

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## Нобеловият лауреат проф. Харалд Цур Хаузен Той разконспирира вирус на рака

**К**акво ли е чувството да знаеш, че стотици хиляди жени по целия свят дължат живота и здравето си на твое откритие? Това със сигурност може да каже германският професор Харалд Цур Хаузен, който през 2008 г. взе Нобеловата награда за медицина. Откритието му е сред тези, на които е писано да оставят видими следи в живота на милиони. Защото установената от него връзка между чо-

вешкия папиломен вирус и рака на маточната шийка позволи да се направи тест, с който заразата да се открива и атакува навреме.

Животът на проф. Харалд Цур Хаузен много напомня за американската мечта, въпреки че действието се развива първоначално в Германия. Едно момче, израснало сред разрушенията от Втората световна война, никога не изоставя страстта си да търси отговори на привидни

невъзможни въпроси. Получава образование в елитни университети, работи с водещите лекари на своето време и достига до решението на една задача, макар и не от математиката, която му носи най-престижната научна награда.

Проф. Цур Хаузен дойде в България. Прочетете интервюто с него на стр. 6, както и богата информация за HPV, начините на предаване и какви са тестовете за откриването му.

## Жилищата изискват професионална грижа

Професионалните гомоуправители все още не са се наложили масово в България, но това предстои със сигурност. Всъщност у нас много малко се знае за управлението на собствеността. А то включва не само постоянно ангажиран гомоуправител, но и редица други дейности, които иначе се опитваме да извършваме сами, при това не особено компетентно.

Ако давате имот под наем или имате допълнително жили-

ще в друг град, също можете да се доверите на специализираните фирми, които предлагат услугата "управление на недвижимата собственост". За това ще заплащате определена цена, но в крайна сметка може да ви излезе по-евтино, защото срещу парите ви фирмата гарантира съответното качество в цялостната или частичната грижа за имота. Още за управлението на собствеността прочетете **на стр. 10.**

## Технологиите не успяха да убият книгата

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Високото кръвно може да се контролира



Вижте отговорите на проф. Светла Торбова на най-задаваните въпроси за хипертонията [health.bg/v/143](http://health.bg/v/143)

От много време различни експерти прогнозираят, че идва краят на традиционното четене, което щяло да бъде заменено от различните видове визуална и звукова информация, разпространявана онлайн. Но напук на тези прогнози в света се забелязва увеличаване на интереса към класическата хартиена книга. При това и сред младите хора, които иначе са най-изкушени от електронните новости. Глобалните тенденции често са непредсказуеми, но ако посетим една малка книжарница в центъра на София и чуем собственичката ѝ Жели, пред книгите има добро бъдеще. Повече за мечтата да даряваш духовност **на стр. 13.**



# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта!

Облекчава:

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



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

Ecopharm

ТЕЛЕФОН: 0212 1221 София  
1457 Троянски път, 14 1113 БГ  
WWW.ECOPHARM.BG  
ФАКС: 0212 15 81





## Подправките защитават от тежки заболявания

Подправките са природни биологично активни добавки, съдържащи се в семената, листата, корените и цветовете на растенията. Те са способни да направят ястията здравословни и вкусни. Според американското издание Planet Green някои подправки могат да пречистват кръвта и да предотвратяват ракови заболявания. Подобни полезни качества имат: босилекът (съдържа витамините А, С, К, желязо, ма-

незий, калий, голямо количество флавоноиди, които защитават от вредното влияние на всички видове излъчвания); гжинджифилът (притежава противовирусни и противовъзпалителни свойства); магданозът (богат е на витамини, минерали, целулоза и подпомага нормалната перисталтика); куркумата (може да спре растежа на раковите образувания). Изследване, проведено в Мичиганския университет, установи-

ло, че комбинацията от куркума и черен пипер ефективно потиска развитието на раковите клетки, отколкото гвете подправки, взети поотделно. Учените предупреждават, че откритието не може да се използва за предотвратяване или лечение на рак, защото в храната, която употребяваме, подправките са в много малко количество. За да има ефект, концентрацията трябва да е 20 пъти по-голяма.

### ДИАГНОЗИ

## Крепост ли?



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Няма реално обяснение защо хем за нас "моят дом е моята крепост", хем често-често водещите новини фокусират поредния ужас, свързан с разпадането на толкова ценните ни местообиталища. Вестите, че хора загиват от сгради в европейска столица, без да има природно бедствие, взрив или каквото и да било екстремно въздействие, звучат като лошо написан трилър. Само че тук жертвите са истински. И рискът от нелепи инциденти си остава, докато не разберем, че апартамент или къща не означава само да налегнеш или да купиш имот. Всъщност всичко само започва със слагане-

то на заветния нотариален акт в папката със семейните документи. Но видно е, че у нас не сме склонни да гледаме на общото като на свое, дори и това общо всъщност да е клонът, на който седим. Всички сме чували аргумента, че във входовете едва се събират пари за смяна на крушка, та какво остава за по-сериозни ремонти... Ама това означава ли, че вдигаме рамене и приемаме за нормално тухли, панели, первази и дограми да продължават да ни избирават когато и както се случи. Съмнявам се! Всъщност по закон всеки е длъжен да се грижи за собствеността си. Но това просто не ни идва наум, защото или по презумпция сме приели, че някой друг трябва да поддържа сградите, или смятаме жилищата си за нещо като вечни природни явления, съществуват от само себе си. Въпросът е къде е онази облагородяваща принуда да правим това, което трябва, и на която в крайна сметка се гледат всички цивилизовани общности.

## Пасивното пушене може да предизвика зависимост

Негативното влияние на пасивното пушене продължава да предизвиква учениите. Наскоро американски изследователи доказва, че цигареният дим оказва еднaквo влияние върху мозъка както на пушача, така и на хората, които са около него. Специалистите използвали позитронно-емисионен томограф, който показал, че при индиректно вдишване на цигарен дим в продължение

на един час започват да се активизират центрове на мозъка, които са свързани с директното пушене. Обяснението е, че организмът на пасивния пушач получава същата доза никотин, както и самия пушач. Експертите стигнали до извода, че системното пасивно пушене може да причини никотинова зависимост и да принуди хората да се пристрастят към вредния навик.

## Необразованите хора стареят по-бързо

По-необразованите хора с ниска квалификация остаряват по-бързо, показало изследване, в което взели участие 400 души. До този извод стигнали специалисти от Британската кардиологична асоциация. Учените отдавна говорят за връзка между здравословното състояние на човека и неговия социално-икономически статус. Известно е, че хората от бедните квартали повече пушат, по-малко спортуват, а и нямат пълен достъп до качествени здравни услуги. В последното изследване обаче експертите наблягат на образованието. То се оказва по-значимо от доходите и социалния статус. По време на експеримент била взета кръв от група доброволци. Измерването на теломерите им (части от ДНК, намиращи се в края на хромозомите, определящи скоростта на стареене) установило, че те са по-къси при необразованите хора. Това означава, че и процесите на стареене при тях протичат по-бързо.

Ако обичаме сърцето си,  
трябва да го предпазим.



**Аспирин® Протект**  
1 таблетка всяка вечер

Надеждна защита за хора със сърдечно-съдови рискови фактори.  
Специални таблетки, щадящи стомаха.



Лекарствен продукт за възрастни.  
Без лекарско предписание.  
Съдържа ацетилсалицилова киселина.  
Преди употреба прочетете листовката.  
А 133/ 13.05.2010.

Байер България ЕООД  
София 1510, ул. Резбарска 5, тел. 02/8140101



aktiv

**Омега-3 + Витамин Е**

НОВО

**Силата на две сърца**

с **Допелхерц® актив**  
**Омега-3 1000 + витамин Е**

**ВИНАГИ ЕДИН ХОД НАПРЕД**

- Поддържа здравословни нива на холестерол и триглицериди
- Спомага за добро кръвообращение на мозъка
- Защита и профилактика на сърдечно-съдовата система
- Предпоставка за здравословно намаляване на теглото
- Подпомага оптималното функциониране на мозъка и очната ретина
- Противовъзпалително действие, особено при ставно-артритни болки
- Имуностимулиращ ефект

**Здраве от морето за мозъка, сърцето и нервната система**

1 капсула съдържа: 1000 mg Масло от Съомга + 12 mg Витамин Е

**Немско качество и традиция от 1897 година**

**Queisser**  
PHARMA

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ НА ЦЕНА ПОД 9,90 ЛЕВА

[www.facebook.com/DoppelherzBulgaria](http://www.facebook.com/DoppelherzBulgaria)



# Германците насърчават ползването на електромобили

Немското правителство има намерение да отдели няколко милиарда евро, за да насърчи ползването и производството на електрически автомобили. На първо място се планира собственостите на екологичните возила да бъдат освободени от транспортен данък за срок от десет години. Това ще позволи на автомобилите, работещи с алтернативен вид гориво, да станат финансово по-привлекателни за гражданите.

