добре "само-

организиран", саморегулирането е създало една уникална среда. Другаде няма да видите 13-14-годишни деца да пият и да пият от кани алкохол, "свободни" хора, които могат да правят каквото си искат по улицата и на плажа - да викат, да замечят, да пият независимо коя част на денонощието е.

**- Проектозаконът за туризма е на път за Народното събрание. Ще даде ли добрата посока най-сетне?**

- Той показва, че България е далеч от мисленето за съвременен туризъм, а държавата се е ангажирала със съвсем други проблеми. Българският министър на туризма е единственият в цяла Ев-

ропа, който не може да посочи нито една своя собственост в туризма, която да управлява. Той се занимава с категоризация, а нито един туроператор не признава нашата категоризация. Във всяка брошура има различни знаци на самия туроператор - символика, с която да гарантира на своите клиенти качеството.

**- Където не присъства чужд туроператор?**

- Там е марката. Светът отдавна се отказва от категоризацията и премина към използване на марката, т.е. доброто име. Ако го има, независимо дали ще бъде на франчайзинг, дали ще е европейска или световна верига, регионална или национална марка, или

т.нар. независими, бутикови хотели. Марката е това, което продава стоките.

В Европа има 721 различни марки, които са разпознаваеми за всички близо 400 млн. европейски туристи. Те разбират листваните марки, но не разбират българската класификация, защото тя не е приета. От нашите 3775 хотела само 56 са маркови. Държавата трябва да се откаже от несвойствената дейност категоризация. Ако трябва да има символика, изразител на качество, тя трябва да идва от браншовата организация. Ако искаме франчайзинг и чужди инвеститори, законът от 85 стр. и 420 стр. подзаконовите нормативни

Никъде не строят хотели, в които да работят хора от други селища или от чужбина. Това мигриране наблюдаваме в Банско, Пампорово, Боровец - там не работят местни хора

актове трябва да бъде сведен до 30-40 стр. и инвеститорът да знае съвсем ясно какво се иска от него.

**- Сега е моментът гилдията да си каже думата.**

- Няма легитимна браншова организация, тъй като никой не представлява туроператорите и хотелите. В момента са регистрирани 117 неправителствени организации и всички претендират да представляват бранша. Обезсмисля се и цялата категоризация, защото тя не е свързана с абсолютно нищо - нито с качество, нито със специфично законодателство. Не е работа на държавата да се бърка в работата на който и да е бранш, чиновници да мерят стаи и коридори и да казват кой кой е в бранша. Той трябва да е контролиран от самия бранш. Защото държавният орган може да отнема звезди на международни вериги като "Хилтън" и в същото време да дава звезди на световнонеизвестни хотели на местни бизнесмени.

## Клиентите могат да обявят сами консумацията на ток през юни

Във връзка с новите цени на електроенергията от 1 юли 2012 г. ЧЕЗ дава възможност клиентите да декларират сами показанията на електромерите си към края на юни. Целта: гарантиране максимална коректност при таксуването на консумираната енергия. Желаетелите трябва да отчетат електромерите си между 29 юни и 1 юли и да подадат данните до 6 юли в центровете за обслужване на клиенти и на телефон 0700 10 010, като попълнят "Заявление за деклариране на показания". То може да се изтегли от сайта [www.cez.bg](http://www.cez.bg) или да



се получи на място в центровете на ЧЕЗ. Попълват се: данните от електромера (по всички тарифи), клиентски или абонатен номер, датата на отчитане, трите имена, адрес на обекта, за който са показанията. От 00:00 ч. на 1 юли на територията на Западна България влизат в сила новите цени на електроенергията и мрежовите услуги, утвърдени от Държавната комисия за енергийно и водно регулиране. Отчетеното потребление по стари цени ще бъде включено във всяка фактура. За повече информация - тел. 0700 10 010.





Какво се случва, когато наводнение, земетресение или пладнешки обир ни лишат от инвестицията на живота - жилището и неговото оборудване? И тук, типично по български, се разделяме на два отбора: едните злорадстваме, че не сме се "набутали" да плащаме някакви си вноски "на вятъра" - ако драмата ни е заобиколила, а другите започваме да се тухкаме и да гледаме трагично, да зовем за помощ държавата и общината, като че ли те са виновни за нашата непредвидливост, необразованост и - в крайна сметка - нежелание да похарчим пари за собствената ни защитеност. И как да избегнем менторския тон, когато след всяко природно бедствие новините са пълни с бедстващи, но НЕзастраховали имуществото си хора? Инерцията и нежеланието да действаме адекватно ни влачат, разходът за осигуряване срещу независещи от нас събития продължава да ни се струва излишен и правим (и то невинаги) само задължителната застраховка на автомобила - още една позиция, по която сме на светлинни години от развитите нации.

На практика можем да застраховаме всякакво движимо и недвижимо наше имущество за различни събития (наводнение, пожар, земетресение и много други), като заплатим на избрана застрахователна компания определена сума. Принципът е взаимността: събират се премии от много клиенти, изложени на еднотипен риск, с които се покриват загубите на малкото от тях, които са пострадали. "Риск" е основно понятие в застраховането и означава, че развитието или изходът от дадена ситуация може да ни постави в по-неблагоприятно положение от това, в което се намираме.

Застраховката на дома ни дава спокойствие, защото никой не знае със сигурност кога реката ще придойде и ще ни наводни, дали конструкцията ще издържи на земетресение, или вещите ще бъдат плякосани от бандити. Макар и да не са задължителни, имуществените застраховки са единственият инструмент при неочаквано събитие.

### Застрахователят е личният лекар на имотите ни

На нашия пазар има двайсетина фирми за общо застраховане, като повечето станаха през годините част от международни компании. Те предлагат разнообразни

# Застраховай гома си



Бедствията са непредсказуеми, затова трябва да сме готови да посрещнем предизвикателствата на природата и... обирджии

пакетни полици, които покриват по групи рисковете за нашия дом. Насочени са предимно към по-евтините български жилища в по-малките населени места, а годишният разход може да е от 20-30 до 300-400 лева. Така сами ще може да си изберете застраховка "по мярка" - дали да наблегнете на природните бедствия, защото къщата ви е в район с чести наводнения, или да акцентирате и на земетресението, защото земята под дома ви се разтърсва често. Хората подценяват този риск, тъй като надува доста крайната сума на застрахователната премия, но помним какво се случи преди седмици. За живеещите в блокове е предимство да си платят за покритие при аварии на всякакви видове тръбни инсталации в сградата или късо съединение. Трябва да се подсигуририм и срещу кражба с взлом, евентуален вандализъм и щети, причинени на трети лица - когато имуществото на съседите стане жертва на повреда или събитие, случило се в нашия дом. Ако вилата ви е в отдалечен и неохраняем район, където ходите сезонно, естествено застраховката ви ще струва повече. Заделянето на една сума за имуществено застраховане на дома обаче е дребно перо в семейния бюджет в сравнение с необходимите средства за възстановяване на щетите при евентуално застрахователно събитие. Ако имотът ви е по-скъп и се намира в голям град или

столицата, тогава условията по вашата имуществена застраховка се променят. Потърсете консултация в офис на застрахователна компания и не си пестете усилията да сравните 2-3 предложения. Консултантите са добре обучени и ще ви посъветват да включите към общите и

допълнителни защити - в случай на събитие да ви бъде възстановена максимална част от щетата. Цената на полицата тръгва от около 400 лева на година за по-скромните имоти до няколко хиляди лева за луксозните резиденции. Защитата може да е и в евро, а към договора се прилага точен

опис на вещите, включени към полицата. Въпросите, които ще ви задава застрахователният брокер, ще изградят най-добре ситуацията около недвижимото и движимото ви имущество - пазарна стойност, местоположение и рискове. Не подценявайте тази среща - той ще защити вашето

## ВАЖНО!

● Преди да вземете решение за подписване на каквато и да е застрахователна полица, прегледайте списъка на лицензираните застрахователи по общо и животнозастраховане, но и на дружествата в ликвидация на уеб страницата на Комисията по финансов надзор. Тя регулира и надзирава застрахователите и застрахователния пазар, а сред приоритетите ѝ е защитата на правата и интересите на застрахованите лица. Комисията спомага за изграждането и функционирането на справедлив и открит пазар и свежда до минимум възможностите за измами и манипулации. Тя следи финансовото състояние на компанията, спазването на законовите изисквания и дали застрахователите разполагат с технически резерви, които да покриват инвестиции с определено качество. По този начин се гарантира плащането на обезщетения на застрахованите при настъпване на застрахователно събитие. Освен с технически резерви застрахователите трябва да разполагат и с достатъчно собствени средства, които да гарантират плащанията, ако застрахователните резерви се окажат недостатъчни.

● Запознайте се със съдържанието на Кодекса за застраховането, където подробно е описана уред-

бата на застрахователния договор: предоговорни отношения, сключване на договори, задължения на страните, в това число и след настъпване на застрахователното събитие. Преди да сключите договора, се запознайте подробно с общите условия и с вътрешните правила за дейността по уреждане на застрахователни претенции. Кодексът за застраховането задължава всички застрахователи да си изготвят правилата, които да регламентират процедурите по приемане на претенции, по събиране на доказателства, определяне размера на обезщетенията, извършването на разплащания и разглеждането на жалби от потребителите. Правилата са публични и познаването им е от полза на клиента.

● В Кодекса за застраховането са предвидени срокове, в които застрахователят следва да определи и изплати обезщетението или мотивирано да откаже плащането. Ако застрахованото лице смята, че застрахователят не е изпълнил ангажиментите си, може да подаде жалба до заместник-председателя на КФН, ръководещ управление "Застрахователен надзор". Произнасянето по подобни гражданскоправни спорове е от компетентността единствено на съда.

движимо и недвижимо имущество така, както личният лекар бди над здравето ви.

### Правила, които помагат

● Потребителите на застрахователни услуги трябва да знаят, че цената на застраховката (премията) зависи от покритите рискове и от размера на поетата отговорност.

● Поискайте подробно описание на основните и допълнителните покрития - така ще знаете какви са разликите в ofertите на различни компании. Съветвайте се подробно по отношение на всички рискове.

● Попитайте за промоционални пакети, за условия по новосключени застраховки и евентуални намаления през следващи години, за отстъпки при застраховане на автомобилите и офисното имущество.

● Не се притеснявайте да зададете въпрос на специалиста за опита му по изплащането на застрахователните суми. Питайте по няколко пъти за всичко, което не сте разбрали - това е ключът към успешната застраховка. Информирайте се от блогове и дискусии във форумите.

● Предоставяйте достоверна информация за параметрите на имота си и за действителната му пазарна стойност. Затаяването на обективната информация ще ви докара проблеми при изплащане на обезщетението и при подценяване, и при надценяване на пострадалото имущество. Компаниите работят с експерт-оценители за определяне на реалната стойност.

● При покритие на щета предотвратете прилагането на пропорционалното правило - да се намали застрахователната ви сума с размера на обезщетението. Доплатете на застрахователя до пълния първоначален размер на риска.

● Бъдете наясно с рисковете, които по принцип не се покриват с обезщетения - грубата небрежност, довела до застрахователно събитие, последствията от военни и терористични действия и др.

В повечето застрахователни компании може да плащате своите премии разсрочено, така че да не товарите семейния бюджет с една по-голяма сума накуп. При авансово плащане обаче ползвате отстъпка от няколко процента, която не е за пренебрегване. Вие сами можете да направите своя избор за защита, за да не треперите за дома и имуществото си.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА



# Историк гони митовете от учебниците по история

**В САЩ излиза книга с любопитни примери, развенчаващи заблудите**

Митовете съществуват от Античността до наши дни, те са неизбежните спътници на цивилизацията. През вековете са се настанили навсякъде, дори и в авторитетните учебници по история на света. С непосилната задача да ги развенчае се е заел американският писател и историк Дейвид Хавиланд. Новата му книга "Не толкова голата езда на лейди Годайва" е изпъстрена с любопитни примери, някои от които са публикувани в [lira.bg](http://lira.bg) и [huffingtonpost.com](http://huffingtonpost.com).

**1. Великата китайска стена.** Тази стена е велика конструкция, дълга 5500 мили, а строежите са започнали още през V в. преди Христа. Но самата Велика стена не е стена в пълния смисъл на думата: има доста дупки и празнини. Освен това се твърди, че е единственото нещо, построено от човек, което се вижда от Космоса. Това също не е вярно. За да се види от Луната, трябваше да е широка около 70 мили, а не 10 метра.

**2. Константин Велики.** Римският император Константин е смятан за милостив и образован. Като първи християнски владетел, той въвежда закони, които подобряват



положението на робите. Забранява разпъването на кръст, спира гладиаторските битки, преустановява практиката затворниците да бъдат държани в тъмница. Но мотивите

му не са чак толкова чисти. Разпъването било забранено заради асоциацията с Христос, а робите продължавали да бъдат принуждавани за наказание да пият разтопено



олово и вряла вода, а господарите им спокойно са могли и да ги убиват. Ако преценят, че е необходимо.

**3. Антипапа.** Кой е бил папа през 1409 г.? Изглежда лесен въпрос, но отговорът му далеч не е ясен. По това време трима души са били папи. В Рим папа е бил Григорий XII, който се смята за истинския. В Авиньон, Франция, е избран Бенедикт XIII. По същото време в Пиза за папа е провъзгласен и Александър V. Папата трябва да е Божий наместник на Земята, но очевидно по онова време католиците не са могли да уточнят кой е бил най-достойният сред тях.

**4. Първата световна война.** Кога е била тя? Разумният отговор е 1914-1918 г. Според Уинстън Чърчил обаче световна война е имало между 1756-1763 г., когато воюват двете най-силни империи - британската и френската. В битките се включват почти всички големи стра-

ни по света. И досега е известна като Великата война, а не като Първата световна. Но през 30-те години на XX в. редица историци са я наричали именно така: Първата световна война.

**5. Кралица Виктория.** Била е известна с пуританското си отношение към секса. Разбиранията ѝ до днес продължават да оказват влияние във Великобритания. Тя дори не е допускала, че жените също могат да бъдат обратни. Но много скоро след като се омъжва за съпруга си Алберт, тя записва в дневника си: "Много често не спим по цяла нощ".

**6. Испанската армада.** Векове наред британците смятали, че флотът им е най-силният в света. Това се дължи най-вече на победа над испанската армада - друга доминираща морска сила, със своите 151 кораба, 8000 моряци и 18 000 войници (които никога не е виждал закуп, но това е друг въпрос). Англичаните обаче не играят ключова роля във въпросната битка. Планът на испанците е ужасен, което води до загубата на 5 техни кораба. Въпреки това, ако не са се предали, те са щели да победят, тъй като англичаните остават без амуниции. Но Испания се предава и Англия се самообявява за владетел на вълните.