Програмата за финансиране на природосъобразния отрасъл има за цел през 2020 година милиони шофьори да се ориентират към колите, работещи с електроенергия.

Днес над серийни електрически автомобили работят компаниите Audi, BMW, Volkswagen и Mercedes-Benz. Първите модели ще се появят на пазара през 2013 г. Почти по това време ще бъдат пуснати и електрическите версии на Audi A2, VW Golf, BMW i3 и Smart.



## Английската кралица си поръча iPad



Кралицата на Великобритания Елизабет Втора нареди на служителите си да я снабдят с планшета iPad. 85-годишната кралица видяла за първи път съвременното устройство, когато на гости в Бъкингамския дворец дошли двамата ѝ внуци. Те носели със себе си планшетите и Елизабет Втора много ги харесала.

Кралицата никога по-рано не била виждала подобни компютри и особено ѝ допаднало, че са лесни за ползване, имат голям екран и са леки. Кралицата до момента разполага с два плъбра iPod. Първия купила сама, а вторият ѝ бил подарен от президента на САЩ Барак Обама по време на визитата му в Лондон през 2009 г.

## Създадоха гъвкав мобилен телефон

Специалисти от Queen's University Canada създадоха прототип на необикновен телефон, наречен PaperPhone. Новината е, че той има гъвкав дисплей, изработен по технологията E Ink. Авторите на PaperPhone отбелязват, че той изглежда и функционира като неговият лист интерактивна хартия. Той предоставя възможност да се завива,

да се прелистват страници като в обикновена печатна книга, като се огъва да се избират различни елементи от интерфейса, да съхранява и възпроизвежда музика и

пр. Според специалистите гъвкавите дисплеи имат огромни перспективи и в близките пет години може да се очаква бум на устройства, снабдени с подобни екрани.



## Boeing покрива завод със слънчеви батерии

Необходимостта от алтернативни източници на енергия ден след ден нараства. С изчерпването на природните ресурси и повишаване на замърсяването като резултат от изгарянето на изкопаемите горива слънцето става един от най-достъпните и екологично чисти източници на енергия. Затова много съвременни компании започват да се ориентират към използването на слънчеви батерии. Съвсем наскоро Boeing разработиха концепция за покриването на новия завод, където се сглобява моделът 787 със слънчеви батерии. Тънките панели, които може да покриват осем футболни игрища, ще осигурят около 2,6 мегавата електроенергия за производството. Слънчевата инсталация ще бъде шестата по големина в САЩ.

Комитетът по природни ресурси в американския щат Калифорния одобри законопроект, който ще позволи преустройство на пътищата по такъв начин, че от тях да може да се генерира екологична енергия за хиляди семейства. Въпреки че движението на транспортни средства по принцип се разглежда като заплаха, при възграждането на пиезоелектрически устройства в пътната настилка може да се получи

## Пътища в Калифорния ще генерират енергия

възобновяем източник на енергия, като вибрациите от преминаващите автомобили ще генерират електричество.

Изследователите смятат, че шосе с дължина 6 мили, в което са възградени пиезоелектрически генератори, може да произ-

вежда до 44 мегавата възобновяема електроенергия, която ще е достатъчна да захрани 30 800 домакинства. Най-хубавото в проекта е, че пикът на потребление ще съвпадне с времето, когато ще може да се генерира максимално количество

електроенергия. Технологията вече е пробвана от израелската компания Innowattech. Датчиците, необходими за инсталацията, не са скъпи, което ще намали разходите за създаването на подобен възобновяем източник на енергия.

Екофарм  
Алергология

### Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

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





Доц. Диана Николовска

## Причините за „нервния“ стомах

● С доц. Диана Николовска, началник на Клиниката по гастроентерология, МВР болница - София, разговаря Галина Спасова

**Д**оц. Николовска, с какви оплаквания идват най-често хората при гастроентеролог?

- Обикновено над 90% от тях са с повече от един симптом. А 50% от болните с функционални заболявания са с повече от 5 оплаквания. Много малка част имат само един симптом. Обикновено има подуване, напрежение в корема, гадене, повръщане, пареща болка зад гръдната кост, промяна в ритъма и честотата на изхождане, усещане за дискомфорт. Всичко това променя качеството на живот.

- Кога говорим за функционално заболяване?

- Понятието е приложимо само за органите в гастроинтестиналния тракт с мускулатура, а това са хранопроводът, стомахът, червата, жлъчният мехур. Общоприето е, че при функционалните заболявания не се установяват изменения с просто око или под микроскоп. Няма рязка граница между функционални и органични заболявания. Понятието търпи развитие и не се знае и в бъдеще с напредване на молекулярната биология какви още промени ще има.

- Хората отдавна знаят, че "нервен" стомах мъчи напрегнатите, свърхамбициозните... а днес говорим постоянно за стреса.

- Стресът винаги е из-



раел роля. Естествено, че напрегнатият живот може да обостри състоянието, тъй като функционалните заболявания по принцип са хронични - те обикновено рецидивират. Стомашно-чревният тракт, който е склонен към функционално заболяване, е чувствителен на тези стресове орган. При функционалните заболявания, това трябва да се отбележи, е нарушена двигателната активност

на кухите органи.

Но е погрешно да смятаме, че само това е причината за функционалните заболявания. Например напоследък много се пише, че при хроничната умора, когато е придружена с оплаквания от стомашно-чревния тракт, се установява наличие на ентеровирус в стомаха. И се приема, че той е причина както за хроничната умора, така и за тези стомашни оплаквания. Както казах, с

напредване на медицината ще има открити и други причини за функционалните заболявания. Най-вероятно ще излязат на преден план вируси, бактерии...

- Кое е по-добре - човек да не се плаши прекомерно при стомашни симптоми, или веднага да търси лекар?

- Ако продължават дълго време оплакванията, ако са необичайни и не е имал друг път подобни оплаквания, най-добре е човек да се обърне към лекар. Защото точно въз основа на симптомите се поставя и диагнозата при функционалните заболявания. Няма биологични тестове, които да говорят със сигурност за функционално заболяване, оплакванията са водещи за поставяне на диагноза. Добрият лекар може да прецени индивидуално как да постъпи. Ако има алармиращи симптоми от типа на отслабване, анемичен синдром, упорито безапетитие, данни на кървене от стомашно-чревния тракт, естествено, че трябва да се започне с ендоскопско изследване.

- Какво се предприема при функционално за-

„

Напрегнатият живот може да обостри състоянието, тъй като функционалните заболявания по принцип са хронични

боляване?

- Първата стъпка е огромяването на болния. Той трябва да бъде убеден от лекаря, че няма да има последици за неговото здраве. И когато разбере механизма на заболяването, причините, целесъобразността на назначените изследвания и медикаменти, той се успокоява и оплакванията се понесат по-леко. Контактът с болния е важен.

И всички симптоматични медикаменти могат да помогнат. Например Комфортекс може да помогне, приемът на пробиотици, медикаментите, потискащи киселинната секреция на стомаха, спазмолитиците, които са с прицел в червата.

Това са меки средства, които могат да облекчат симптомите. Задължително е и лечение, ако има съпътстващо страдание от типа на депресия и безпокойство.

- Колко важно е храненето?

- Не смятам, че то е водещата причина за оплакванията. Според мен е обратното. При наличието вече на функционално заболяване има непонимание към някои храни. Болните свързват изявата на нарушения в храносмилателния тракт с прием на салати, мазни храни и т.н., но моето мнение е, че това е най-вече вторично. На базата на обостреното функционално заболяване някои от храните се понесат трудно. Но понякога и спазването на диетата има нещо като плацебо ефект.

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



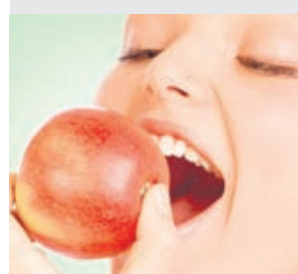
Мангото - кралят на плодовете

[www.health.bg/14796](http://www.health.bg/14796)



7 греха към здравето

[www.health.bg/14801](http://www.health.bg/14801)



Храни, които убиват апетита и извайват фигурата

[www.health.bg/14811](http://www.health.bg/14811)

Анкета онлайн  
Страдаме ли от сенна хрема?

В сезона на сенната хрема попитахме читателите на health.bg дали страдат от това заболяване, което причинява дискомфорт и влошава качеството на живот. 60% от анкетирания са отговорили, че не страдат от алергичен ринит. 40 на сто пък всяка година стават жертва на сенната хрема и нейните неприятни симптоми.

Алерголозите най-често предписват антихистаминови таблетки. След този първоначален курс може да се премине към локална терапия с противоалергичен препарат, който се въпръсква в носа, например Алергогил.

Той е с много добър профил на безопасност, удобен е за приложение, може да се използва продължително време без странични явления и не оказва влияние върху всекидневната дейност за разлика от много от антиалергичните таблетки, които потискат общия тонус на организма.

**5 билки**  
за добро храносмилане

**COMFORTEX®**

**Само 2 капсули**  
след хранене

Есopharm

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



# Хипертонията може да се контролира все по-добре

● С д-р Веселка Гергова, кардиолог, главен асистент в Медицинския университет - София, разговаря Петър Галев

**Д-р Гергова, защо все още не е възможно хипертонията да се излекува окончателно?**

- Основната причина е, че става въпрос за многофакторно заболяване. Като се започне от стреса и нервното напрежение, премине се през начина на живот - тютюнопушене, наднормено тегло, прекомерен прием на сол, много животински мазнини в менюто, ексцесивна алкохолна консумация, обездвижване, нарушения във въглеродния обмен и се стигне до генетичните фактори - като пол, възраст и наследственост. И това далече не са всички причини. Но добрата новина е, че разполагаме с все повече медикаменти, които, приложени в ранен стадий и подбрани съобразно индивидуалния рисков профил на пациента, могат да осигурят такова качество на лечението, че човекът да няма субективното усещане за болест. А обективните промени, причинени от хипертонията, да настъпват толкова бавно и да са толкова малки, че да осигурят качество и продължителност на живота, равни на тези при хората без високо кръвно. Основният постулат в лечението на хипер-



Д-р Веселка Гергова

”

**Основният постулат в лечението на хипертонията е то да е адекватно и без прекъсване**

тонията е то да е адекватно и без прекъсване.

**- Кога и как е правилно да се измерва кръвното в домашни условия?**

- У дома е най-добре да се използват електронните апарати с маншет за мишницата. Те не изискват специални умения. Апаратите за китка са подходящи само за младата възраст. При хора, които нямат установена хипертония, са достатъчни 2-3 измервания в годината. С напредване на възраст-

та това трябва да става по-често, особено при хора, които имат роднини с високо кръвно, инсулт или инфаркт. При пациенти с вече установена хипертония и приемащи лечение, измерването трябва да се извършва редовно 1-2 пъти седмично, а при колебания на налягането - и по-често. Преди измерването не трябва да са приемани тонизиращи напитки и не трябва да е извършвана тежка физическа работа. Важна е и удобната поза - седнало положение с отпусната върху облегалка или маса ръка, на която е поставен маншетът.

**- Нормално ли е повишението на артериалното налягане по време на психическо и физическо напрежение?**

- Разбира се, че това е нормална реакция. Въпросът е с колко се покачва и от какви изходни стойности тръгва. Ако от 110/70 мм се покачи до 140/85 мм, няма риск. Това са нормални физиологични колебания. Но ако изходните стойности са например 144/90 мм, които са близки до максимално допустимите, и се покачи до 174/105 мм, това вече е хипертонична криза, която крие определени рискове. Тук от значение е скоростта, с която се покачва налягането, колко време



У дома е най-добре да се използват електронните апарати с маншет под мишницата  
Снимка Paga ПЕТКОВА

се задържа високо, каква е възрастта на пациента.

**- Защо някои хора имат доста високо кръвно, но не усещат нищо, а други вече имат оплаквания при 130 на 85?**

- При хора с нормално или ниско налягане физиологичните колебания се усещат в зависимост от чувствителността, състоянието на вегетативната нервна система или отключване на някаква допълнителна симптоматика. Пациенти с установена дългогодишна хипертония обичайно по-трудно долавят колебанията в налягането. И това не е добре, защото не могат да установят кога контролът на кръвното не е задоволителен на фона на лечението. Затова хипертоничните трябва да си мерят налягането, независимо дали имат оплаквания.

мо дали имат оплаквания.

**- Вярно ли е, че при по-възрастните хора е допустимо и малко по-високо кръвно и до какви стойности?**

- При всички здрави без хипертония и при всички хипертоници на лечение на възраст от 18 до 100 години нормалните стойности са до 139 на 89 мм. От 140/90 нагоре говорим за хипертония или за недообър контрол на налягането, ако вече са на лечение.

**- Оправдани ли са опасенията на някои хора, че лекарствата им помагат за кръвното, но им носят неудобства заради странични ефекти?**

- Известно е, че по-старата генерация медикаменти имат някои странични ефекти. Но в днешно време основен принцип

при избора на терапията е постигане на максимална ефективност при минимални странични ефекти. И това е възможно, защото разполагаме с голям набор от медикаменти, които избирателно повлияват само сърдечно-съдовата система.

**- Как гледате на лечението с билки, хомеопатия, релаксационни техники и други алтернативни методи?**

- Алтернативните методи могат да се прилагат като вид немедикаментозно лечение. Но те не могат да заменят лекарствата, когато те са необходими.

Наивно е да смятаме, че кофичка кисело мляко с канела или листа от здравец ще ви лекуват високо кръвно и ще ви предпазят от усложненията му.

## Пробиотиците влязоха в битка и с атеросклерозата

Многочислените изследвания през последното десетилетие доказваха, че ползата от пробиотици далеч не се ограничава само с благотворно действие върху храносмилателната система. Всъщност полезните микроорганизми живеят и се развиват основно именно в червата, където участват във важни биохимични процеси. Проблемът е, че в съвременния начин на живот при много хора полезните пробиотични бактерии са недостатъчни. Една от причините за това е сравнително честият прием на антибиотици по собствена инициатива, без лекарско предписание. Сред другите причини са лошото хранене, стресът, прекомерната алкохолна консумация, хормонални отклонения, пушене, операции. Изобилието от консерванти в храните също пречи за нормалното развитие на полезните бактерии. Сред признаците на техния недостиг е коремният дискомфорт, свързан с влошено храносмилане, тежест, прекомерно образуване на газове, лош дъх от устата. Това е така, защото храносмилателната система се обитава не само от полезни, но и от някои потенциално опасни бактерии. Двата типа съществуват в динамично равновесие, но ако болестотворните бактерии надделят и се размножат прекалено, се стига до остри или хронични здравословни проблеми. Диарията е само един от примерите за чревен дисбаланс. Добрите бактерии подобряват баланса на чревна-

та флора, като лишават от храна опасните микроорганизми и спират техния растеж. Те подпомагат храносмилането и усвояването на хранителните вещества. Също така подобряват перисталтиката и отделят вещества, които възстановяват тъканите. Освен това подпомагат производството на витамините от група В - жизнено необходими за нормалното функциониране на нервната система.