## ДУМИТЕ

Духохранилището



Румен ЛЕОНИДОВ

По турско в град Елена нямало черква. Местните хорица поискали разрешение от Стамбул, но от там не им дали съгласие да си имат храм, макар и вкопан в земята. Тогава отишли с прошение до валията в Русчук. И там им отказали. Ония мъже обаче са били истински. Събрали се, повъртели се около чорбаджиите, подумали си като българ и един от най-богатите отсича: "Граввайте се и започвайте строежа, другото е моя грижа!"

Събират се мало и голямо и за 40 нощи изкопават ямата за черквата, изсидват стените ѝ и я осветяват. И днес "Св. Николай", макар и превърната в музей, топли душата българска не с чутовен подвиг или с черешово гърмене, а с незабравимия праведен пример за единението на народа ни - чорбаджията с парите, бедняците с ръцете си, майсторите с майсторлъка си. Турските власти веднага пратили хора да проверят като каква е тази работа, дето гяурите са я подхванали, но били отдалеко пресрещнати с няколко кесии жълтици... И пратениците на валията му доложили, че еленчани градят не молитвен дом, а житохранилище. Къде отвя вятърът на историята това семе, това животоспасително жилище на духа? Защо остана само плявата? Защо превърнахме вярата в хляба в най-висшата потребност, а когато закъсахме и за хляб, вярата ни не възкръсна? Защо крачим през живота с поглед, забит в пръстта, сякаш не носим хорски души, а озверение на българ и срещу българ... Защото подменихме ценностите с целите. Защото се превърнахме в биомаса от мърморещи човекоподобия, оплакващи се взаимно от цените на собствената си неоценена безценност. Полошо е, че нашето отрицание на отрицанието не работи. А трябва. Иначе вреди на националната ни енергия. Все така ще е, додето живеем с отвращение от солта на всекидневието, а окото ни е все в благия мед на ближния. Но пчеларят познава и жилото на разгневените пчели. Въпросът е: ние какво познаваме?

Златко Енев е български писател и издател на електронното сп. "Либерален преглед" ([www.librev.com](http://www.librev.com)). Роден е в Преслав през 1961 г. През осемдесетте години следва философия в СУ "Св. Климент Охридски". След приключването на докторската си работа (1989) заминава за Берлин, където и досега живее и работи. Писателската си дейност започва сравнително късно, едва на четиридесетгодишна възраст. Досега е публикувал трилогията за деца "Гората на призраците", която е преведена на няколко езика, включително и на китайски. Втората част от трилогията му - "Пустинята на призраците" - е отличена от Съюза на българските писатели за най-добра детска книга, а части от нея са включени в читанката за четвърти клас.



Писателят Златко Енев:

## Всеки човек трябва да преодолее звяра в себе си

макар че никога не съм се съмнявал в искреността на авторите им. Когато около един писател се завихри по-голям шум, отколкото около творбата му, нещата очевидно не са наред. А иначе отрицателни рецензии нямаше, но пък имаше отрицателни мнения, които хората ми пращаха директно по електронната поща или чрез Фейсбук. Така че погледът ми към романа, надявам се, не е изкривен от прекомерни хвалебствия - тях просто ги нямаше. Кое то вероятно ми е само от полза.

- Ти описваш натуралистично моралната деградация на героите си, на малкия човек по време на т.нар. Възродителен процес. Мнозина разбират като потребност от пречистване желанието ти да се запитае: "Защо сме такива?". Докато други сякаш приемат този призив като лична обида, защото си позволяваш да поискаш от днешното общество да се промени...

- Вече дори не съм сигурен дали имам право да задавам на хората този толкова гигантски въпрос. Това, че около книгата не се завърза никаква особена

полемика, показва, че в края на краищата мнозинството не се вълнува от подобни теми. Не желая да бъда разглеждан като човек, който се опитва да поучава сънародниците си. Дискусиите, които имам с най-различен тип читатели, напълно ме удовлетворяват. Не съм се уморил, нито пък обезверил. Просто ми писна да водя безсмислени спорове. Нека вместо мен да говорят книгите ми.

- "Реквиемът" ти предизвиква бум от страсти, особено в интернет форумите. Откри ли нещо ново под купчините от думи, или с нищо не успяха да те изненадат...

- Самият аз не успях да открия чак толкова големи страсти. Пошумяха малко из мрежата, но не покрай книгата, а най-вече покрай самия мен. Иначе реакциите около романа бяха обичайно разделени на два лагера, между етикетите "предателство" и "просветителство". Демокрацията освен всичко друго, изглежда, отнема най-бясната разрушителна енергия на хората, което в края на краищата вероятно е най-важният ѝ аспект. А иначе имаше из-



ненади, разбира се. Не бях подготвен за силните положителни емоции, с които ме засипаха отделни хора. С отрицателните май ми беше по-лесно...

- "Реквием за никого" е първата част от трилогията, която си замислил. И в следващите ли ще изобличаваш подлостта и жестокостта на малкия човек, който винаги се оправдава с постъпките на големите хора?

- Струва ми се, че дължа на себе си и на читателите да изясня по-нататъшните съдби на героите, които така внезапно изоставих в края на "Реквиема". Това ще стане във втората книга, която има работното заглавие "На тъмно". А третата вече ще забие в напълно друга посока, към най-затътените кътчета на митологията, скрита в душата българска... Оттук и името, което ми се мержелее - "На гърба на ламята". Ще видим...





Тина БОГОМИЛОВА

**Л**енените дрехи даряват напечената ни от горещините кожа с прохлада и свежест. Сигурно затова древните египтяни смятали, че от лен са изтъкани дрехите на боговете. И мумиите били обвивани в лен, защото той бил символ на блясък и богатство.

Твърди се, че това е най-старата позната тъкан. Често се споменава в Библията, тъй като от нея били изтъкани свещеническите одежди. Материята е била в началото императорска привилегия в древния Рим, а след това - само за знатните граждани и за жриците на любовта.

И до днес лененото облекло е шик. От тази тъкан се шие всичко - рокли, панталони, блузи, сака, ризи, поли, костюми, всекидневни и официални. Ленът шества триумфално по модните подиуми, тъй като дизайнерите често залагат на него в пролетно-летните си прет-а-порте. В тазгодишните колекции отново дефилират ленени рокли, туники, панталони, бермуди...

Съвременните технологии позволяват да се изработват не само груби и плътни ленени материи, но и много фини и тънки. Въпреки че естественят лен е в бежов нюанс, в цветовата гама на дрехите няма ограничения. Най-често се среща в различните разновидности на слонова кост, екрю, бежово. Чисто белият се получава със сложно избелване, а пък различните наситени цветове са резултат от допълнително боядисване.

Тъканта често се комбинира с други естествени примеси, като коприна и памук. Върви с всякакви аксесоари и бижута, кои-

# Ленените дрехи - шик и прохлада

## Навремето са били само за богати

то обичайно се носят в горещините.

Ленът има много гладка повърхност, трудно се замърсява, не става на топчета, лесно попива и бързо съхне. Когато е мокър, е много издръжлив на опън. Препоръчва се да се пере на ниски градуси, защото се свива.

Ленът има и един недостатък - лесно се мачка и трудно се глади. Затова дрехите не бива да минават през центрофугата и се гладят, докато са влажни.

Уникалната материя е абсолютно естествена, попива влагата и е добър проводник на топлината. Заради това е предпочитана лятна одежда, тъй като не спарва, а проветрява.

И модата, и ековълната диктуват дрехите ни да са от естествени растителни материали. Ленът дава усещане не само за прохлада, но и за спокойствие. Казват, че е най-подходящият материал за вечно бързащите и делови хора. Според дъновистите ленените дрехи избавят от напрежение и нежелано общуване. Те го смятат за добър изолиращ материал, който отразява лоши енергийни въздействия, и затова го препоръчват за носене на многолюдни места.

Навремето е бил символ на разкош, но и днес



Ленът шества триумфално по модните подиуми, тъй като дизайнерите често залагат на него в пролетно-летните си прет-а-портета

ленът си е скъпа материя.

И въпреки че се мачка, винаги е елегантен избор за лятното парти. А в жегавото ежедневие носи прохлада.



Ленът е едно от растенията, които са били добре известни в древна Палестина и Египет. Чистата и светла дреха от това растение се е смятала за признак на невинност и нравствена чистота.

За полезните качества на лена са знаели хората от най-далечни времена. Това е абсолютно екологична и чиста тъкан, която е природен антисептик. Ленът убива микробите, предотвратява инфекциите, потиска вредната микрофлора. Раните под ленена превръзка заздравяват по-бързо. В лена има силициев диоксид, който спира развитието на бактериите. Днес това е единственият растителен материал, който се използва за вътрешни шевове в хирургията - организмът ни не го отхвърля и той постепенно напълно се разтваря. Ленените дрехи няколко пъти понижават нивото на радиация, два пъти отслабват гама-излъчването, защитават от химически агресивна среда. И още - температурата на тялото в ленената тъкан в горещините е с три-четири градуса по-ниска от атмосферната, а в студено време дрехите от тази материя запазват топлината.



Кой е вечният град - Рим или Париж? Къде е по-хубаво да си турист? Две години след запознанството ми с Рим не мога да намеря за себе си отговор. Била съм в Париж няколко пъти в различни моменти от развитието на Европа и впечатленията ми варират от възторг (през 1978 г.) до неприятната изненада, че и тук може да е толкова мръсно (2003 и 2012 г.). Ето ме отново в столицата на Франция. Впечатленията, трупани при предишните визити, нямат нищо общо със сегашните. И тук както навсякъде из Европа вече нищо не е същото.

Екатерина ГЕНОВА

Най-видимото първо усещане са многобройните имигранти. Второто - въоръжените с автомати патрули, които обикалят из гарите и всяват по-скоро чувство на страх, отколкото на сигурност. Цветнокожото присъствие във влака от летище "Шарл де Гол" към центъра те кара да се замислиш в коя държава си попаднал. Един от тях настойчиво ми дава знак да махна големия куфар от седалката, защото иска да седне. В името на толерантността пропътувам остатък от маршрута, затисната от куфар в скута. Гарите и станциите на метрото са доста мръснички и намирисват на тоалетни. За сметка на това с подземния влак може да се стигне навсякъде в Париж за не повече от 30 минути, а станциите са 300. Всички афиши и реклами под земята са оформени като карти-

# Париж е променен, но си остава Париж



ни с рамки от керамични плочки, което вероятно е намек за безбройните музеи за изкуство на горното ниво.

Справочниците твърдят, че под земята на града кипи не по-малко активен живот. Париж е изграден с гипс и варовик, изкопани от недрата на самия мегаполис. Само на левия бряг на Сена имало 299 км тунели, които обаче са затворени за посещения. Освен каменоломните под земята е и сложната мрежа от тръби за канализация и водопровод, за известната пневмопоща, част от която функционира и досега. Заради галериите и тунелите на хълма около Монмартр имало сгради, които се пропуквали и се свличали. Кое-то пък спасило квартала от презастрояване.

Париж може да бъде



разглеждан с месеци и пак да не си видял всички препоръчани забележителности. За почти всяка сграда и булевард има туристическа легенда. Най-

новата е свързана с първия кадър от филма "Туристът", в който Анджелина Джоли пие кафе в едно открито заведение близо до "Комеди Франсез". Разбира се, че се изкуших да седна на същото място, но трябва да призная, че палачинките бяха по-жилави и от тези на плажовите по нашето Черноморие.

Да си пиеш кафето на Шан-з-Елизе е вълнуващо и приятно. Но сервитьорът те предупреждава да не оставяш чантата си на съседния стол, защото могат да ти я откраднат. Разказаха ми, че ловки мъже и жени дебнели по оживените места и граввали със завидна бързина телефони и чанти от ръцете на разсеяните туристи. Със свито сърце попитах какви са крадците по народност. Оказа се, че са румънци, което не ме зарадва много. Така в

**Да си пиеш кафето на Шан-з-Елизе е вълнуващо и приятно**

продължение на шест дни стисках чантата си отпред и не я оставях никъде без надзор.

Преди време писах мнение за състоянието на софийския булевард "Цар Освободител" и си пожелах той да се превърне в нашия Шан-з-Елизе. Разхождайки се по оригинала, си дадох сметка, че той превъзхожда най-вече със слава, история и мащаб. Единият тротоар на булеварда е покрит с пясък и чакъл, както и всички алеи на парка Тюйлери. Вероятно заради традицията, но пък е доста прашно за туристите. По Шан-з-Елизе също патрулират полицаи, но тук са

на коне и без автомати. Една от новите атракции на прочутия булевард е опашката пред магазин за дрехи на модерна американска марка. Макар че тук цените са доста по-високи от Америка или интернет, туристите спокойно се редят пред врата от жив плет, от която специално облечени служители ги съпровождат до магазина. Опашки за най-скъпите марки обувки и чанти има и в прочутата Галери "Лафайет". Клиентите са основно японци и китайци. Пазаруват количества от чанти за 2-3 хиляди евро, джапанки за 300, шалчетата за 500. Записват им имената от паспортите при всяка покупка, вероятно за предпазване от измами с банкови карти. Жените вървят напред, а мъжете стоически ги следват на всеки щанд. Не бях виждала представител на силния пол да изглежда по-нелепо от японец на средна възраст на етажа за дамско бельо. Но тези мъже сякаш стоят на пост до пазаруващите си съпруги.

В пътепис за Париж не може да не стане дума за храната. Тя е навсякъде, в голямо изобилие и с чудесно качество. За наше разочарование черешите, ягодите, доматиите и краставиците имат равностоеен, че и по-добър вкус от българските. Цените на качествените френски вина и сирена в магазините директно правят дъмпинг на цените на същите марки у нас. Розе от Прованс може да се купи за 5-6 евро в супермаркет в Париж, а в изтънчените винарски магазини у нас то е най-малко 18-28 лв.

На бъдещите посетители на френската столица горещо препоръчвам да не робуват на пътеводителите, а да се хранят в малки квартални ресторанти или кулинарни магазинчета. Вкусът и качеството са невероятни, а цените са съвсем нормални. Разбира се, не бива да се пропускат ресторантите в квартал "Сен Жермен", където купонът и нощният живот са под открито небе, а атмосферата допълва добрата храна. Уличките и заведенията много напомнят на кръчмите около площад "Навона" в Рим. Трябва да отбележа, че никъде в Париж не се пуши на затворено или обществено място. Но не се забелязва бизнесът да страда от това.

Започнах този текст с колебанието кой град ми харесва повече - Рим или Париж. В края все още нямам отговор. Може би Рим е малко "по-човечен" и уютен. Докато Париж е по-импозантен, по-шарен, с повече контрасти. Едно е сигурно, най-добре е всеки сам да сравни и да направи своя избор.