Оказва се, че пробиотиците имат роля и срещу най-разпространената болест на съвременността - атеросклерозата. Известно е, че тя стои в основата на потенциално инвалидизиращи и смъртоносни заболявания като инфаркта и инсулта. За развитието на атеросклерозата значителна роля има т.нар. лош холестерол. Той е гравитният елемент на плаките, стесняващи кръвоносните съдове. А пробиотичните бактерии се намесват в цикъла на неговото образуване и пренасяне в организма и в крайна сметка спомагат за намаляване на концентрацията му в кръвта. Така приемът на комплексни пробиотични препарати като Лакто-4 (съдържащи няколко типа полезни бактерии) се включва успешно в борбата за понижаване на холестерола. Само пробиотиците не са достатъчни за това, но все повече лекари ги изписват в рамките на цялостното лечение. Сериозно предимство на тези препарати е липсата на странични ефекти. (ЖЗ)

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

По време и след лечение с антибиотици

Ecopharm



# Медицината постигна забележителен прогрес

● С проф. Харалд Цур Хаузен разговаря Петър Галев

*Ракът на маточната шийка продължава да прекъсва живота на много жени, при това често в най-активната им възраст. И до днес в България всеки ден по една майка, съпруга, сестра или дъщеря си отива от тази злокачествена болест. Но мрачната тенденция е на път да се обърне след едно голямо медицинско откритие - че има причинно-следствена връзка между инфекциите с някои от формите на човешкия папиломен вирус - HPV, и рака на маточната шийка. Това позволи профилактиката на заболяването да премине на съвсем друго равнище. Преди години лекарите се стремяха да открият предраковите състояния или най-ранните форми на злокачествения процес. А днес вече всяка жена може да си направи изследване - тест, чрез който да разбере дали има хронична инфекция с рисковите щамове на HPV.*

*Откривателят на връзката между инфекцията с човешкия папиломен вирус и рака на маточната шийка проф. Харалд Цур Хаузен даде ексклузивно интервю за в. "Живот и Здраве" дни преди посещението си в България.*

**П**роф. Цур Хаузен, доколко медицината успя да приложи успешно Вашето откритие в практиката и да намери нови пътища за предпазване и ранно откриване на рака на маточната шийка?

- Ваксинирането срещу HPV (човешкия папиломен вирус) вече се прилага по целия свят. В някои държави нивото на ваксинациите е изключително високо. Например във Великобритания и в Австралия са обхванати над 80 процента от подходящите групи. Но все още между отделните страни има много големи различия по отношение на обхвата на ваксинациите. В момента се подготвя втора генерация ваксина срещу човешкия папиломен вирус, която вероятно ще съдържа 8 или 9 генотипа на папилома вирусите.

- Защо през последните десетилетия раковите заболявания в световен

мащаб бележат значителен ръст?

- Действително в глобален план има леко увеличаване на раковите заболявания. До голяма степен това се дължи на промяната в продължителността на живота. На всеки десет години в Западна Европа има повишаване на средната продължителност на живота с около 18 месеца. Тъй като ракът е заболяване предимно на по-възрастните, този фактор допринася значително за увеличаване на заболяемостта. Ако погледнем обаче отделните видове злокачествени заболявания, при някои има съществено намаляване, например при рака на стомаха и също на карцинома на маточната шийка. От друга страна, случаите на рак на гърдата, меланомите, както и в някаква степен ракът на простатата продължават да се увеличават. Това отново в известна степен е резултат от увеличената продължителност на живота.

Професор Харалд Цур Хаузен е роден на 11 март 1936 г. в Гелзенкирхен. Учи медицина в Рейнския Фридрих-Вилхелмов университет в Бон, в Университета в Хамбург, в Университета "Хайнрих Хайне" в Дюселдорф, където се дипломира през 1960 г. Започва работа в Института за медицинска микробиология в университета, а след това заминава за Филадельфия - САЩ, където е в екипа на вирусологичната лаборатория на една от най-старите детски клиники в света - Children's Hospital of Philadelphia. Освен това е професор-асистент в университета в Пенсилвания. През 1972

г. получава преподавателско място като професор в новооснованата Катедра по клинична вирусология на Университета "Фридрих-Александър" в Ерланген, а през 1977 г. преподава вирусология и хигиена във Фрайбург.

От 1983 до 2003 г. председателства Германския институт за изследване на рака (DKFZ) в Хайделбергския университет.

През 2008 г. става Нобелов лауреат за медицина заедно с професорите Люк Монтание и Франсоаз Бар-Синуси.



- Възможно ли е и други форми на рак да се предизвикват от вируси и да се намери съвсем ново лечение за тях?

- Да, съществуват редица злокачествени процеси, които са свързани с вирусни инфекции. Например човешкият херпес вирус тип 8 има връзка със Саркома на Капоши. Вирусът на Епщайн-Бар - с

В-клетъчния лимфом и назофарингеалния рак; вирусите на хепатит В и хепатит С - с чернодробен рак. Човешкият Т-лимфотропен ретровирус има връзка с Т-клетъчната левкемия при възрастните. И накрая беше открит нов вирус, само преди 2 години и половина, наречен Меркел-клетъчен полиомавирус, който вероятно причинява голяма част от случаите на Меркел-клетъчен карцином\*. За съжаление в момента само папилома вирусите и причинителят на хепатит В подлежат на профилактика чрез ваксина.

- Вие лично кое предишно откритие в медицината смятате за най-значимо?

- През последните десетилетия бے постигнат забележителен прогрес, специално в проучванията на стволови клетки и в анализа на молекулярните механизми на стареенето. Има и значителен технологичен напредък в радиобиологията и радиотерапията и също в лечението на сърдечните заболявания. Но тези процеси съвсем не са завършили, защото постоянно се правят нови открития.

- Кое е по-важно за запазването на здравето на един човек - неговото финансово състояние или информираността му за съвременните методи за профилактика?

- Мисля, че и двата аспекта са важни. Ако се постигне определено ниво на синхрон между тях, резултатът ще е най-значим.

*Бел. ред. \*Меркел клетъчен карцином е рядък, но изключително агресивен вид рак, който се разпространява много бързо. Честотата му се е утроила през последните 20 години на около 1500 случая на година. По-често се среща при хора със СПИН, след трансплантации и при прием на имunosупресори.*



Проф. Харалд Цур Хаузен - човекът, който даде шанс на милиони жени

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



HPV, или човешките папиломни вируси предизвикват инфекция във вътрешните слоеве на епитела (покривната тъкан). След инфекцията епителните клетки, които нормално не се делят, остават активни. Това може да доведе до нарушение на епителната тъкан. Установени са около 100 типа HPV, над 40 от които инфектират гениталната област. Гениталните HPV типове се разделят според връзката им с рака на маточната шийка. Инфекции с нискорискови типове могат да причинят доброкачествени или нискостепенни клетъчни промени в маточната шийка, генитални кондиломи (брадавици) и др. Високорисковите типове HPV могат да отключат развитието на рак на шийката и други видове злокачествени процеси.

#### Как заразява

Гениталната HPV инфекция се предава основно чрез полов акт. Затова за разпространението ѝ един от най-важните фактори е степента на сексуалната активност, основно броят на интимните партньори (през живота и понастоящем). Проучване показва, че 14,3% от жените на възраст 18-25 г. с един сексуален партньор през живота си, 22,3% с двама и 31,5% с повече от трима сексуални партньори имат HPV инфекция. Предаването на HPV чрез други видове сексуални практики е описано, но е по-слабо разпространено. Допълнителни рискови фактори за жените включват сексуалното поведение на партньора и имунния статус. Порядко гениталната HPV инфекция може да се предава по несексуален път, например от майката на новороденото.

#### Какво става след това

Мнозинството HPV инфекции са преходни и не причиняват клинични проблеми; 70% от новите HPV инфекции преминават за една година, а приблизително 90% - за 2 години. Средната про-

дължителност на новите инфекции е 8 месеца. Продължителната инфекция с високорискови типове HPV е най-важният рисков фактор за предраковите състояния и инвазивния карцином на маточната шийка. HPV 16 е по-онкогенен от другите високорискови HPV типове. Времето между началната HPV инфекция и развитието на рак е обикновено десетилетия.