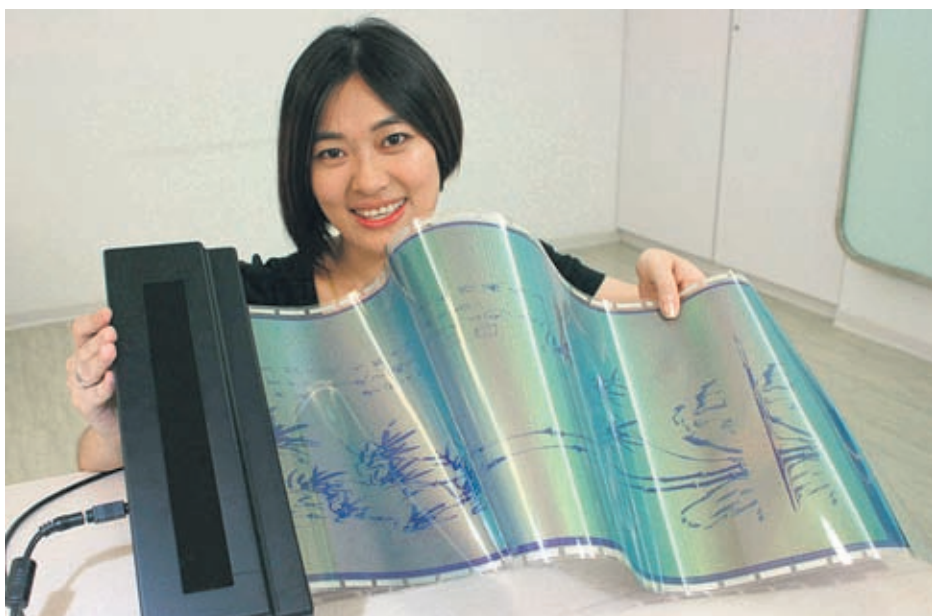




# 5 проекта, които правят света по-забавен и екологичен

На пръв поглед някои от идеите изглеждат като научна фантастика. Всъщност проектите са съвсем реални и или ще се появят в близко бъдеще, или вече са осъществени.

## Вестник за многократна употреба



Изследователи от Института по промишлени технологии в Тайван създадоха нов тип носител на информация - i2R e-Paper. На него може да се печатат текст и рисунки десетки пъти. Изображението се нанася с помощта на термопринтери, като принципът е подобен на този във факсовете. Уст-

ройството може да се използва до 260 пъти. Засега един лист формат A4 струва около 60 долара, а самият процес на отпечатване - около 2 долара. Когато електронният вестник влезе в серийно производство, цената му явно ще падне. А и милиони дървета ще бъдат спасени.

## Комплекс и над водата, и под водата



Преди година руското архитектурно студио Remistudio победи в международния конкурс Radical innovations in hospitality, който се провежда в САЩ. Целта му е да извади на бял свят новите тенденции в развитието на хотелиерския бизнес. Проектът Remistudio е автономен комплекс, който може да обезпечи на обитателите си всичко необходимо в който и да е район, включително сезизмично опасен или в случай на наводнение.

Плаващият комплекс има централна плаваща платформа от леки конструкции, снабдена с енергоблок и всякакви инженерни съоръжения. Около платформата са разположени оранжерии и жилищни помещения на площ от 3,2 хил. кв.м. Според журито на конкурса, в което влизат водещи специалисти, занимаващи се със строителство на хотели, Remistudio има всички шансове да стане реалност.

## Самолет на мок

Компанията Pipistrel разработи четириместен самолет Taurus G4, чийто двигател се привежда в действие от акумулатор. При това летателният апарат, чийто корпус е направен от кевлар и карбон, може да развива до 185 км/ч. При маса малко над един тон самолетът има възможност да превозва товар до 400 кг. Taurus G4 вече лети, а авторите му получиха от НАСА награда от 1,35 млн. долара за създаването на най-икономичната летяща машина в света.



В най-голямото летище на Великобритания - "Хийтроу", вече се движат първите таксита, които нямат водачи. При това не по релси, което е далече по-лесно, а по пътища, които са ограничени с бордюри. Датчици предпазват автомобилите-капсули от стълкновение, а специална програма ги води по маршрута. Системата ULTra се състои от 21 четириместни таксита, движещи се на електричество със скорост до 40 км/ч. Те возят пътниците от Терминал 5 до зоната за паркиране. Специалистите се надяват за в бъ-



## Такси без шофьор

деще такситата-капсули да тръгнат по улиците на Лондон.

## Плаващи острови градове



Строителството на първия такъв обект вече започна. Островът държава е разработен от учени в института Seasteading в Сан Франциско. Специалистите решили да преустроят неизползвани нефтени платформи в неголеми автономни обитаеми комплекси, които ще се движат във водата с помощта на дизелови двигатели. На всеки 12 000-тонен остров ще може да живеят до 270

души. Един от авторите на системата за разплащане PayPal (човекът, който осигури на Марк Цукерберг началния капитал за създаването на социалната мрежа Facebook), милиардерът Питър Тил, вече вложи в бъдещото строителство 1,25 млн. долара. Първият плаващ хотел ClubStead с обща площ 34,2 хил. кв.м ще се отправи на път покрай крайбрежието на Калифорния съвсем скоро.



Да си червенокоса със сигурност е и състояние на духа. Огнената Касиел Ноа Ашер от години гори и кипи от нестандартни идеи в родното арт пространство. Прелетя като метеор през трупата на Народния театър в поконсервативните ѝ времена, излезе на свободна практика и се зае със собствени проекти, в които шокира с голота и дързост на мисленето, съзря като майсторка на превъплъщението и направи изумителни моносспектакли. Още се помни "Доброто тяло" в Театър 199, където даде плът на десетина свършено различни героини, а "Нищо по-хубаво" и в момента се играе и жъне аплодисменти. Междувременно актрисата смени името си, прие юдаизма, влюбва се, разлюбва, роди дете... Сега Касиел е намерила ново предизвикателство, без да се отказва от всички останали: лансира на музикалната сцена талантливите дебютанти Иво и Силвия, чийто ментор беше в първото актьорско риалити у нас - "Стар Машин" по ТВ7. И чака резултатите от Международния филмов фестивал в Москва, където се състезава филмът "July" с нейно участие...

**К**асиел, не е ли време за нов моносспектакъл? Какво би изиграла, ако имаш възможност ти да си всичко на сцената?

- Моята болест е, че съм очарована от човешкото поведение, от това какво се крие под повърхността, от световите вътре в хората. Правя неща, които са истина за мен. И които отговарят на следните въпроси: Какво е свято? От какво е направен духът? За какво си заслужава да живееш? И за какво си заслужава да умреш? Отговорът е: любовта. Така че има ли любов, ми остава само да играя. Без значение моносспектакъл, кино или рок опера.

- На този етап би ли участвала в проект, при който трябва да се интегрираш сред други актьори в представлението? Дори Мариус се включи в академични мегапродукции - това за теб любопитно ли е още, или вече е отдавна надсочено стъпало?

- Има някаква смесица от анархия и дисциплина в начина, по който работя. Мога да се "интегрирам" само там, където усещам непреодолимо привличане. Когато екипът не е събран компромисно. Когато има забавление. И ако е възможно, да не се взимам на сериозно. Ако ме чуе да казвам за себе си: "Аз съм сериозна актриса!", забийте ми шамар. Мечтая си например да играя отново с Мариус или Светла Янчева, или Таня Лолова... и знам, че ще стане, ей така, като Божи подарък.

- В момента в професионалния ти живот има ново предизвикателство: продуцент си на младите дарования от "Стар Машин" Иво Желев и Силвия Станоева. Ако направим аналогия със спорта, в български условия коя е по(не)благодарната роля: на бореца на ринга или на треньора, който направлява представянето му отстрани?

- Обичам да наричам режисьорите "треньори". Режисьор не може да бъде някакъв страшен човек, който на-

лага егото и суетата си. Който гледа само в собствената си паничка за слава. Истинският режисьор тренира отбора си денонощно. На точност, на морал, на боен дух, на смирение пред неуспехите, на вяра и готовност за все по-високи постижения. В нашата професия винаги се започва от начало. Не можеш да разчиташ на рутината и сигурността. Истински кеф е да биеш топката с по-талантлив хора от теб. Това ме вдъхновява в работата с Иво и Силви. Докато те имат готовност и смелост да се доказват с всяка репетиция, аз ще бъда зад тях.

- Как съчетава експериментализма на актрисата с ролята на ментор и учител в сянка? Някое от твоите Аз не страда ли в тази привидна несъвместимост?

- Няма несъвместимост. Това е естествен път на желанието за хубаво случване. Търся хора, от които мога да се уча, за да имам шанса след това да работя с хора, от които се възхищавам. Най-ценни идеи идват от начинаещите, не от експертите. И какъв е смисълът да си "учител", ако самият ти не научаваш по нещо...

- След като ти, винаги нестандартната, се запали по Силви и Иво, те със сигурност са специални. С какво те спечелиха? Имаш ли вече дефиниция за индивидуалността и таланта на всеки от тях?

- Още от първия момент, в който се срещнахме, стана ясно, че не ни чакат лесни отношения. Силвия е до болка откровена, истинска, не спестява на никого нищо, не сервилничи, не се подмазва... гори мостове зад себе си. Не се отказва дори когато всичко отива към провал.

По време на кастингите имах големи проблеми с жури и продуценти - бяха я нарочили за краен индивидуалист... и се оказаха прави. Тя има особено лице: красиво-грозно, нежно-фанатично... силна драматична природа. Същевременно много живи очи, лесно преминава граници... чак налудничаво. Силви е рядко срещано бодливо цвете.

# Ако ме чуете да казвам: „Аз съм сериозна актриса!“, забийте ми шамар

С Касиел Ноа Ашер разговаря Ирина Гугова



Представяне на моносспектакъла на Касиел Ноа Ашер "Нищо по-хубаво" от Оливер Буковски на сцената в "Модерен театър" Снимка БУЛФОТО

Търся хора, от които мога да се уча, за да имам шанса след това да работя с хора, от които се възхищавам

ще е с редовното присъствие на Васил Пармаков и Александър Сано-Среброто. Следващото представление е на 19 юли в Студио 5. Предстои голям концерт с Нов симфоничен оркестър през есента с участието на няколко гост-звезди. Ще се опитаме да изпеем и изтанцуваме най-доброто от американските филми музикъл така, че и Бродуей да ни завиди. И след това започвам голям проект: поопера по пиесата "Камино Реал" на Тенеси Уилямс. Очакваме и премиера на първия сингъл на Иво Желев по музика и текст на Джошуа Харис Бел. Клипът вече е заснет с 6 от най-горещите актриси в България като Койна Русева и Ева Тепавичарова.

- Напоследък доста снимаш в киното: "Зад кадър", "July", "Цинкограф", "Малка хроника", "Цахес"... Няколко думи за твоята роля във всеки от тези филми?

- Встрастена съм в киното. Гримът в три и половина сутринта, посрещането на изгрева в колата към терен, безкрайното пътуване от локация до локация, скуката, докато очакваш твоите три дубла... двете минути игра, в които предизвикваш героя си... и огромната тъпа освети-

тели, оператори, кранисти, режисьори, пред които събличаш тялото и цялото си Аз. В последните две години съм благословена да работя с режисьори, които ми вярват. Благодаря им, че когато чета историите им, си представям как да ги изпълня. Историата е скелетът на тялото. Останалото - месото и кожата, е от мен. Разговарям с режисьора, после правя каквото ми харесва. Ако на него това не му допада... продължавам да играя, докато не каже "Стооооп!" и не остане доволен. Така се появиха Съпругата, която се опитва да запази любовта си, но я изгубва в безсилието на компромисите - героинята ми от "Зад кадър", феята от "Цахес", алкохоличката от "Малка хроника", интелектуалката доносник в "Цинкограф" и накрая бясната Дана от "July".

- В момента по-млади кинотворци правят своя нова организация, недоволни от разпределение на субсидии. Виждаш ли в този акт нещо гравидно, или е поредна манипулация, с каквито по принцип в нашето общество често противопоставят пациенти срещу лекари, чиновници срещу шофьори, театрални срещу кинаджии, едни кинаджии срещу други кинаджии?...

- Мисля, че всички правителства досега проявяват дебелашко, безогледно отношение към хората на изкуството. Манипулациите и бездарието взимат своите жертви сред много талантливи хора. Аз ужасно много желая да работя с колеги от двете страни на "барикадата" в този скандал. И ми е криво, че липсва обединение, респект между тях. Не е възможно една уважаваща себе си държава след неофициално две нулеви години в бюджета си за кино да субсидира само 3 филма. Нужно е да има количество, за да се появи и качество. "Галафилм" - продуцентите, с които работя в последните три години, правят и невъзможното българското кино да присъства в селекциите на най-престижните световни фестивали и това усилие носи награди: "Зад кадър" вече е със 7 от Кайро и Лос Анджелис, "July" буквално преди дни се състезава в Москва... И това, вместо да е повод за гордост на едни държавници, е точно обратното! Те упражняват просташкия си геноцид върху цели поколения творци.

- Кое в момента те прави истински щастлива?

- Ще цитирам Махатма Ганди, който на въпроса кои са факторите, унищожавачи човека, отговорил така: "Политика без принципи, удоволствие без ангажимент, богатство, придобито без труд, знания без характер, бизнес без морал, наука без човечност и молитва без благодарност". Стремя се да живея без тези "без"...



# Кафето - енергия в 40

Какво ли не е изписано, изговорено и показано за кафето през стотиците години, откакто тази напитка завладя света. Едва ли могат да се изброят научните анализи, статиите, литературните произведения, филмите и картините, в които дими малката чашка с плътен цвят и наситен аромат. В началото кафето има по-скоро романтичен образ и се свързва с бохемския начин на живот. Може би това е причината в средата на миналия век в България пиенето на кафе да се възприема като буржоазен уклон. Нищо че и прогресивните маси се редят на опашки и търсят връзки с продавачки, за да си осигурят по-качествени смеси за джезвето. А в моментите на сериозен дефицит изобретателността на българина

достига до висините чрез забъркване на напитка от печена цикория, леблебия, ръж и какво ли не в опит да докара поне малко вкуса на истинското кафе. Но романтичният период отдавна отмина, а най-известната напитка се предлага в изобилие в хиляди вариации. През последните години науката също каза тежката си дума. Ефектите на кафето върху организма са изследвани повече от медикаментите с рецепта. Затова и лекарските мнения преминаха постепенно от забраната за пиене на кафе при редица здравословни проблеми, през мълчаливо приемане на този навик до препоръката ободряващата напитка да се приема в умерени количества.