#### Възможностите на съвременната медицина

Изследването за хронична инфекция с човешкия папилом вирус (HPV) е по-ефективно от цитонамазката за ранна диагноза и профилактика на рака на маточната



шийка. Това показват данните от редица сериозни медицински изследвания. Повечето смъртни случаи и тежка инвалидизация от това заболяване могат да бъдат предотвратени чрез откриване на предраковите промени посредством използването на т.нар. ПАП-тест (цитонамазка). Промените в структурата на шийката на матката, установени с цитонамазка обаче, могат да бъдат неясни и неточни или да се проявят късно. Това налага по-широкото прилагане на съвременни диагностични методи като ДНК тестове за изясняване на риска от злокачествено заболяване. Такъв

#### Къде в България се прави тест?

**В София:** МЦ "Асцендент", ул. "Бачо Киро" 47, тел.: 02/983 9494; АГ Болница Шейново, тел.: 02/965 9424; ДКЦ "Токуда", тел.: 02/403 49 81

**В Пловдив:** Хронолаб, ж.к. "Тракия", бл. 203, вх. Г, тел.: 032/284 142; д-р Арман Христамян - началник онкогинекологично отделение ОДОЗС Пловдив, GSM: 0898 444 541; доц. Малинова, УМБАЛ "Св. Георги", GSM: 0888 319 083

**Във Варна:** д-р Антония Радева, ул. "Кирил Шиваров" 1, GSM: 0898 682 267; ДКЦ -1, СВ. КЛЕМЕНТИНА, бул. "Съборни" 40, тел. 052 603 802

**Информация за други градове и други места в посочените градове вижте на <http://www.hpv-bg.com/test.htm>**

# Какво е човешки папиломен вирус

ма във всички европейски държави и гарантира 100% съпоставимост на резултатите. Този тест се препоръчва като диагностичен метод на избор от повечето дружества по акушерство и гинекология във високоразвитите държави.

#### Какво трябва да знаят жените с положителен тест

Положителният HPV тест не значи рак! При положителен тест жената трябва да се консултира с гинеколог, при което ще се прецени какви мерки и изследвания трябва да се предприемат. При наличие на промени в цитонамазката се препоръчва колпоскопско изследване и евентуално вземане на биопсия от маточната шийка. При предракови изменения в зависимост от състоянието на пациентката може да се извършва проследяване с цитонамазки през три месеца, деструктивно лечение на ма-

точната шийка, електроексцизия (изгаряне - б.р.), конизация (изрязване на слой с форма на конус от матката - б.р.) или оперативно отстраняване на матката. Всеки случай се преценява индивидуално.

Когато не се установяват никакви патологични промени на маточната шийка, при положителен HPV тест се препоръчва повторяне на теста след 6-12 месеца. През този период или при положителен втори тест могат да се прилагат медикаменти или хранителни добавки, за които има данни, че подпомагат елиминирането на вируса.

#### Колко често трябва да се прави изследване за HPV вируса при отрицателен тест

При отрицателен HPV тест и нормални цитонамазки се препоръчва тестът да се повтори след 3 години.

## Фолиевата киселина предпазва от аномалии при бебетата

● Доц. Виолета ДИМИТРОВА от Майчин дом с дългогодишен опит в областта на пренаталния скрининг и диагностика

Приемът на фолиева киселина (витамин B<sub>9</sub>) е профилактика на точно определен тип аномалии - липса на черепен покрив (аненцефалия) и дефектите на гръбначния стълб (спина бифида). Единствено за тази аномалия е известно със сигурност, че приемът на фолиева киселина преди забременяването е в състояние да редуцира риска с 80%, а годишно в България се зачеват 70 такива бебета. Това са аномалии, които имат еднаква честота навсякъде по света - 1 на 1000 раждания. Това означава, че ако в България нямаше профилактика с фолиева киселина, при 70 хил. раждания годишно биха се родили 70 деца с тази аномалия. Предприемайки

профилактика с фолиева киселина преди бременността, рискът много силно намалява.

Многопосочното въздействие на този простичък витамин продължава да се изследва и е ясно, че той има много други функции в организма и на бременната, и на плода, като спомага за развитието на централната нервна система на плода на всички етапи. Приемът трябва да продължи през цялата бременност. Не трябва да има опасения от предозиране, защото, първо, тя не се натрупва и, второ - в пренаталните витамини дозата е минимална, по-малко от 1 мг. В пренаталните витамини се съдържа необходимото количество.

### Месец на бременната с Пренатал - най-продаваните витамини за бременни в България \*

Само през месец май - с всяка закупена опаковка Пренатал или Фолиева киселина на Jamieson, получавате ПОДАРЪК - безплатна опаковка Пренатал. \*\*

Произведено в Канада

\* Продажи по данни на IMS Health за януари 2011г.  
\*\* Промоцията важи за Пренатал от 30 табл.





Чаша зелен чай на ден може да ви спести визитата при стоматолога.

Саша МАРКОВА

Лакрос е дребен спорт, зародил се в Северна Америка. В началото той бил като религия за индианците и често с него се разрешавали спорове, но заемал и важна част от бойната подготовка на мъжете. Чероките го нарекли "малкия брат на войната". Лакросът бил популярен сред 48 племена в днешните територии на Канада и САЩ. Израел се с топка и стикове и обикновено участвало цялото племе, като състезанията продължавали три дни. Повечето играчи използвали стика си като оръжие, за да стигнат до топката. За врати използвали дърво или скала, а топката била изработена от дърво, еленова кожа, изпечена глина или камък.

Първите европейци, видели играта от индианците, са френски пътешественици. Стиковете, с които играели индианците, те опрличили на епископски жезъл - от френски la crosse, откъдето произлязло името на този спорт.

Индианската игра постепенно еволюира с годините, докато приличава на съвременния лакрос. В края на XVIII в. тя вече е много популярна и предпочитана от френските заселници в Канада.

Днес за баща на лакроса се смята канадският зъболекар Джордж Бейрс, измис-

## Индиански спорт завладя света

● Лакрос е в България от четири години, но вече си има федерация и много фенове



Лакрос печели все повече привърженици

лил правилата на този вид спорт през 1867 г. Той първи редуцира броя на играчите до 12 и въвежда терминология. Бейрс заменя натъпканата с косми топка от еленова кожа с гумена и прави стика удобен за улавяне на топката.

Лакросът бързо завладява и Европа. Първият мач между жени е през 1890

г. в училището "Св. Леонард", Шотландия.

По твърдост мъжкият лакрос много се доближава до хокея на лед, докато лакросът за жени е заимстван от хокея на трева, където физическият контакт между играчите е забранен.

Лакросът е включен в олимпийските игри през 1904 г. в Сейнт Луис и през 1908 г. в Лондон. Участват само три страни - Канада, Англия и САЩ, но и в двата турнира Канада печели златото. През 1967 г. Международната федерация по лакрос (ILF) провежда за първи път Световно първенство за мъже, а две години по-късно и за жени.

Днес играта е любима на хора от всички възрасти по целия свят.

Съвременният лакрос е динамичен спорт, близък до хокея на лед. Обикновено професионалните хокеисти играят лакрос през лятото, за да

поддържат форма.

Всеки играч носи стик с мрежичка и специална екипировка, предпазваща тялото. В играта участват два отбора, всеки с десет състезатели - вратар, трима защитници, трима нападатели, общо с резервите играчите наброяват 23. Стиковете са различни в зависимост от поста им. С къс стик играят нападателите и полузащитниците, а с дълъг - останалите. Този на вратаря е с поширока глава. Играе се на терен с врати и гумена топка с размерите на топка за тенис. Целта е да се отбележи гол в противниковата врата чрез хващане и подаване на топката от състезателите.

Лакросът в България се появява в началото на 2007 г.

"Организирах група ентузиаста, почитатели на спорта у нас, за да се срещнем в София с представители на Европейската фе-

*Лакрос може да се практикува от столичани в събота и неделя от 11:00 часа на стадион „Септември“*

дерация по лакрос" - казва Николай Чолаков, основател и президент на Българската федерация по лакрос. "Тогава все още бях студент в НСА, но за първи път се запознах с чудноватия спорт на 13 години на един скаутски лагер в Чехия."

Сега в Българската федерация по лакрос членуват общо шест клуба от София и по един от общините Хайредин и Враца.