## История без свидетелства

Има няколко основни легенди за откриването на кафето от хората. Най-известната гласи, че млад етиопски пастир, живял преди повече от 10 века, с учуд-

ване наблюдавал как козите му ставали много пъргави и игриви, дори и през нощта, когато пасели плодове на определен храст. Младежът решил и той да опита закръглените зърна и лично усетил ефекта от това - умората му изчез-

вала, чувствал се енергичен и в добро настроение. Постепенно навикът да се хапва от плодове на кафеения храст се разпространил широко. Според друга легенда кафето било открито също в Етиопия, но от християнските мо-



наси. Те се научили да си варят напитка от пло-

довите на нискостебле-

ните дръвчета в околностите на своите ма-настири. Така издържа-



## Какво съдържат зърната

Любимата на милиони напитка се приготвя от зърната на вечнозелено растение, което вирее в страни със субтропичен климат - най-вече в Африка, Латинска Америка, Карибите, Индонезия. Самият храст (някои го наричат дръвче) цъфти със снежнобели цветове, които имат аромат на жасмин. Зрелите сурови плодове са със зелено-кав цвят и с различна големина. Приличат на бобени зърна. Според сорта кафето съдържа в раз-

лично съотношение едни и същи вещества, сред които основните са кофеин, полифеноли, растителни фибри (хемицелулоза и целулоза), липиди (мазнини), тригонелин, хлорогенова киселина, захари, електролити в малки количества (калий).

Качествата на готовата напитка зависят от няколко основни фактора:

- Сорта кафе;
- Степента на изпичане;
- Степента на смилане;
- Време на съхранение

на открито след изпичането;

- Твърдостта на водата, с която се прави;
- Способа за приготвяне на кафето (еспресо, турско, филтърно и т.н.).

Едно и също кафе, приготвено в различни машини или с различна вода, може да има напълно различен вкус. Обикновено потребителите характеризират напитката основно по усещането за киселинност, горчивина и послевкус.

## Нес - разтворимата алтернатива

Това е най-известният кафе продукт в света - не само на глобалната хранителна корпорация NESTLE, но по принцип. Неслучайно името е станало нарицателно и всички разтворими варианти се наричат от хората нескафе. Но истината е, че оригиналът е само един и той води началото си от швейцарския град Орб, където през 1938 година е създадено първото разтворимо (инстантно) кафе. Всяка секунда в света се пият по 5500 чаши нескафе, произведено от NESTLE. Компанията разполага с огромен научноизследователски център, където с швейцарска точност и ултра-модерни технологии се изследват ефектите на кафето и другите продукти на NESTLE върху човешкия организъм. Специалистите са проучили всичко - какви са субективните усещания при пиене на кафе, за колко време то прониква в организма, как влияе на физиката и психиката и какво ли още не. На базата на научните анализи се създават и новите напитки и храни. Целта е всичко да е максимално полезно, здравословно и приятно за сетивата. След изследвания за съдържанието на полезните вещества полифеноли е създадена и нова серия разтворимо кафе, което съдържа неизпечени зърна, защото те са по-богати на полифеноли.

Иначе самото нескафе е напълно естествен продукт, в който няма никакви химикали. То се приготвя

по интересна технология, която включва подбор на качествени сортове, изпичане, смилане, екстракция под налягане (в нещо като огромна еспресо машина), след което течността от кафеения концентрат се изпарява или сушилимира чрез шоково замразяване, а получената маса се оформя в познатите лесноразтворими гранули. Нескафето има същия химичен състав като мляното кафе. Безкофеиновите варианти също не съдържат допълнителни химикали, защото кофеинът е много добре разтворим и се извлича само чрез обработка с вода.





# Милилитра



щието и се подкрепяли при честите пости.

По това време се използвали не само зърната, но и изсушени листа от кефееното дърво, а този начин на приготвяне се практикува и до днес в някои арабски области.

Разпространението на кафето по света става доста бавно. Самите араби се стремели да запазят максимално дълго монопола върху напитката. Те отказвали да продават семена сурово кафе, като твърдели, че ако не са изсушени и изпечени предварително, бързо се развалят. Но в онези времена поклонниците, посещаващи Мека, все пак отнасяли зърна по родните си места, защото не искали след прибирането у дома да се лишат от чудотворната напитка.

Масовото разпространение на кафето по

света започва през XVII в. В Европа то навлиза през Босфора, а в Турция са направени първите специални заведения, където хората се събирали да пият кафе и да общуват.

За Западна Европа кафето дълго време остава екзотично и скъпо удоволствие. В началото на XVII в. предприемчив холандец успял да отгледа фиданки от кафе и после създал плантация в холандската колония на о. Цейлон (Шри Ланка). След това и Франция създава плантации в своите колонии, а кафето завладява Стария континент. Днес Италия се славя като страна на кафето поради факта, че там за първи път се приготвя капучино и е създадена първата машина за еспресо, а днес ритуалите за приготвяне на напитката са изведени до култ.

## НЯКОИ МИТОВЕ

● **Късото еспресо е по-силно от дългото.**

Не е вярно! Обикновено под "силно" кафе се разбира с по-високо съдържание на кофеин. А то зависи главно от сорта. Повече кофеин има в робустата в сравнение с арабиката. И тъй като кофеинът е водноразтворим, колкото по-дълго горещата пара преминава през смляното кафе, толкова повече кофеин се извлича в готовата напитка.

● **Домашно мляното кафе е по-истинско.**

Само понякога. Ако си купувате вакуумирано кафе на зърна и го приготвяте в кафе-робот, който мели доза за конкретната чашка, може да постигне-

те добър резултат. Но купуването на кафе от отворени купи и чували не е най-добрият вариант. Изложени на атмосферните условия, зърната губят качества. А при смилането "на око" трудно ще докарате желаната големина на частиците.

● **Кафето повишава кръвното.**

Това е относително. Ако всеки ден пиете еднакво количество от определен сорт кафе, то спира да оказва влияние на артериалното налягане или влияе минимално, при това за кратко време. Хора, които не пият редовно кафе, могат да очакват известно повишение на кръвното и пулса. Отдавна лекарите не забраняват умерени дози кафе на хора с хипертония.

## Как се приготвя

От консумацията на печени или смлени сурови зърна до разтварянето му в топла и студена вода или мляко - по света има много различни традиции за прием на кафето. Все пак в Европа по отношение на мляното кафе са най-разпространени два метода - еспресо и филтрян способ. Качественото еспресо е най-много 60 милилитра, с гъста златиста пяна, наситен вкус и аромат. Може да се направи с различни машини, а през последните години масово навлязоха така наречените капсули и монодозы, значително улесняващи процеса и почистването на машината. Еспресото се пие на две-три глътки още докато е горещо, но поносимо за устната кухня.

Филтряното кафе е съвсем друга философия.

Снимка Рага ПЕТКОВА



Най-често то е в голяма чаша, по-рядко е от еспресото и се пие за доста по-дълго време.

Все по-голям дял заемат разтворимото кафе, защото не изисква специални апарати или условия, а производителите предлагат готови комбинирани напитки, в които може да има мляко, за-

хар, какао, различни други вкусове.

Турското кафе е любимо на хората, които обичат да предсказват бъдещето си. Неговото приготвяне изисква опит, защото течността трябва да се надигне поне три пъти в специалното джезве, без да изкипи. Класиката е да се прави със захар.

## В рейтинга на здравословните храни



Проф. Стефка ПЕТРОВА

- Проф. Петрова, каква е допустимата дневна доза кафе, която се препоръчва от специалистите?

- Приемът на 2 до 4 чаши дневно е безвреден, а напоследък се установи, че е и полезен. Дори хората с високо кръвно могат да пият до 2 чаши на ден, защото това обикновено не влияе на хипертонията. Ако обаче приемат по-голямо количество, могат да вдигнат кръвното. Не препоръчвам повече от 1 чаша дневно при хора с обострен гастрит или язва на стомаха, а също и при страдащи от ревматоиден артрит. Известни ограничения има и за бременните - до 2 чаши дневно, особено ако пушат, защото това засилва риска от спонтанни аборт.

- Преди лекарите често казваха на хората да спират кафето...

- Така е, но науката напредва и прави нови открития. Последните данни доказват, че то има и положителни за здравето ефекти. При това става въпрос за проучвания на Световната здравна организация, които са устано-

вили, че антиоксидантите, които се съдържат в кафето, предпазват от диабет и някои видове ракови заболявания. Става въпрос за по-масовия диабет тип 2 (неинсулинозависим), който се дължи най-често на така наречения метаболитен синдром. Кафето е полезно и защото не е високоенергийна напитка, разбира се, ако се пие без захар и сметана. Едно нормално кафе без добавки съдържа само 2 калории.

- Има ли значение точно какво кафе се пие и кога?

- Вареното, т.нар. турско кафе, съдържа веществото кафестол, което повишава нивото на общия холестерол. Затова по-добре е да се приема разтворимо или филтърно кафе. При филтрирането кафестолът се задържа и не преминава в напитката. Добре е кафето да се пие след хранене, каквито са и традициите на повечето места по света. Не препоръчвам кафе на гладен стомах. Но не и веднага след консумацията, защото съдържа вещества, които намаляват всмукването на желязо. След кафе трябва да се пие чаша вода. Неслучайно в Италия и други държави го сервират точно така.

- Казвате, че кафето съдържа полифеноли. Какво всъщност представляват те?

- Те са група от съединения - флавоноиди, които се намират в определени растения и са биоактивни. Тук трябва да направим разликата между биоактивни и хранителни вещества. Биоактивните вещества не са задължителни за нашия метаболизъм, както например са протеините, въглехидратите и липидите. Но биоактивните вещества имат въздействия, които са полезни за здравето. В случая говорим за антиоксидантно действие.

## Най-странната марка



Не само защото се получава чрез специфична биопереработка, но и защото е на доста солена цена, "Копи Лувак" е рядко употребявано по света.

Става въпрос за диви горски бозайници - цибетки, които обичат да похапват зелени кафеени зърна. Но в стомаха им се смела единствено обвивката на зърната, а сърцевината се изхвърля по естествен начин за чревния тракт начин. Това става на остров Суматра, където местните жители са се научили да събират изпражненията на цибетките, да мият изходените кафеени зърна, да ги пекат и смилат, след което да правят с тях доходна търговия, обвита в легенда. Дали наистина "Копи Лувак"

е изключително на вкус, или заради начина на приготвянето си е станало известно, могат да кажат само хората, които са го опитвали. Смята се, че тъкмо екскрементите на цибетките, примесени със стомашните им сокове, придават богатия му, пищен вкус. Годишната реколта от този "сорт" е едва около 200 килограма, а една чаша се прави от 7 грама мляно кафе. Това означава около 28 хиляди чашки годишно. Цената на едно кафе е около 100 евро. Затова то се предлага само в Лондон, Париж и Москва.

Темата на броя подготви екип на вестник „Животът днес“

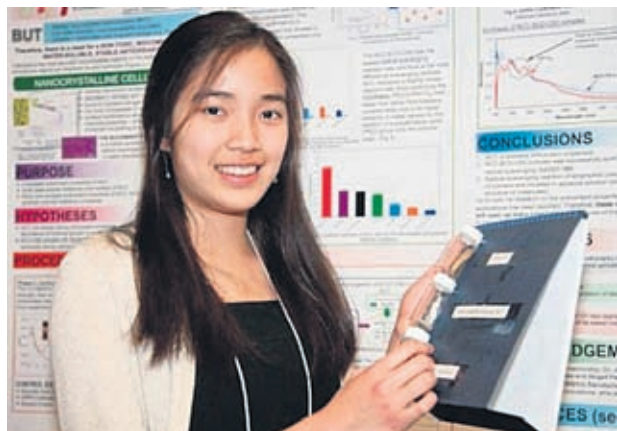


В домовете, където има домашен любимец, микробите, обитаващи праха, може да предпазят децата от респираторни вирусни инфекции и тежката им форма, водеща до астма. Това показват резултатите от изследване, проведено в Калифорнийския университет в Сан Франциско. Учените установили, че колонии от бактерии в домашния прах се различават в до-

## Домашните любимци предпазват от астма

мовете, в които има куче или котка, от тези, в които няма. Точно то определяне на механизмите, по които става защитата на собствениците от астма, ще има решаващо значение за осъзнава-

не ролята на микробите при тези заболявания. Изследването според специалистите може да доведе до нови методи на лечение и да снижи риска от развитието на астма в детска възраст.



## Тийнейджърка откри еликсир на младостта

16-годишна канадка стана победителка в конкурса по биотехнологии Sanofi BioGENEius Challenge. Тийнейджърката откри антиоксидант,

който забавя стареенето. Той се състои от наночастици, намиращи се във влакната на някои дървета. Младата и талантлива биохимичка се

казва Джанел Там. Ценното за науката откритие й донесе не само победа в престижната надпревара, а и 5000 долара. В журито на ежегодно провеждащия се конкурс участват най-известните учени на Канада. За да стигне до антиоксиданта, младата студентка от Отава всеки ден е прекарвала по 4 часа в лабораторията в продължение на шест месеца. Голяма част от времето си тя е отделяла на молекулата NCC - наноцелулоза с кристална структура. Именно тя е мощният антиоксидант - еликсир на младостта. Оказва се, че тази молекула е много по-стабилна и ефективна от витамините А и С. Учените предполагат, че благодарение на откритието на Джанел Там в скоро време в Канада ще се появи уникално средство срещу стареенето.

## В Ню Йорк сладките напитки изпаднаха в немилост



Майкъл Блумбърг, кметът на Ню Йорк, взе в свои ръце борбата със затлъстяването, което се превърна в здравословен проблем номер едно за американците. Блумбърг предложи в ресторантите, кафе-

нетата и закусвалните да се забрани продажбата на висококалорични газирани напитки в големи опаковки. Крайната мярка засяга всички популярни сладки напитки в мрежите за фаст фууд храни, както и на стадионите. Продаж-

бата на кока-кола, сокове и т.н. в опаковки, по-големи от 16 унции (0,47 л), ще се наказва с глоба. Това предизвика буря от възмущение. Американците обичат да повтарят, че живеят в свободна страна, т.е. ще живеят, както си искат, и ще пият каквото и колкото си искат. Кметът на Ню Йорк излезе с аргумента, че се грижи за здравето на своите избиратели. Преди десет години той решително въведе забраната за пушене в ресторантите, баровете, офисите и другите обществени места. Това също доведе до протести, но след време се оказа, че това не само никому не навреди, а броят на сърдечно-съдовите заболявания беше намален.

# Нерасаве

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

## Десерт със закуската е полезен за талията

Добавянето на бисквита или парче сладкиш към закуската, когато сте на диета, може да ви помогне да отслабнете. Ново изследване показва, че спазващите ограничаващ хранителен режим изпитват по-малко глад и желание за вредни храни през деня, ако хапнат десерт за закуска. Дори успяват да задържат по-успешно изгубените килограми, защото сладкото пресича намеренията за разваляне на диетата с нещо калорично. Целта на отслабването е не само да се премахнат излишните сантиметри от талията, но и да се намалат чувството на глад и жаждата за сладко или мазно, които обземат всеки понякога, а хората с проблемно тегло - доста по-често. Тестовите с хора показали, че присъ-

ствието на десерт в закуската оказва благоприятен ефект при поддържането на новото тегло. Участниците били разделени в две групи и приемали еднакъв дневен брой калории, но диетите били съставени от различни количества въглехидрати, протеини и т.н. Доброволците, на които не бил позволен десерт, възвърнали част от стопените килограми, докато другите отслабнали още. Те заявили, че гладът им за вредни неща намалял, а апетитът им се нормализирал.

## НОВОТО В HEALTH.BG



Лилавото е на мода и в чинията



Урок по химия... на любовта



Здраве, свежест и релакс в чаша

www.health.bg/17130

www.health.bg/17117

www.health.bg/17114



Снимка Рада ПЕТКОВА



# Изпити без стрес



Доц. Пенчо Колев

Докато някои вече мислят за отпуск, за студентите настъпи най-усилното време, тяхната жътва. Сесията е в разгара си, а миналите по този път знаят, че както и да се организира времето, шурмът винаги се концентрира в няколко седмици. Как да бъде по-успешен, съветва доц. Пенчо Колев от Университетската болница по неврология и психиатрия "Св. Наум" в София.

Най-често допускащата грешка сред студентите в този период е коренно промененият режим на бодрстване и сън. Всъщност този нарушен ритъм е характерен за голяма част от тях и извън сесия. Стоят до ранните часове пред компютрите, чатят, измества им се биологичният часовник. Чувстват се уморени на другия ден, когато трябва да отидат на лекции, не са рядкост главоболието, нарушенията в паметта и концентрацията. Това е голям проблем, който започва още от учени-

ческата възраст.

Освен това през лятото студентите се хранят нередовно и пият по-малко течности. Да не говорим, че в тази възраст има увлечение и по различни диети, които лишават организма от важни съставки, необходими и за умствената дейност, и за физическата форма. Тези пък, които активно спортуват и изразходват много енергия, също имат нужда от възстановяване на определени вещества, свързани с отделянето на енергия. Допълнителен неблагоприятен фактор са стресът, напрежението, които винаги съпътстват изпитната сесия. Трудно може да се определи оптималният режим на подготовка в този период, защото нагласата на организма е индивидуална. Най-важно е така да се регулира редуването на учене и сън, че младият човек да се чувства работоспособен, мозъкът да може да възприема нова информация. Преумората, четенето по 18-20 часа е голяма грешка. Идва момент, в който вече нищо не може да се запомни, капацитетът е изчерпан и няма къде да складираме новата информация. Важно е и доколко мозъкът е трениран, приучен към интензивна работа през цялата година. За разлика от хората на физическия труд, които прик-

лючват работа в края на деня, при умствения труд този процес не спира през цялото време, мозъкът не се освобождава, не може да отпочине и следствието е безсъние. Това става и при студентите, дори и когато не учат в момента, мозъкът им остава ангажиран с мисълта за съответния предмет, изпит и т.н. Умората от нарушения сън пък се нат-

рупва, защото през сесията изпитите са един след друг. В този период е важно да се прави кратка почивка примерно на всеки два часа, да се пият течности и да се приемат по-леки храни. Много подходящи са ядките и рибата, защото съдържат вещества и микроелементи, подпомагащи умствената дейност.

Тъй като по време на

сесията наистина има свръхнатоварване, в днешно време се препоръчват специални препарати за подпомагане на организма да се справи успешно. Един от най-известните е "Сарженор". Той съдържа две аминокиселини - аргинин и аспартат, които имат енергизиращо действие, влияят на мозъчните центрове, от които зависят внимани-

Най-важно е така да се регулира редуването на учене и сън, че младият човек да се чувства работоспособен, мозъкът да може да възприема нова информация

ето и паметта, участват и в синтеза на азотния окис, също фактор за активизиране на паметта. Затова най-добре е още дори преди началото на сесията да се взима този препарат, като се спазва дозата - 3 пъти дневно по една ампула за пиене.

Известно е, че по време на сесията студентите понякога в резултат на голямото напрежение изпадат и в депресивни състояния, чиито основни признаци са безсънието и отпадналостта. "Сарженор" ще е полезен и в тези случаи. Препаратът има и друг много ценен ефект, той се включва в процеса на разграждане на токсичните вещества в черния дроб и тяхното изхвърляне от организма. В периода на сесията не бива да се пренебрегва и движението, бързо ходене, бягане - тъй като се подобряват кръвообращението, редица други жизнени показатели в организма и това косвено влияе позитивно на мозъчната дейност.

**Sargenor**

**Нагвий умората!**

**3 x 1 дневно**

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61  
www.ecopharm.bg

Лек средство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. А89/29.04.2010.



# Къде грешат жените в интимната хигиена



Д-р Красимир Недялков

**Д**-р Недялков, необходимо ли е жената да ходи на преглед при гинеколог, ако няма никакви оплаквания, и с каква периодичност?

- Жените, които нямат оплаквания, трябва да ходят на профилактични прегледи един път годишно - от момента, в който започнат полов живот, до 65-годишна възраст. След това може да се разредят профилактичните прегледи - през две-три години.

- **Професионалната препоръка на гинеколога за най-правилното поддържане на ин-**

С д-р Красимир Недялков, онкогинеколог, началник на отделение В I АГ болница „Св. София“, разговаря Галина Спасова



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Жените, които нямат оплаквания, трябва да ходят на профилактични прегледи един път годишно - от момента, в който започнат полов живот, до 65-годишна възраст

- Жената започва да усеща сърбеж, щипане, парене, болки. При уриниране има парене, при полово сношение се изпитва болка. Наблюдава се и изтичане на обилен патогенен влагалищен секрет със специфична неприятна миризма и жълтеникав цвят, може да е примесен с кръв. Това нещо най-често кара жените да потърсят помощ от гинеколог.

- **Какво е лечението при такъв тип влагалищни дисбактериози?**

- Ако дисбактериозата не е колпит, причинен от някакъв специфичен агент, който може да бъде лекуван, е добре да се прилагат препарати, които съдържат млечнокисели бактерии или млечна киселина. Старият подход, известен от години, който е всъщност и началото на това лечение, бяха промивки с млечна киселина. Днес вече това се оказва не много подходящо. По-добре е да се ползват специални препарати, които съдържат млечнокисели бактерии. Поставени във влагалището, те възстановяват естествената му флора. "Вагилакт" е един такъв качествен, доказан от нашата практика, продукт.

- **Колко продължава този тип лечение?**

- Общо взето, един курс е около 10 дни, като може да се прави периодично през два-три месеца. Разбира се, преценката е индивидуална, но минимум десет дни трябва да се поставят тези вагинални таблетки.

- **Препоръчва ли се при потенциално увреждащи агенти - приемане на антибиотик, практикуване на рисков секс, при посещения на басейни и т.н. - профилактично да се прави такъв курс?**

- Говорим за вторична профилактика, когато вече има среща с някакъв агент. Първичната означава да се избягва вредният агент. Тези препарати са подходящи за вторична профилактика, когато трябва да се неутрализира действието на вече наличния вреден фактор.

**тимната хигиена?**

- По принцип влагалището и половите органи на жената се защитават от млечнокиселите бактерии, които произвеждат млечна киселина. Те създават кисела среда, която не позволява да се развият патогенни микроорганизми. Тази естествена бариера не трябва да бъде нарушавана насилствено. Честото промиване на влагалището води точно до това - измиват се естествените млечнокисели бактерии и на тяхно място започват да прорастват различни патогени. По принцип влагалището не трябва да се промива, ако това не е назначено от лекар, ако няма някаква специална причина за това, а като хигиенни средства могат да се използват интимните гелове и шампоани за външно измиване.

- **Колко често?**

- Един път дневно не е проблем, но външно измиване. Не бива да се прави вагинална промивка без назначение от лекар, тя не е средство за поддържане на хигиената.

- **Какви други фактори биха могли да нарушат микрофлората на влагалището?**

- Естествената микрофлора на влагалището се нарушава най-често от внасянето на някаква външна инфекция, която е достатъчно вирулентна, за да може да преодолее млечнокиселите бактерии. Това става най-често при интимен контакт със

заразен партньор - има доста вредни микроорганизми, които се предават по полов път. Най-тежките колпити, възпаления на влагалището, се получават при жени, които правят анален секс, защото най-зловредната флора от дебелите черва се прехвърля във влагалището. И тогава няма спасение, на практика не се лекува. Винаги остава едно течение. Или ако може да се излекува, става твърде трудно. Вторият фактор, който води до нарушаване на влагалищната микрофлора, е възрастта и липсата на хормони, на естрогени. Тогава млечнокиселите бактерии, които се хранят от въглехидратите, произведени от клетките на влагалището под въздействие на хормоните, започват да губят възможността да се хранят и да произвеждат млечна киселина. По тази причина влагалището при възрастните жени започва да придобива особен вид, т.нар. сенилен колпит. И проникването на различни микроорганизми е много улеснено, дори на най-банални, които иначе не би трябвало да причиняват никакви заболявания. Третият фактор е свързан с прилагането на антибиотици, които унищожават заедно с вредната и естествената млечнокисела флора.

- **Какви са усещанията, ако е нарушена влагалищната микрофлора?**

## VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт  
във всяка възраст**

Всяка вагинална  
таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- *Lactobacillus acidophilus* 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.



Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 61.3  
тел.: 963 13 96; 963 13 97  
факс: 963 13 61



# Всеки втори има проблеми с вените

Водещи медицински специалисти от България са включени в голям международен екип, който провежда най-мащабното проучване в света за честотата, разпространението и протичането на хроничната венозна недостатъчност на долните крайници. Проектът, подпомогнат от фармацевтичната компания "Сервие" и Международния венозен форум, обхваща над 20 държави и повече от 100 хиляди пациенти. Резултатите за нашата страна показват, че около 60 на сто от българите имат различна степен на венозна недостатъчност, съобщи проф. Марио Станкев, национален координатор на проучването за България и ръководител на клиниката по съдова хирургия в Националната кардиологична болница. Според него огромното по мащабите си проучване доказва значимостта на проблема, който засяга все повече пациенти и може да доведе до тежка инвалидност, ако бъде пренебрегнат.

**Помолихме проф. Станкев да обобщи основни познания за венозната недостатъчност, които да са от полза на широката аудитория.**

През летните месеци много хора изпитват различна степен на дискомфорт в долните крайници, но повечето не подозират, че става въпрос за начална форма на хронична венозна недостатъчност. А за това заболяване е от изключителна важност ранното разпознаване и адекватното лечение. За да бъдат лекарските мерки ефективни, пациентите трябва да потърсят навреме професионална консултация. Няма никакво оправдание едно

лечимо и напълно контролируемо заболяване да бъде оставено да се развие до степен, която нарушава качеството на всекидневния живот. Появата на видими разширени вени по крайниците говори за напредване на страданието, а липсата им не означава, че няма проблем.

Хроничната венозна болест има шест степени, като първите протичат само с болка, тежест, чувство на разпъване, крампи, леко изтръпване, лек оток в долните крайници. Ако тези симп-

томи се изпуснат или пренебрегнат и не се проведе лечение, заболяването се развива с видими деформирани кръвоносни съдове, посиняване, язви и трудно заздравяващи рани по кожата. След време могат да настъпят необратими изменения, водещи понякога до загуба на части от крайника.

Причините за венозната недостатъчност са комплексни. Генетично обусловената слабост на съединителната тъкан е доказан фактор, но не по-малко влияние има съвременният бездвижен начин на живот. Дъл-



Проф. Марио Станкев

гите часове в седящо и стоящо положение увреждат и опорно-двигателния апарат, и венозната система. Когато към това се добави излишък от калории, порочният кръг се затваря, защото наднорменото тегло допълнително натоварва венозната система. Заболяването има и изразена сезонност през лятото, защото високите температури влияят отпускато върху тъканите.

Все пак има и позитивни тенденции, които са свързани с по-добро познаване на заболяването и особено на неговите предклинични прояви, когато процесът може да се овладее в максимална степен. Ако

пациентът потърси навреме адекватна помощ и спазва предписанията, болестта се стационарира, а в ранните стадии напълно отстъпва.

Адекватната физическа активност е изключително важна в комплексните усилия за овладяване на хроничната венозна недостатъчност. Намалването на килограмите до нормата за пола, възрастта и ръста значително облекчава състоянието. Носенето на еластично-компресивни чорапогащници е препоръчително при повечето пациентки. Днес на пазара има елегантни и ефективни еластични чорапи, които подпомагат работата на венозните съдове. В профилактиката и лечението на венозната недостатъчност на долните крайници съществена роля имат венотоничните средства. Това са препарати, които подпомагат укрепването на венозната стена и движението на кръвта. През последните години на пазара се появило множество препарати с претенции да имат позитивно влияние върху вените, но хората трябва да бъдат внимателни, защото не всички са толкова

ефективни. Малко са наистина качествените препарати и един от тях, много добре познат и в България, и по света, е Детралекс. Прилагаме го повече от 20 години, а действието му е доказано в множество проучвания. Тук значение има микронизираната форма на активното вещество и много доброто усвояване от организма. Препоръчвам на пациентите да следват предписанията на специалистите и да не разчитат на случайни добавки и недоказани съставки.

В България прилагаме всички видове лечение на венозната недостатъчност, но в света няма метод, който чудотворно да се справя с проблема. Склерозизиращата терапия се прилага рутинно у нас, а ако се налага оперативно лечение, то е максимално щадящо. В това отношение най-новите методи са радиоексквентната аблация и лазер терапията.

В съдовата хирургия на Националната кардиологична болница могат да се консултират и лекуват пациенти от цялата страна.



Проф. Мила Власковска

**- Проф. Власковска, какво означава биологично лекарство?**

- Това са активни вещества, основно белтъци, които се произвеждат по биологичен път от различен тип клетъчни култури. Една част от тези биологични молекули са еквивалентни на някои важни за човека хормони, като инсулин и растежен хормон. Ако те липсват в организма, възникват съответни заболявания - диабет и телесни деформации например. Друг тип биологични лекарства представляват антитела, които се използват за лечение на други сериозни хронични заболявания.