"За четири години българският лакрос се разви - разказва Николай Чолаков. - Проведохме редица семинари с участието на тренъори от САЩ, Канада и Германия. Сборният ни отбор "Българските ханове" участва в няколко състезания. Организирахме турнира "София лакрос кълп", който ще се провежда всяка година. Направихме множество демонстрации в София, Благоевград, Варна и Хайредин. Срещнахме се с много хора и намерихме нови приятели. И не на последно място - сгобихме се с невероятен тренъор - Джон Лейдън от Ню Йорк (САЩ), който ще остане в България през следващите две години."

Лакрос може да се практикува от столичани в събота и неделя от 11:00 часа на стадион "Септември", а децата тренират в две училища - 45-о ОУ "Константин Величков" и 101-во СОУ "Бачо Киро".



## ЛЮБОПИТНО Антибиотици



Захарта помага на антибиотиците да справят с инфекциите, съобщиха учени от Университета в Бостън. Те провели експеримент с опитни мишки и установили, че лечението с антибиотици, съпътствано с приема на захар, може да унищожи 99,9% от резистентните бактерии. Методът работи обаче само при някои видове антибиотици.

## Интелект



Редовните интензивни физически упражнения повишават интелектуалното ниво на жените. До този извод са стигнали изследователи от Манчестърския университет. С помощта на магнитно-резонансна томография те проверили активността на главния мозък при участничките в експеримента. Оказало се, че при жените, които доскоро са спортували, е повишена активността в мозъчните зони, отговарящи за взимането на решения и анализа на постъпващата информация.

## Хормони



Някои жени абсолютно не вярват на мъжете си и непрекъснато ги подозират в изневяра. Холандски изследователи установиха причината за тази ревност. Оказва се, че за всичко са виновни хормоните. В кръвта на поревнивите жени е по-високо нивото на мъжкия хормон тестостерон. Той потиска действието на хормона окситоцин, който повишава лоялността и прави представителките на нежния пол по-доверчиви.

## При мускулни и ставни болки



## NeOx

Отново се движих!

Аюрведична серия  
www.maybana.bg



# Балнеокомплекс „ЗДРАВЕ“ ЕАД, Банкя

## приема по програмата за профилактика и рехабилитация на НОИ

От 2 май 2011 г. стартира Програмата за профилактика и рехабилитация на НОИ за всички осигурени лица

Балнеокомплекс „Здраве“ ЕАД, Банкя, е разположен в известния курортен и балнеоложки център, отстоящ на 17 км от София, където съчетанието на климат, минерална вода и красива природа го прави уникално място за почивка, рехабилитация и лечение.

Балнеокомплексът, който е ед-

нолична собственост на Централния кооперативен съюз, включва специализирана болница „Здраве“ и спортно-оздравителен център. Специализираната болница е с дългогодишни традиции в рехабилитацията на редица социалнозначими заболявания, в т.ч. сърдечно-съдови заболявания, болести на

централната и периферната нервна система, травми и болести на опорно-двигателния апарат.

Спортно-оздравителният център предоставя чудесна възможност за съчетаване на активен отдих с медицинска профилактика, където на разположение на гостите са модерен фитнес

център, плувни басейни (открит и закрит), парна баня и сауна, апаратура за антицелулитна програма, минерален плаж.

**Балнеокомплекс „ЗДРАВЕ“ ЕАД, гр. Банкя, предлага прием за почивка, рехабилитация и лечение по договори с НОИ, НЗОК и свободен прием.**

### Прием Национален осигурителен институт:

Приемът е за хора в трудоспособна възраст и за пенсионери по болест, които не са навършили години за пенсия, за заболявания на:

- **Сърдечно-съдовата система:** артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, след миокарден инфаркт, след сърдечна операция, ритъмни нарушения;
- **Централна и периферна нервна система:** мозъчен инсулт, паркинсонова болест, множествена склероза, функционални нарушения на ЦНС (неврози), последици от вътречерепна травма, травми на гръбначен стълб и гръбначен мозък; радикулити, плексити, моно- и полиневрити, полиневропатии, дископатии, дискови хернии;
- **Опорно-двигателен апарат:** болести на ставите: ревматоиден артрит, болест на Бехтерева, други възпалителни и невъзпалителни артрози в неактивна фаза, болести на мускулите и сухожилията, остеопороза, след-травматични състояния, дегенеративни ставни заболявания;
- **Ендокринно-обменни заболявания:** захарен диабет I-II тип, хронични заболявания на щитовидната жлеза, хронични заболявания на надбъбречната жлеза.

**Необходими документи:**

- Медицинско направление (зелен талон), издадено от лекуващия лекар - до 30 дни преди датата на постъпване. За пенсионери по болест се изисква и решение на ТЕЛК;
  - Служебна бележка от местоработата, удостоверяваща осигурителните права на лицето;
- Тези документи се представят в съответното РУСО за издаване на удостоверение за постъпване.
- Резервация, направена на място, по телефон, факс, e-mail - до 10 дни преди приема.

**Заплащане за едно лице:**

За престой от 10 дни - 155 лв., включващи:

- 130 лв. храна (доплащане 13 лв. на ден) - закуска, обяд, вечеря, до 4 процедури дневно, паркинг, такса резервация - 20 лв., такса застраховка - 5 лв. (0,50 лв. на ден).
- Възможност за ползване на самостоятелна стая - 20 лв. на ден.

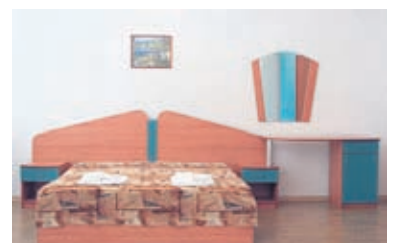
Такса гаранционен депозит - 40 лв., която се плаща при постъпването и се възстановява в деня на изписването.

### Прием от Национална здравноосигурителна каса:

- Клинична пътека № 8 - активно лечение на диабетна полиневропатия. Показания - болни с давност на захарен диабет;
- Клинична пътека № 236 - при първични мускулни увреждания и спинална атрофия;
- Клинична пътека № 237 - след заболявания на централна нервна система, мозъчен инсулт, паркинсонизъм, болести на гръбначния мозък, травма на главата, множествена склероза;
- Клинична пътека № 238 - след миокарден инфаркт;
- Клинична пътека № 239 - след сърдечна операция;
- Клинична пътека № 241 - при заболявания на периферна нервна система, радикулити, плексити, мононеврити, полиневропатии;
- Клинична пътека № 243 - при рогови травми на периферната нервна система;
- Клинична пътека № 244 - при заболявания на опорно-двигателен апарат, артрози, артрити.

**Необходими документи за постъпване по клинична пътека:**

- Копие от епикриза за инцидента;
- Направление за хоспитализация от личен лекар, лечебно заведение или специалист;
- Решение на ТЕЛК или фактура за платена потребителска такса (ако има такива).



### Свободен прием:

Медицинският пакет за едно лице - 40 лв. дневно, включва:

- нощувка в стая с две легла;
- първичен медицински преглед;
- две физиотерапевтични процедури дневно по лекарско предписание съобразно заболяването;
- закуска, обяд, вечеря.

Медицинският пакет за деца от 7 до 14 г. е 30 лв. дневно. Доплащане за самостоятелна стая - 20 лв. на ден.

Цената за ползване на апартамент от едно лице е 100 лв. на ден (за двама - 120 лв.) и включва услугите от медицинския пакет.

Застраховка - 0,50 лв. на ден.

Такса резервация - 5 лв. еднократно при постъпване.

Балнеокомплекс „Здраве“ се намира на адрес: ул. „Г. С. Раковски“ 15, 1320 Банкя, а за повече информация и резервации: тел. 02/9977231, 9977383; факс: 02/9977230, 9977154

GSM: 0898 650337, 0898 650339, 0898 650344, 0888 909062

e-mail: sbr\_zdrave@abv.bg, www.sanatoriumzdrave.com





Куфарите  
стават все  
по-удобни



Мечтата  
да имаш  
книжарница

*Управление на недвижимата собственост означава пълния комплекс услуги, предоставяни от професионални фирми във връзка с недвижимо имущество. Може да става въпрос за цели сгради, търговски площи, офис площи, отделни апартаменти или къщи, складови помещения и др. Обикновено управленската услуга включва: техническата експлоатация и консултантски услуги при строителни и ремонтни работи; обслужване на сградата - общите части и индивидуалните обекти. Тук се включват организиране на охраната, информационните и комуникационните системи, предоставяне инженерни услуги, почистване, управление на обслужващия персонал.*



## Как се поддържа недвижимата собственост

При отдаване под наем се включват предварителните преговори и изготвяне на договори с настоящи и бъдещи наематели, реклами и презентации на недвижимата собственост, установяване на контакт с различни посредници и водене на целия финансов и юридически документооборот между наемателя и наемодателя.