**- Кои болести могат да се лекуват с този вид лекарства?**

- Диабет, ревматоиден артрит, някои видове злокачествени процеси, които са свързани със специфична хормонална активност, редица хематоло-

## Болести отстъпват пред лекарства от биомаса

**С проф. Мила Власковска, специалист по фармакология и токсикология, Медицински университет - София, разговаря Камен Здравков**

гични проблеми. Освен това постоянно се правят проучвания за нови индикации.

**- Това ли е най-новото направление във фармацията?**

- Бих отговорила положително на този въпрос. Но след като освен биологични лекарства вече има биоподобни, това означава, че са минали достатъчно години от производството на първите препарати и фармацевтичните компании имат правото да произвеждат подобни на тях.

**- След като са подобни, означава ли, че са с по-лошо качество?**

- Категорично не, това е недопустимо! Те се наричат биоподобни, тъй като изискванията към качествата им са много високи. Трябва да е ясна клетъчната култура, която произвежда търсеното биоактивно вещество. Самото производство става чрез много сложна апаратура, гарантираща постоянство в параметрите на продуциращите клетки. Това непрекъснато се доказва с набор от биохимични, физични и много други методи, които са одобрени в специални протоколи от Европейската

агенция по лекарствата. Тук, за разлика от генеричните лекарства, при които е достатъчно да се докаже, че имат еднаква бионаличност с оригиналите, се изисква не само бионаличност, но и доказано действие, равно на първия произведен биофармацевтен продукт.

**- Защо биоподобните лекарства са с по-ниска цена от биологичните?**

- Ами защото вече е утъпкан пътят, установени са първоначалните клетъчни култури, които могат да продуцират търсените активни вещества, създаден е модел за апаратурата и т.н. Цената в случая няма отношение към качеството. Регулацията в Европа и САЩ е напъва жестока и няма никакъв шанс да бъдат регистрирани и пуснати на пазара продукти, които не отговарят на изискванията.

**- Какъв тип клетъчни култури се използват за производството на биологични и биоподобни лекарства?**

- Търсят се такива клетки, които да дават стабилност и еднакво качество при производството на желаното активно вещество. Това обикновено са специално обработени клетки от раз-

лични животински тъкани. Но това са изключително сложни процеси, защото става въпрос за жива материя, която се променя с времето. А задачата на съответните лаборатории е да намират начини за запазване на производството в определените от протоколите граници.

**- След като става въпрос за динамичен процес, свързан с живи организми, възможно ли е биоподобни лекарства да се окажат с по-добри показатели от първоначално произведените биологични продукти?**

- Понякога в процеса на производството на активната молекула възникват нови места, чрез които тази молекула може да осъществява химически връзки, което обуславя и допълнителни свойства. Тези свойства могат да се окажат доста полезни по отношение на лечебното въздействие. Когато това бъде доказано изрично, даденият продукт може да се окаже и с по-добро действие от първоначално създаденото биологично лекарство.

**- България върви ли в синхрон с това, което светът прави по отношение на биоподобните лекарства?**

- Мисля, че да. Регистрират се биоподобни продукти за различни групи значими заболявания, което увеличава шансовете на пациентите да се лекуват по най-съвременните методи на поносима цена.



# Ако създадем условия, младите лекари ще остават тук

С доц. Евгений Медникаров, изпълнителен директор на Специализираната болница по ортопедия в Горна баня, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Медникаров, какво във всекидневното ви мотивира да продължите работата си въпреки сериозните трудности в системата на здравеопазването?

- Нашето поколение така сме възпитани. Нас са ни учили да се грижим за болните, да даваме всичко възможно от себе си. А когато постигнем успех, когато пациентът оздравее или поне се подобри, чисто човешката

благодарност означава много за мен и за моите колеги. Трябва да ви призная, че въпреки цялата несигурност в здравната система през последните 15 години, повечето лекари следват завета на своите учители за всеотдайност, човещина и професионализъм. Друг е въпросът дали новите поколения лекари, които се формират в доста обърканото ни общество, ще имат същите ценности.

- Споменахте старите професори, които бяха не само лекари, но лидери в обществото, интелектуалци и дълбоко уважавани личности. Днес това достояние май се загубва...

- Аз съм преподавател вече дълги години, постоянно контактувам със студенти по медицинска и специализанти по ортопедия. Имаше един период преди 7 - 8 години, когато бях много скептично настроен за

професията ни, защото виждах едни хора, на които мястото им не е не само в медицината, но изобщо във висше учебно заведение. При това не толкова като потенциал, колкото като отношение към науката и към същността на медицинската професия. През последните две-три години има едно съживяване и много се надявам то да продължи. Идват млади хора, които искрено желаят да станат добри специалисти, имат отношение към болните, не гледат на тях само като номер на стая и легло. Ако създадем условия тези млади специалисти да останат в България, добрата традиция на големите имена в медицината ще бъде продължена.

- Угнетява ли ви фактът, че в публичното пространство излизат напред грешките, скандалите и проблемите, а всекидневните малки и големи победи в медицината минават някак рутинно?

- Това не е отсега. Не искам обаче да обвинявам нито медиите, нито когото и да било. Обществото стана много ранено на тема медицина и здравеопазване. Някак се загуби доверието между лекар и пациент, появи се едно постоянно съмнение в хората в бели престилки. В нашата болница например лекуваме около 4 хиляди болни годишно, от които има по 2 - 3 оплаквания. Това трябва ли да доведе до зачеркване на труда на всички лекари, сестри, лаборанти и санитарии? А човек е така устроен, че когато е доволен и проблемът му е решен, много рядко ще отиде специално публично да похвали лекуващия го екип. Но един пациент да направи оплакване за каквото и да било, това веднага става повод за множество публични изяви и приказки, които подвеждат под един знаменател всички лекари. Това със



Трябва да ви призная, че въпреки цялата несигурност в здравната система през последните 15 години, повечето лекари следват завета на своите учители за всеотдайност, човещина и професионализъм

сигурност не е справедливо.

- Не можете да отречете, че през последната година имаше доста медийни инициативи, които показват добрите лекари, медиците, на които обществото вярва.

- Следя тези прояви и ги адмирам. Никой няма полза от обществено противопоставяне на две неразривно свързани групи от хора, каквито са медиците и пациентите. Още повече, всеки лекар става и пациент на някакъв етап от живота си. Не знам защо университетската ортопедична болница, като една от 15-те университетски болници, не беше включена в колегиалната класация, но съм далече от мисълта да се обиждам. Просто беше странно. Но със сигурност е добре да се популяризират добрите практики в българската медицина. Искане ми се хората да познаят имената на медици от ранга на проф. Иван Матев, който почина наскоро, след повече от 40 години, отдадени на професията и на хората.

- При комуникацията с вашите колеги от Западна Европа какви са техните външения?

- Скоро разговарях с колеги от Германия, които се притесняват, че финансовият ресурс в здравеопазването хронично не достига. Касите, които са много в Германия, започват да плащат все по-малко дейности, лимитират медикаменти и консултативи. А става въпрос за най-мощната държава в Евросъюза... Иначе в чисто медицински план постоянно обменяме опит, понякога колегите се учудват, че в някои области сме постигнали най-високо равнище, без да имаме техните материални ресурси.

- Какъв е личният ви начин за разтоварване след стресовото всекидневие в болницата?

- Спортувам, основно играя тенис, което ме поддържа във форма не само физически, но и психически. Постоянно разговарям и дори споря с приятелите си, които са в различни професионални сфери. След приятелски спор самият ти можеш да осмислиш по-добре различни гледни точки към даден проблем.

- Започнаха ли хората да обръщат повече внимание на собственото си здраве?

- Мисля, че да. И една от причините за това е чисто икономическа. Всеки осъзнава, че ако не е здрав и в кондиция, няма да може да е на ниво в професията си, да печели достатъчно за себе си и семейството. А по света самите здравни фондове и застрахователи изрично изискват профилактични прегледи и внимание към собственото здраве. Тези неща ще дойдат и тук. Аз приветствам например мерките за ограничаване на пушенето, защото няма спор за вредата от този навик.

## Времето променя ставите....

**CHONDROSAVE** е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към **ставно-мускулния апарат**.

**CHONDROSAVE** предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с **възрастта**, при **активен спорт** и **физически труд**.

Препоръчителен курс на прием:  
2x1 таблетка за период от 2-3 месеца



## CHONDROSAVE

С грижа за Всяка става!



Кристина ПЕШИНА

Горещините полека-лека превзеха делниците ни. Направиха ни лениви и отпуснати. Мързи ни да мислим, а за каквато и да било физическа активност и дума не може да става. В съзнанието ни се завъртяха мечти за дълбоки сенки край прохладни ручеи и морски бриз. Или най-малкото за цамбуркане в някой от басейните, които градската среда ни предоставя. Защо не обаче, докато се плацикаме доволно, не направим и нещо полезно за фигурата си? Да постегнем някой и друг мускул без досадното изпотяване и пренатоварване. Плуването е чудесен вариант, но днес ще ви запознаем с още един метод - също така добър и особено подходящ за тези от нас, за които задържането на повърхността на водата е истинско изпитание. Става въпрос за аква зумба. Разновидност на последната фитнес мания, завладяла цял свят. Както самото име подсказва, става дума не просто за движения във водата, а за танц. Макар у нас да е новост, вече можем да се похвалим със сертифицирани инструктори. Камелия Радева е един от тях. Посетихме я в нейните часове, за да разберем повече, а и да изпитаме сами тръпката от танцуването във вода.

"Различното при аква зумбата е натоварването на мускулите, което не се усеща във водата. Не се изпотяваш, не се чувстваш изморен, докато не излезеш от басейна - разказва Камелия, а в правотата на думите ѝ се убедихме и сами. - Движенията са много по-бавни, отколкото при традиционната зумба в зала. Важно е самият инструктор да показва упражненията с по-бавно темпо, за да се избегнат травми", продължава тя. Макар и сравнително рядко, травми на глезена са възможни, както и леки разтягания, които да предизвикат дискомфорт. Въпреки това аква зумбата е подходяща за всички, без каквито и да е възрастови, полови или други ограничения. Не е необходимо да имате и предварителна спортна подготовка. При наличие на по-сериозни здравословни проблеми е добре все пак да се посъветвате с лекуващия ви лекар.

Тренировката е с продължителност около 45-50 минути и е стандартна - загряване, същинска част и разтягане. Добре е дълбочината на басейна да позволява максималното покриване на тялото или нивото на водата да е над гърдите. Както споменахме още в началото, не е необходимо да умееш да плуваш, за да тренираш аква зумба.

Обучението за всеки



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Целулитът, кошмарът на голям процент от жените, може да бъде преборен, и то по изключително приятен начин

тип зумба, през което минават инструкторите, е различно. Затова и сертифицирате не са еднакви. "Тренировките по аква зумба трябва да се водят само от инструктори, сертифицирани именно за нея. Те се запознават периодично със специфичната хореография и специално избраната музика, като по този начин постоянно обогатяват знанията си. Освен че тренировките са различни, и подходът към хората е друг", споделя събеседничката ни. Инструкторът трябва постоянно да следи израженията на лицата на трениращите и това дали изпълняват правилно упражненията. Освен това преди всяка тренировка се провежда инструктаж. Да се внимава с хлъзгавото дъно на басейна, как правилно да се диша и най-важното - как да си помагаме с водата при придвижване в нея. "Например при стъпки встрани да се използва ръката за изгребване (като при плуването). Така, от една страна, си помагаш, а, от друга, тренираш мускулите ѝ", съветва Камелия Радева. Нормално е първия път да не се справите блестящо, но това не бива да ви притеснява. Само в рамките на 3-4 посещения ще успеете да направите

## перфектната тренировка в летните дни

водата свой съюзник.

В какво се крие ефективността на аква зумбата? От една страна, съпротивлението на водата, което трябва да се преодолее, помага за по-бързото стягане на мускулите. Едно и също упражнение, направено на суша и във вода, изисква различни усилия. От друга страна, в басейна можеш да направиш редица движения доста по-лесно, отколкото извън него. Това позволява оптимално разтягане на мускулатурата. Друг много съществен момент, който в никакъв случай не е за пренебрегване, е благотворното влияние на водата върху кожата. Мускулите се стягат, тялото се извайва, а кожата става мека и се изглажда. Целулитът, кошмарът на голям процент от жените, може да бъде преборен, и то по изключително приятен начин.

И така, нека обобщим. Аква зумбата е полезна за тялото, има силно стягащ ефект и не се усеща натоварването в момента на тренировката. Какво повече да иска човек? В басейна можете да направите перфектната тренировка за нажежени летни дни. И ако в първите десет минути се чудите дали въобще има смисъл от това, което правите, то изчакайте с изводите до края, когато излезете от водата. Определено ще останете приятно изненадани.

10 януари -  
Имам висок  
холестерол.  
Не ме боли и не  
взимам нищо.

16 март -  
Взех си резултата  
от кръвния тест  
и отново имам  
висок холестерол.

21 май -  
Разбрах за  
ОмегаПрим -  
продукт за сваляне  
на холестерола.

Започвам  
да го взимам!

Прочети и  
ти повече на  
[www.omegaprim.bg](http://www.omegaprim.bg)

♥ Комбинация от Омега 3, Коензим Q10 и Селен

♥ ОмегаПрим нормализира нивото на холестерола

**Разбери дали си в риск от висок холестерол!**

Направи си тест на [www.omegaprim.bg/promo](http://www.omegaprim.bg/promo) и може да спечелиш опаковка ОмегаПрим или консултация със специалист по хранене и диететика.



Изхранването на седеммилиардното население на Земята се превърна в изключително важен проблем, за решаването на който е мобилизиран интелектуалният потенциал на цялото човечество. По данни на ООН почти всеки шести човек на нашата планета гладува или търпи сериозни лишения. Освен хуманитарни и икономически проблеми това състояние (което се очаква чувствително да се влоши) води и до сериозни политически трусове, заплашващи стабилността на цели региони на света. На фона на тази съвсем неоптимистична картина фактът, че значителна част от произведените в света храни поради изтичане на срока на годност се развалят и изхвърлят, е повече от тревожен. При плодовете и зеленчуците щетите достигат до половината от произведената продукция! Само в Англия загубите от унищожените поради негодност храни възлизат на повече от 5 милиарда лири годишно. Понятно е, че в удължаването на срока на годност на храните се крият огромни резерви, чието използване би решило редица от важните проблеми на нашето съвремие.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Консервирането на храните, макар и в далеч по-примитивен и ограничен вид, е било познато още в древността. Първоначално за целта били използвани достъпни материали като сол, восък, мед, вино и някои ароматни растения, а по-късно други, получени в резултат на развитието на различните технологии - оцет, спирт, етерични масла и т.н. Сериозна крачка била направена през 1795 г. с изобретяването от французина Никола Апер на консервената кутия. През 1802 г. край Париж заработва първата консервна фабрика, с което се поставя началото на една индустрия, чиито мащаби в наши дни са наистина колосални. Следващата важна крачка била направена в САЩ през 1834 г. от Джейкъб Пъркинс, който конструирал и патентовал първия хладилник, работещ с етер. И двете изобретения имат огромен принос за решаването на проблема с удължаването

# Консервантите - необходимото зло



Снимка Рада ПЕТКОВА

на срока на годност на храните, но не го решават изцяло... Освен това при консервирането и хладилното съхранение повечето от продуктите в значителна степен губят натуралната си свежест, вкусови качества и хранителна стойност. За да не се случва това, в хранителната промишленост се използват т.нар. консерванти, "картотекирани" съобразно Европейското законодателство под кодовите номера от E200 до E299. Това са хранителни добавки, чиято основна задача е предпазване на хранителните продукти от действието на микроорганизми (бактерии, дрожди, плесени), окислителни процеси, светлина и т.н. Чрез тях в значителна степен се постига запазване на външния вид, вкуса, аромата и хранителната стойност на съответния продукт. Наред с това се осигурява и безопасността на храните. Добре известно е, че развалената храна е потенциален източник на сериозни инфекции и интоксикации с много тежки, нерядко фатални последствия.

Независимо от "благородните" намерения при използването на консервантите трябва да признаем, че почти всички в една

или друга степен увреждат нашето здраве. Това в особена степен важи за синтетичните консерванти, които поради ниската им цена и високата ефективност са най-масово използвани. Те са едно необходимо зло, което поне засега не може да бъде избегнато.

**Сорбиновата киселина (E200) и нейните соли (E201 - E203)** са широко използвани консерванти с подчертано антимикробно действие по отношение на редица микроорганизми, особено дрожди и плесени. Не са токсични и канцерогенни. Има сведения, че повишават имунитета и подпомагат детоксикацията на човешкия организъм. Обезпокоителна е информацията, че унищожават важния витамин B12. Използват се в производството на туршии, плодови сокове и нектари, безалкохолни напитки, вино, сладкарски и хлебни изделия, колбаси, кондензирано мляко и др.

**Натриевият бензоат (E211)** е един от най-масово използваните консерванти, който стабилизира цвета и препяства развитието на микроорганизми (дрожди и плесени) в редица хранителни продукти - плодови сокове и

нектари, безалкохолни напитки, сладкарски изделия, плодови консерви, маргарин, майонеза, кетчуп, рибни и месни продукти и т.н. Съществуват убедителни доказателства, че при взаимодействието му с аскорбиновата киселина (витамин С) се получава бензен, който е изявен канцероген. Според английския професор по молекулярна биология и биотехнология Питър Пайпър от Университета в Шефилд бензенът нанася непоправими увреди на ДНК, което води до редица сериозни заболявания като цироза на черния дроб, паркинсон и редица невродегенеративни болести. Сериозно се дискутира и ролята на този консервант за развитието на т.нар. хиперактивност у децата, както и влиянието му върху развитието на техния интелект. Доказано е, че негативното действие на натриевия бензоат се усилва в присъствие на оцветителя тартразин (E102). Подобно приложение и действие имат бензоената киселина (E210), калиевият бензоат (E212) и калциевият бензоат (E213). Само за миг да си представим колко от изброените по-горе продукти, съдържащи тези консер-

ванти, неограничено и безконтролно консумират нашите деца...

ванти, неограничено и безконтролно консумират нашите деца...

**Серният диоксид (E220)** се използва за предотвратяване на ензимното и неензимното покафеняване на плодовете и зеленчуците при тяхната преработка и съхранение. Широко се прилага за консервиране на плодови сокове и пулпове, предназначени за понататъшна преработка. Съвременното промишлено винопроизводство е немислимо без неговото приложение, където се използва съчетанието от антисептичните и антиокислителните му свойства. Това е безцветен газ с остра задушлива миризма. При ниски дози предизвиква хрема, кашлица, затруднено преглъщане и главоболие, а при по-високи - хипоксия (понижение на съдържанието на кислород в кръвта), задух, повръщане, възпаление на белите дробове. Една от най-честите причини за главоболие и замаяване при консумиране на шампанизирано вино или такова с остатъчна захар е именно хипоксията, предизвикана от серния диоксид. Аналогично приложение и действие върху организма имат натриевият сулфит (E221), както и останалите консерванти от тази група (E223 - E228).

**Нитритите (E249, E250) и нитратите (E251, E252)** се използват главно в месната промишленост - за запазване на червения цвят на месото и предотвратяване на развитието на бактерията клостридиум ботулиум, причиняваща смъртоносното заболяване ботулизъм. Нитритите и нитритите са основен фактор за образуването в организма на изявените канцерогени нитрозамини и нитрозамиди.

За удължаване срока на годност на цитрусовите плодове те се обработват с дифенил (E230), който също е канцероген. Изключително широка дискусия се води по повод т.нар. парабени (E214 - E218), за чийто канцерогенен ефект също се привеждат редица доказателства.

Наред с изследването на нови и по възможност по-безвредни консерванти се търсят и други решения на проблема. В практиката все по-широко се използва т.нар. **асептич-**

**но опаковане**, при което продуктът и опаковката се стерилизират отделно и пакетирането се извършва в стерилни условия. Изключително големи надежди за решаване на проблема със запазване на хранителната стойност и удължаване на срока на съхранение на продуктите се възлага на неотдавнашното откритие на учените от Института по нанотехнологии от Университета Бар Илан в Израел. Те създадоха "хартия-убиец", покрита с наночастици от сребро, които унищожават над 650 вида микроорганизми! Известно е, че антибиотиките са в състояние да потискат растежа на максимум 10 вида микроорганизми, които след време развиват "привикване", предполагащо създаването на нови препарати, и т.н. Наночастиците сребро, които са с размер 5-10 нанометра (1 нм = 0,000000001 м), имат уникалната способност да генерират огромен брой сребърни йони, които проявяват мощен дезинфекциращ ефект. Изключително предимство на наносреброто е невъзможността за привикване на микроорганизмите и абсолютната му безопасност за организма. Счита се, че сребърната хартия-убиец е опаковъчният материал на бъдещето.

Друга обнадеждаваща вест дойде неотдавна от Университета в Минесота в САЩ. Изследвайки микроорганизмите, обитаващи човешките черва, професор Даниел Съливан случайно се натъква на вещество, способно да убива огромен брой бактерии, в това число и особено опасните за човека ешерихия коли, салмонела и листерия. Уникалното вещество, наречено бизин, предотвратява развалянето на изключително широк кръг месни, рибни и млечни продукти, яйца, пиво, вино и т.н. При това годността на продуктите се запазва с години. За съжаление бизинът не предпазва плодовете и зеленчуците, чието разваляне протича по друг принцип.

Остава да се надяваме, че в скоро време светът все пак ще се избави от кошмара на синтетичните консерванти, за да може без страх да посягаме към едно от удоволствията на живота - храната.



МИХАИЛ МИЦЕВ

**ОТВЕСНО:** БОЖОЛЕ. Уробилин. "Долорес". Леноре. Пир. "Доказано жив". "Невено моме". ИЛИ. "Титаник". Кафе. Ол. Гас (Брюле). Куду. Изов (Недялко). "Тоника". Амосов (Иван). Дили. Фоли (Рикардо). Пикел. Маган. "Нона". Гето. "Милан". Тин. Омир. НУТЕЛА. Реване. Асен. Зет. Ват. Цанев (Стефан). Вад. Фа. Аниматори. "Ел". Локатор. лиЛана. Кубета. Ирис. Низ. Нив. Лито. Арека. Сачак. Велека. Ар.

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



# Борислава Ботушарова се възхищава от Федерер, но иска да е като Жюстин Енен

Напоследък покрай успехите на Григор Димитров и Цветана Пиронкова интересът към тениса е в своя пик. Все повече деца хващат ракетите с надеждата след години светът да говори за тях. Едно младо момиче уверено върви по стъпките на сестри Малееви и Цвети Пиронкова. Макар и само на 17 години, Борислава Ботушарова спечели през март титлата в Държавното първенство за жени в зала.

**Б**орислава Ботушарова е родена на 28.11.1994 година и е смятана за една от най-талантливите ни млади тенисистки. В изключително оспорван и конкурентен спорт като тениса тя вече умело се справя с предизвикателствата и дори печели турнири сред жените въпреки крехката си възраст. Със силното си представяне през 2012 година Ботушарова е на път да се утвърди в Топ 1000 на световния тенис, а целта ѝ е до края на годината да влезе сред първите 500 най-добри тенисистки на планетата.

През март тази година 17-годишната Борислава Ботушарова спечели титлата от Държавното първенство за жени в зала. Във финала тя победи Никол Христова с 6:1, 3:0 и след това съперничката ѝ се откажа заради контузия. Всъщност преди това Ботушарова е печелила почти всички индивидуални първенства в страната. Тя стигна до първата си шампионска титла при жените без загубен сет. Ботушарова бе поставена под №3 в схемата благодарение на класирането си в световната ранглиста на WTA и постигна убедителни победи по пътя към финала над Камелия Димитрова, Биляна Павлова и Виктория Очева. Всъщност Борислава стана двойна шампионка, тъй като грабна и титлата на двойки в тандем със своята братовчедка Вивиан Златанова. Двете победиха в изключително оспорвания финал първите поставени Биляна Павлова и Далия Зафировска с 6:7(5), 7:6(7), 10:6.

През лятото на 2011 година пък Борислава Ботушарова спечели титлата на силния тенис турнир за юноши и девойки до 18 г. "Дема Къп". Тя е триумфирала също така и като най-добрата ни състезателка до 16 години.

В момента Ботушарова е третата най-високо класирана българка в ранглистата на ITF до 18 години.

"Откакто се помня, все съм по кортовете. Дядо ми и майка ми са треньори. Леля ми също е била състезателка, така че нямаше как да не се занимавам с този спорт. В началото майка ми ме запали. Играех с всички групи, но не ми омръзваше.

## ПО-СЕРИОЗНИТЕ УСПЕХИ НА БОТУШАРОВА ДО МОМЕНТА:

- ✓ Печели Държавното първенство за жени - 04.03.2012.
- ✓ Печели Държавното първенство в зала до 18 години - 13.02.2012.
- ✓ Печели силния тенис турнир за юноши и девойки до 18 г. "Дема Къп" - 12.08.2011.
- ✓ Печели държавното първенство за юноши и девойки до 16 години "Девин Къп" - 11.06.2010.
- ✓ Печели държавното първенство по тенис за юноши и девойки до 16 години - 25.01.2010.

Започнах да се състезавам още на 7 години и винаги исках да побеждавам, а ако загубех, плачех много", споделя Борислава.

Специалистите коментират, че тя има добри физически данни и успява с агресивния си стил на игра да доминира на корта над съперничките. Най-добрите ѝ удари, на които тя разчита, са сервисът и форхендът.

"Считам, че съм универсален играч. Старая се да налагам моя стил на игра и да бъда агресивна срещу всеки противник. Винаги имам резервен вариант, ако нещата не ми се получават. Знаем, че съвременните тенисистки играят силово от задна линия и не използват разнообразието от удари, които тенисът като игра предлага. Така че аз и моят треньор наблюдаваме в момента на специфичните удари", споделя още младата състезателка.

Борислава признава, че ѝ е трудно да осигурява финансово кариерата си. Основно разчита на своите родители за пътувания в чужбина и екипировка. Има и спонсор в лицето на Стоян Илиев от MAXI.

"Моята мечта е да пробия в световния тенис и затова вече започнах да играя на турнири с наградни фондове от \$10 000 и \$25 000. Планирала съм тази година да вляза в Топ 500", отговаря Ботушарова на въпроса каква е целта ѝ за 2012-а.



Младата тенисистка е имала честта да се запознае с Жюстин Енен, която определя като своя любимка и идол. През 2011 година Ботушарова провежда 15-дневен лагер в школата на Жюстин Енен в Белгия. Иначе тя се възхищава на Роджър Федерер. "От всяка една топтенисистка може да научиш по нещо. Бих искала да притежавам борбеността на Азаренка, умната игра на Радванска и хъса на Вожнячки. Конкуренцията при жените е доста голяма, което гарантира постоянно повишаване нивото на игра и не смятам, че то е спаднало", обобщава Ботушарова.

Преди около месец Ботушарова тръгна от квалификациите на турнира по тенис на твърди кортове в гръцкото градче Ретимно с награден фонд \$10 000 и достигна до четвъртфиналите в основната схема, което е най-големият ѝ успех при жените.

Със спечелените 4 точки за световната ранглиста тя отново прогресира в класацията и вече е на прага да влезе сред първите 1000 тенисистки в света.

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 3 юли

**15:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по ТВ+  
**17:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по Филм+  
**20:45 ч.** Естония - Португалия (ЕП по футбол за юноши до 19 г.) по Евроспорт

### Сряда, 4 юли

**15:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по ТВ+  
**17:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по Филм+  
**20:45 ч.** Световна лига по волейбол (финали от Арена Армеец) по БНТ 1

### Четвъртък, 5 юли

**15:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по ТВ+  
**17:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по Филм+  
**20:45 ч.** Световна лига по волейбол (финали от Арена Армеец) по БНТ 1

### Петък, 6 юли

**15:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по ТВ+  
**17:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по Филм+  
**20:45 ч.** Световна лига по волейбол (финали от Арена Армеец) по БНТ 1

### Събота, 7 юли

**16:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по ТВ+  
**20:45 ч.** Световна лига по волейбол (финали от Арена Армеец) по БНТ 1

### Неделя, 8 юли

**16:00 ч.** Уимбълдън 2012 (тенис турнир от Големия шлем) по Филм+  
**20:45 ч.** Световна лига по волейбол (финали от Арена Армеец) по БНТ 1

### Понеделник, 9 юли

**16:00 ч.** Испания - Естония (ЕП по футбол за юноши до 19 г.) по Евроспорт 2  
**20:00 ч.** Англия - Франция (ЕП по футбол за юноши до 19 г.) по Евроспорт

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

**Tennis24.bg**

**ТЕНИСЪТ на едно място!**

**BGathletic.com**

Леката Атлетика в един сайт

**BG athletic**

**BGbasket.com**

БАСКЕТБОЛЪТ в един сайт

**BG basket**



# Испания пак е на върха



## ИСПАНИЯ - ИТАЛИЯ 4:0 (2:0)

1:0 Силва (14), 2:0 Алба (41), 3:0 Торес (84), 4:0 Мата (88)

**ИСПАНИЯ:** Икер Касияс, Жерард Пике, Серхио Рамос, Алваро Арбелоа, Жорди Алба, Андрес Иниеста (86 Хуан Мата), Шави, Сеск Фабрегас (75 Фернандо Торес), Чабри Алонсо, Серхио Бускетс, Давид Силва (59 Педро Родригес).