Управлението на собствеността включва оптимизиране на разходите и услугите, необходими за поддържане на имота, както и заплащане на сметките за консумативни разходи, осъществяване на ефективна комуникация с доставчиците на услуги, внедряване на електронни системи за енергиен мениджмънт и други. Професионалните фирми, предлагащи управление на недвижимата собственост, се стремят да внедряват и поддържат високи стандарти за безопасност и качество на системите и съоръженията съгласно европейските изисквания и според възможностите на собствениците.

Фирмите се ангажират и с воденето, архиви-

### Доверете се на професионален домоуправител

рането и съхранението на всички юридически и финансови документи, свързани с даден имот. Всички посочени дейности по управлението на недвижимата собственост могат да бъдат извършвани както самостоятелно (само една от услугите), така и комплексно (пакет от услуги). Тъй като дейностите са взаимно свързани и е необходима синхронизация при тяхното извършване, оптималният вариант за управление на недвижимата собственост е всичко да бъде поето от мениджърска компания чрез въвеждане на модела на доверително управление чрез компании за управление на недвижима собственост.



Комплексната услуга малко трудно си проби път в България. Тя е много удобен вариант за собствениците на търговски центрове и офисни сгради. Когато те погнат договор със специализирана компания, прехвърлят отговорността си на нея за аварийната безопасност и безопасните и здравословни условия в сградата, офис или магазин. Това е една от причините, заради които си струва да се възложи цялата дейност на една професионална компания. На пръв поглед разходите са по-високи, но

ако собственикът на имота си направи детайлно сметката, ще установи, че не е точно така.

През последните две години с приемането на Закона за етажната собственост все повече притежатели на недвижимо имущество се обръщат към фирми, специализирани в управлението на собственост, в частност към фирми, предлагащи услугата "професионален домоуправител".

Понятието "професионален домоуправител" е само една част от т.нар. управление на недвижимата собственост. То включва комплекс от услуги и има за цел да намалява разходите по поддръжката на етажната собственост в една сграда, в повечето случаи - жилищна.

Основните задължения на професионалния домоуправител са:

- ▶ назначава общи събрания на собствениците, осигурява присъствие им, води протокол, запазва решенията в архив - на електронни и хартиени носители;
- ▶ представя взетите решения пред общинската администрация;
- ▶ информира собствениците, които не са присъствали на събранията, за настъпили промени или решения;
- ▶ помага да се вземе решение по какъв начин ще се разпределят разхо-

гите в етажната собственост (солидарно или процентно, според големината на имота);

▶ ежесечно представяне на финансовите отчети - за какво са били използвани финансовите средства;

▶ събиране на ежесечни такси от собствениците за поддръжката на общите части на сградата;

▶ почистване на сняг около сградата;

▶ озеленяване на околното пространство;

▶ поддръжка на ВиК и електрическите инсталации на сградата;

▶ почистване на общите части;

▶ обезпаразитяване на сградата;

▶ портиер, 24-часова охрана;

▶ поддръжка на асансьора;

▶ организация на ремонтни дейности на общите части и контрол над изпълнението им;

▶ създаване на специализиран интернет форум за по-лесна комуникация между живущите;

▶ предоставяне на фасади и помещения под наем с цел намаляване на месечната вноска или извършване на ремонти в сградата.

Трябва да се отбележи, че при избор и ангажиране на професионален домоуправител клиентите могат да определят дейностите, които последният ще изпълнява.

Използването на професионален домоуправител създава оптимална организация и по-ефективна поддръжка на сградата и прилежащото пространство.

### За контакти с експертите на „Форос“:

Кантора „Продажби и Наеми“  
София 1000,  
бул. „Евлоги и Христо Георгиеви“ 107  
Тел./факс: 02 987 47 47

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Да ни е честита чистата и свята азбука!

Празникът не е ден само на двамата пресвети братя. Това е и Празник на техните ученици, на Българското царство, което ги приютява след гоненията по Европа, това е единственият във вселената Празник на буквите. Тази Азбука ни превръща от умно племе в духовна нация. Защото още с появата на глаголицата ставаме неразделна част от най-висока цивилизация.

24 май ни е нужен като запазна марка на нацията - преклонението пред просветата е изконен български мотив. Нация, която осъзнава, че е проста и неграмотна и се стреми към знанието и познанието като слепец към факел, не е нация за отписване.

24 май е повече семеен празник, отколкото църковен, светски, държавен, национален или официален - това, поне за мен, е Празник на семейните българи, на семейството като българска общност, като семейно посвещаване на чедата в тайните на светлината и извеждането им от страховете на мрака.

Затова на този ден е редно да придружим невинността и чистотата до школото, до читалището, до площада с паметника на двамата братя, да ги проводим до първата черква и заедно да запалим свещичка за благодарност, благодат и мир на душите на онези, които не са изгали народеца ни, за имените и безименните му неканонизирани просветители светци, тачени само и единствено по българските бивши и днешни земи. Децата ни заслужават този Празник, защото в друг подобен едва ли можем да ги посветим.

Който е бил веднъж докоснат от промисъла на младостта и любовта, до него стигат гласовете на мъртвите предтечи и в шепота им той чува ясно: "Бъди Човек!". Да бъдем хора, но не за 5 минути. Да бъдем на този сетен пролетен Празник заедно - както в личното си всекидневие, така и в общите изпитания, които ни дебнат и предстоят. Честита ни чиста и свята азбука!

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация:

**Есopharm**

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

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



# Инвалидите се нуждаят от европейско отношение

● С Георги Софкин разговаря Саша Маркова

*Георги Софкин завършва висше образование във ВМИ "В. И. Ленин" (сега Технически университет) в София - електронно инженерство, след това 20 години се занимава със спорт. Той е два пъти европейски и олимпийски шампион по бадминтон за хора с нисък ръст. Просъзрява се, когато лично певецът Хулио Иглесиас му поисква автограф. Днес той е председател на българската организация "Малки европейци" и Националната спортна асоциация "Нисък ръст".*



Г-н Софкин, крият ли някакви рискове за здравето победите в професионалния бадминтон?

- Тренировките на спортна бадминтон при мен носят сериозен риск за здравето. При някои специфични движения се получава голяма атака върху гръбначния канал, което създава проблеми на хората с малък ръст като мен.

Претърпях две операции. Първата беше през 2001 г. в Холандия, а втората през миналата година тук, в България, в МБАЛ "Св. Иван Рилски" при проф. В. Бусарски. Чрез вашия вестник публично още

веднъж искам да изкажа своята благодарност към него. Вървежът ми беше много влошен, което е типично за хора като мен. Мой приятел закъсна за тази операция и сега е в инвалидна количка. Това е много тежко. Скоро си говорихме какви хубави идеи има за абитуриентския бал на дъщеря си. Притеснява се, че детето му има кола, но няма пари за бензин. С други приятели по този повод правим кампания да съберем средства за това семейство с нисък ръст.

- Какви са медицинските проблеми при "малките хора"?

- Най-често проблеми-

те са свързани с опорно-двигателния апарат, които се решават най-често оперативно. Получават се не само болки, но изтръпване на краката, гърба и ръцете. Като човек, който е пътувал много по света и познава нещата, мога да твърдя, че ние имаме специалисти неврохирурги на световно ниво и проф. Бусарски е един от тях. При мен операцията продължи около седем часа и половина.

Но не е само медицинският проблем, а има и дискриминационно отношение от обществото и околната среда. Най-тривиалният пример е, че в момента

да се сравняваме с Франция и Германия, да речем. Доколко сме пораснали като общество и като държава в интелектуален и морален план и доколко отношението към инвалидите е някакъв приоритет, нахвърлям само някои неща и изводите не искам да ги правя аз.

- С какво се издържат хората като вас?