**ИТАЛИЯ:** Джанлуиджи Буфон, Джорджо Кьелини (21 Федерико Балцарети), Инасио Абате, Андреа Бардзали, Леонардо Бонучи, Клаудио Маркизио, Даниеле де Роси, Рикардо Монтоливо (56 Тиаго Мота), Андреа Пирло, Марио Балотели, Антонио Касано (46 Антонио ди Натале).

**Жълти картони:** Пике (Испания/25), Бардзали (Италия/45).

Съдия: Педро Проенса (Португалия).

Олимпийски стадион, Киев - 65 000 зрители.

реса към тях от страна на големи спонсори и телевизии. За Италия остават 19 милиона евро.

Нататък следват:

- Германия - 16 млн. евро  
- Португалия - 15 млн.  
- Англия - 12,5 млн.  
- Чехия - 12 млн.

- Франция и Гърция - по 11,5 млн.  
- Хърватия и Русия - по 10,5 млн.  
- Украйна, Дания, Швеция и Полша - по 10 млн.  
- Холандия и Република Ирландия - по 8 млн.

## Ла Фурия унизи Италия на финала на Евро 2012, взе 23 милиона евро

Световният шампион Испания спечели втора евротитла поред и трета в историята след 1964 и 2008 г. Във финала на първенството в Киев иберийците унизиха Италия с 4:0. Силва и Алба бяха точни през първото полувреме. Торес довърши адзурите към края на

двубоя, като стана първият футболист в историята, който бележи в два поредни финала на Европейски първенства, а точка на спора сложи Мата.

Ла Фурия е едва третият отбор, който едновременно е световен и европейски шампион след ФРГ и Франция. Иберий-

ците обаче са първият тим, който успява да спечели три турнира поред - ЕП (2008), СП (2010) и настоящия. Селекционерът на Испания Висенте дел Боске пък се превърна в едва втория в историята, който е едновременно и на световния, и на европейския връх. Преди него това се

е удавало само на Хелмут Шьон, който води ФРГ на ЕП (1972) и СП (1974).

Освен титлата испанските футболисти заработиха и 23 милиона евро за своята федерация. УЕФА разпределя награден фонд съобразно резултатите на съставите, както и съобразно инте-

## Световната лига - отличен тест за Олимпийските игри

Ивайло ПАМПУЛОВ

Правилно ли е да се отписва Световната лига в олимпийска година като 2012? Това е въпросът, при положение че страни като Италия, Аржентина и Русия решиха да загърбят най-комерсиалния и престижен турнир на планетата. След като Скуадра адзура спечели домакиния турнир от група С във Флоренция, селекционерът Мауро Беруто реши да раздели отбора на две. Първата група заедно с него ще води отделна подготовка в Монца с оглед на приближавашите Олимпийски игри в Лондон, а по-младите начело с треньора Пало Монтаняни ще доиграят Лигата. Резултатът? По-младите заради липса на международен опит няма да играят във финалната част в София от 4 до 8 юли. При Аржентина положението е сходно. След като започнаха добре участието си в нашата група, на последния турнир в Гимараеш, Португалия, пристигнаха младите начело с треньора Хуан Барриал. Ситуация, която се повтори и по време на турнира от група D през последния уикенд. Що се отнася до Русия, миналогодишните шампиони в Лигата попаднаха в трудна група с Куба и Сърбия. Дали са били разсеяни от

приближавашите все повече Олимпийски игри, това не може да се установи лесно, но са факт проблемите им.

Дали подценяване на този хубав турнир е правилната стратегия? Ако погледнем в историята, отговорът е отрицателен. През 2004 г. Бразилия спечели Световната лига, а след това се окичи със златните медали на Олимпийските игри в Атина. Четири години по-късно САЩ триумфираха в Лигата, а след това станаха номер едно на Игрите в Пекин. Дали тенденцията ще се спазва, е въпрос на време. Парадоксалното е, че доста отбори не смятат Лигата за добра подготовка заради дългите и изморяващи пътувания. А този турнир всъщност е перфектния фитнес за имащите олимпийски амбиции състави. При положение че в този турнир, който спокойно може да се нарече волейболната Шампионска лига заради високите награден фонд от близо 15 милиона долара, отборите получават възможност за мачове на високо ниво, е странно, че някои предпочитат да провеждат отделна подготовка. А всъщност Световната лига и особено финалите ѝ са далеч по-оспорван турнир от олимпийския форум, в който участват някои

## Или защо не трябва да се подценява най-комерсиалният турнир на планетата

по-слаби отбори като домакините Великобритания, Австралия или Тунис. Отбори, които не могат да се преборят за влизане в груповата фаза на Световната лига.

Преди няколко дни президентът на Българската федерация по волейбол инж. Данчо Лазаров каза, че 2012-а е блестяща, като имаше предвид, че София взе домакинството на две олимпийски квалификации, както и на финалите в Лигата. По този начин България се класира по право за финалната шестца. Това даде шанс на повече български състезатели да играят на високо ниво и най-вече - без напрежение. А групата хич не е лесна с тимове като Аржентина и Германия. Така участието ни на финалите ще е отличен тест за българските амбиции в Лондон. Бърза историческа справка може да потвърди това.

Едно обаче е сигурно. В София от 4 до 8 юли ще има качествен волейбол и феновете на най-успешната ни спортна игра трябва да бъдат в "Арена Армеец". А какво по-хубаво за България, че ще има шанс да си премери силите с едни от най-добрите тимове на планетата по-малко от месец преди началото на Олимпийските игри?

BGVolleyball.com



## „Мизуно“ облече БГ олимпийците

Българският олимпийски комитет (БОК) представи спортните облекла на делегацията ни за Игрите в Лондон. Екипите са решени в цветовете на националния триколюр и са произведени от световноизвестната японска компания "Мизуно", прочута с перфектното качество на материалите и изработката на своите изделия.

Това е първият случай, когато БОК подписва договор за спонсорство с въпросната фирма, която от години е сред лидерите на пазара за спортна екипировка. Контрактът е реализиран благодарение на сътрудничеството между олимпийските комитети на България и Япония. Всеки един от нашите олимпийци ще получи комплект, включващ маратонки, няколко фланелки, къси панталонки, спортни гащета, шапка, анцуг, джапанки и екип за бягане, раничка, голям сак и други.

На представянето присъстваха посланикът на Япония Негово превъзходителство Макото Ито, заместник-министърът на физическото възпитание и спорта Лазар Каменов, генералният секретар на БОК Белчо Горанов, представителят на концерта за Европа Стюарт Дейл, Тереза Маринова, Мария Гроздева и др. През годините компанията "Мизуно" е спонсорира легендарните спортисти Карл Луис, Иван Лендъл, Ник Фалдо и др.

Официалните облекла на делегацията ни за Олимпиадата в Лондон ще бъдат изработени от "Агресия" и ще бъдат представени на 11 юли.

## Survival стана химн на Игрите

Официален химн на Олимпийските игри в Лондон ще е новият сингъл на известната британска рок група "Мюз", събщи "Ню музикъл експрес". Композицията Survival е била избрана като главна музикална тема на Олимпийските игри от Лондонския олимпийски комитет.

Премиерата на парчето се състоя през изминалата седмица. Според замисъла на организационния комитет на Игрите Survival ще звучи при излизането на участниците в състезанията на спортните площадки и при връчването на медалите. Песента ще бъде пускана и по време на излъчването на ефирните програми за Олимпийските игри. Членовете на "Мюз" съобщиха, че са поласкани и горди от това, че им е даден шансът да напишат официалната песен на Олимпийските игри.

Новият студийен албум на "Мюз" трябва да излезе през септември 2012 г. Дискът ще е шестият на състава. Предишният - The Resistance - излезе през 2009 г. и зае първото място в британския чарт. Стартът на Олимпийските игри в Лондон ще бъде даден на 27 юли. В церемонията по откриването ще участва и сър Пол Маккартни.



# BMW серия 7 с нови стандарти

Тази есен баварците ще покажат обновената версия на флагмана BMW серия 7. Най-впечатляващи са новите LED фарове с типичните за марката светлинни пръстени, които осигуряват неподражаема визия на колата и през нощта. Модифицираната бъбрековидна радиаторна решетка вече е с 9 вместо с 12 спици, променена е предната броня. В страничния профил привличат мигачите, които са интегрирани в долната част на страничните огледала.

Интериорът на BMW серия 7 се отличава с хармоничен дизайн и най-фини материали. За пътниците на задната се-

далка има опционална система за развлечения с нов, 9,2-инчов монитор. Перфектното звуково изживяване се гарантира от новата музикална система Bang & Olufsen High End Surround с мощност 1200 вата и 16 високоговорителя, сред тях и осветен издигащ се централен високоговорител в арматурното табло.

BMW серия 7 идва с нови и напълно модернизираните двигатели, които работят икономично и екологично, много актуална е интелигентната 8-степенна автоматична скоростна кутия. Технологичната Auto Start Stop, регенерацията на спирачната енергия и второто поколение на Driving Experience Control с ре-

жим Eco Pro и функция Cruising осигуряват икономия на гориво до 25%.

Освен върховия модел BMW 760i с 12-цилиндров двигател и мощност 544 к.с., и максимален въртящ момент 750 Нм бензиновата гама на BMW серия 7 включва BMW 740i с нов редови 6-цилиндров двигател с мощност 320 к.с. и максимален въртящ момент 450 Нм и BMW 750i, оборудван с модернизиран V8 бензинов агрегат, чиито показатели са увеличени съответно с 10% за мощността до 450 к.с. и 8,5 % за въртящия момент до 650 Нм. 6-цилиндровите дизелови двигатели на BMW 730d и BMW 740d също се отличават с повишена мощност при на-



мален разход на гориво. Премиера бележи новото BMW 750d xDrive. То се задвижва от нов TwinPower Turbo 6-цилиндров дизелов двигател - най-мощния агрегат от този тип в света. Редовият 6-цилиндров BMW M Performance двигател е с работен обем 2993 куб. см и развива максимална мощност от 381 к.с. Не по-малко впечатляващ е и максималният въртящ момент от 740 Нм, който е на разположение още

при 2000 об./мин. За оптимизацията на мощността отговаря технологията M Performance TwinPower Turbo. За пръв път при двигател на BMW се използват три турбокомпресора. Техните размер, подреждане и съвместна работа са подбрани така, че да осигурят максимално разгръщане на мощността в широк оборотен диапазон. Новост е модернизираното директно впръскване Common-Rail, чиито пиезоинжектори вече работят при максимално налягане от 2200 бара. Гамата на обновеното BMW серия 7 се допълва от новото поколение на BMW

ActiveHybrid 7. То стартира с нов редови 6-цилиндров двигател и намалени нива на вредните емисии. Повишената сигурност на лимузината идва от уникалната в премиум сегмента технология BMW Night Vision + Dynamic Light Spot с разпознаване на пешеходци, незаслепяващия LED асистент за дългите светлини, Driver Assistant Plus с функция Stop&Go, Active Protection с автоматично разпознаване на умора, както и Speed Limit Info с индикатор за забраните за изпрезвяване чрез разпознаване на символите на пътните знаци.

## БГ ПРЕМИЕРА

# Chevrolet Aveo срещу скептиците

За новия Chevrolet Aveo с 5 врати човек няма предварителната нагласа, че ще седне зад волана на автомобил, който ще поднесе серия от приятни изненади. Но самата кола бързо опровергава скептиците. Достатъчно е да я покарате 3-4 дни, за да се уверите в нейните много добри възможности. Тя грабва с изчистения си и елегантен външен дизайн, има свое лице, където се появи, не ос-

тавя равнодушни околните. Aveo има една от най-стабилните конструкции в своя сегмент, която подпомага оптималната динамика при различните ситуации. "На първо четене" всеки седнал зад волана усеща предницата малко лека, но това е до момента, в който се свикне с поведението на колата. Факт е, че по остриите серпентини по време на теста в сърцето на Пирин нито за момент 5-вратото Aveo не поддаде на високопланинските изпитания. Вътре в купето под-

реждането на контролните прибори е копирано от дизайна на пистовите мотоциклети. Вътре ще се изненадате приятно от големия обем и добрия комфорт. Осветлението на арматурното табло е решено в наситен и приглушен син цвят, който отлично кореспондира с aux-in-входа за MP3 плейъра. В горната жабка има вграден USB плейър, което позволява MP3 плейърът да се управлява с бутоните от волана. На този модел му липсва системата за икономично градско шофиране стоп-старт, но от есента феновете ще я имат, ако си поръчат новото Aveo с 1,3-литровия дизелов двигател. Тестваният автомобил беше с 1,4-литров бензинов мотор с мощност 101 к.с. С възможностите на 5-степенната механична скоростна кутия постигнахме среден разход от 5,8 л на 100 км. Максималната скорост на колата е достатъчна за родните магистрали - 177 км/ч. Тежакът 1100 кг автомобил ускорява от 0 до 100 км/ч за 12,2 сек. Моделът има и 6-степенна автоматична трансмисия. Изборът на подобен тип автомобил се определя и от отличното съотношение цена - качество, както и от възможностите за по-икономично шофиране.

Страницата подготви  
Станчо ШУКЕРОВ

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

# На магистрала укротете скоростта

От полунощ на 26 юни т.г. влезе в сила промененият Закон за движение по пътищата. Максималната скорост по магистралите у нас вече е 140 км/ч. На практика това означава, че автоджигитите ще си карат законно с около 150 - 155 км/ч. Мощните и бързи автомобили обаче ще могат да се радват на по-високата скорост само в определени участъци, които имат нови и здрави настилки. За проблемно пътно платно ще има ограничителни знаци. С промените беше въведено и определението "скоростен път". То се отнася за шосета, които тепърва ще се строят и максималната скорост за тях ще е 120 км/ч. Те няма да имат аварийна лента, а само места за отбиване. "Скоростните пътища" ще струват с около 30% по-малко от магистралите, което означава, че ще имат приоритетно значение. При така изменения закон водачите вече се питат дали трилентовият път в участъка от Перник до Долна Диканя ще се третира като "скоростен", след като не е обозначен за магистрала и ограничението на скоростта в момента е 90 км/ч. До влизането в сила на новия закон разрешената скорост за магистрала беше 130 км/ч, за междуградски пътища - 90 км/ч, и за придвижване в населено място - 50 км/ч. Последните две ограничения продължават да са валидни и в момента.



НОВО



# HEPA SAVE S PLUS

125 mg Silymarin + Vit. B1, B2, B6, B12

# Изкуството да съхраняваш