- Става дума буквално за оцеляване. Малките хора живеят на пенсии според процента инвалидност. Аз самият не крия, че за 72,8% инвалидност втора група от ТЕЛК получавам 110 лв. Реални са случаите, при които се искат подкупни за повишаване групата на ТЕЛК на хора, които нямат и сто лева в джоба си.

- Вие сте председател на две организации, защитаващи правата на хората с нисък ръст, как им помагате?

- Сега правя инициатива, която се нарича "Софкин и приятели". Идеята е през лятото да можем да изпратим 40-50 човека с различна форма на инвалид-

ност да изкарат по една седмица безплатна почивка на морето. По случай инициативата получихме поздравителни писма от министъра на труда и социалната политика Тотю Младенов и министъра на икономиката, енергетиката и туризма Трайчо Трайков, които са много топли и искрени.

- Как набирате средства за тази инициатива?

- Начинът, по който работим, е основно с приятели по морето, собственици на хотели. За тях не е проблем да приемат инвалиди на гости безплатно да изкарат почивката си за седмица. Трябва да подчертаем здравословния ефект на топлия пясък, водата и плуването за хората със специфични проблеми.

Инициативата "Софкин и приятели" правим и като провокация към обществото и социалната отговорност на частния бизнес. Най-напред се отзоваха с финансова подкрепа хората от медицинския бранш - "Глаксо Смит Клайн", Ангрей Кехайов, който е шеф на Източноевропейския лекарски форум. Надяваме се и вярваме те да не са единствените, които ни помагат, а да има и други фармацевтични фирми. От "Екофарм" също получихме подкрепа, за което също искам да благодаря.

**СЕЗОН 1 ПОД ПРИКРИТИЕ** **ВСЯКА НЕДЕЛЯ ВЕЧЕР ПО БНТ**

WWW.PODPRIKRITIE.BG



**Верният ни спътник при всеки полет е удобният куфар. С колелца, дръжки и ключ. Едва когато хората започнали масово да пътуват с железниците, се появила нуждата от нещо удобно и практично. Преди това тъпчели багажа в кожени торби и дървени сандъци.**

Тина БОГОМИЛОВА

Първият плосък куфар с железен корпус и дървени ленти е дело на французина Луи Вюитон. Понеже изобретението станало много популярно, синът му надхитрил имитаторите, като поставил логото LV и пътните чанти станали достъпни само за аристократи и богаташи. И днес фамилията е модният куфарен корифей, но малцина могат да си позволят двете букви.

Друга пътна разкошотия е куфарът на Джеймс Бонд - "Самсонайт". Излиза скъпо, но служи вярно при много пътешествия, а и гаранцията от три години си я бива въпреки опитите на летищните хамали да съсият репутацията му. Ако харесате такъв куфар, не е нужно да обикаляте много магазини, защото цените са фиксирани.

Куфарът, като всяка вещ, е подчинен на модата. Напоследък удобните пътни чанти стават все по-предпочитани за пътуване. Събират достатъчно багаж, а и са снабдени с дръжки и колелца, но цената им често достига тази на куфар.

Преди да платите, трябва да сте наясно за какви пътувания ще ви трябва.

Из магазините ще намерите модели от 35 до над 600 лева. Евтините, като всичко друго, идват от Китай. Турските са около 50 лева, български ще намерите между 60 и 120 лева, по-скъпи са италианските. Най-евтини-



Не слагайте в куфара ценни вещи, лаптопи, злато или документи

# Куфарът - верният спътник на мобилните хора

● Твърдият пази багажа, а мекият подбира повече

те обаче нямат никаква гаранция.

Твърдите куфари палят багажа, а меките подбираят повече.

Твърдите приличат на пластмасови, но са от много по-устойчиви материали. Багажът ви в тях е на сигурно място, но са и по-скъпи. И всяка граскотина остава на куфара завинаги.

Меките са от промазан плат и предимството им е, че са по-леки и позволяват да натъпчем повече багаж. И едните, и другите са с дръжки и колелца.

Има три размера - малък, среден и голям. Малките са с размери 51/38/20 и обикновено стават за ръчен багаж в



Съвременните куфари са удобни и издръжливи  
Снимка Рада ПЕТКОВА

самолета. Но предварително се информирайте за изискванията на авиокомпанията, както и класата, в която ще пътувате, защото може да го метнат и на лентата.

Средният 61/43/25/ и големият 71/50/30/ задължително отиват в багажника на самолета.

Куфарите се различават и по заключването - с шифър или ключ. По-скъпите са с ключ. С външен механизъм са по-евтини, но и по-чупливи. Подходящи са за пътуване с кола, автобус или влак, но за самолета изберете вътрешен механизъм на заключване.

Най-търсената комбинация е текстилен куфар с вътрешен механизъм.

Здрав куфар с колелца е задължителен за полети. Той обаче ще ви е в тежест, ако там, където отивате, сте постоянно в движение. Не ви трябва и голям куфар за един уикенд, по-добре вземете чанта или сак.

Голям куфар ви трябва при по-дълго пътуване, както и ако отивате на шопинг.

Винаги преди полет се информирайте за изискванията на авиокомпанията. Безплатните норми са различни и надхвърлят ли ги, ще трябва да доплащате на килограм. Може и ръчният ви багаж да отиде в багажника, ако надхвърля размери и тегло. Ако искате да запазите куфара си, преди полет го опаковайте на летището срещу около десетачка.

Ако куфарът ви бъде иззубен, повреден или забавен, имате право на обезщетение в максимален размер до 1200 евро. Ако изчезне безследно, авиокомпанията ще иска касови бележки за вещите в него, иначе ще изплати обезщетението на килограм. Затова не слагайте в куфара ценни вещи, лаптопи, злато или документи. Ако се случи неприятност с багажа, при пристигането си на съответното летище трябва да изпратите писмена жалба до превозвача в срок от 7 дни, ако е повреден, и в срок от 21 дни, ако е иззубен.

И не забравяйте - за да е пътуването ви удоволствие, в куфара трябва да сложите нужните неща.

## Разкрасяване, което гразни мъжете

Неонове устни, сини сенки за очи, блясък и златен бронз по лицето: този сезон на мода са агресивни средства за разкрасяване. Оказва се обаче, че най-любимите на жените начини за гримиране по-скоро отблъскват мъжете. Модни асоциации от списание "Максим" са обобщили към кои атрибути от козметичната чантчка силният пол изпитва направо неприязън:

**1. Много фон дьо тен и пудра.** Тежкият грим отблъсква. Никой мъж не би искал да се окаже омазан с фон дьо тен по лицето, след като целуне по бузата някое

момиче. Едно е да прикриеш някои дефекти по кожата на лицето, а съвсем друго да го наклепаш в различни цветове.

**2. Подплънки за коса.** "Никога не съм харесвал, а и не съм чувал някой мъж да харесва издута коса като на Гуен Стефани", казва модният редактор Хенри Беланджър.

**3. Неоново червило.** Този сезон излизат на мода т. нар. електрически устни. Мъжете обаче смятат, че те са прекалено необичайни и едва ли някой от тях би бил привлечен от тях.

**4. Силно оскубани вежди.** Веждите

трябва да изглеждат естествено. Много тънките гразнят. Според редакторите на "Максим", когато видиш жена с прекалено оскубани вежди, ти идва мисълта, че в естествения си вид са били по-рошави и от веждите на Роби Уилямс.

**5. Силни сенки за очи.** Възраждането на яркочините сенки за очи може би се вписва в ретро модата, но специалистите го определят като израз на лош стил. Беда, разбира се, не е в цвета, а в начина на гримирането. Ако се положат майсторски и умерено, "опушените" сенки са секси и правят очите

много привлекателни.

**6. Розови бузи.** Ружът е подходящ за възрастните жени. Той трябва да е положен дискретно. По принцип мъжете предпочитат грим, който не бие на очи. Но тъй като е известно, че представителите на силния пол не забелязват много неща, то за половинките им се отваря широко поле на действие.

**7. Двухцветни устни.** Според водещите в модния бизнес очертанията с тънка линия устни напомнят визията и "стила" на гангстерските среди.

**8. Блясък.** Трябва да се употребява разумно. Поставянето на блясък е изкуство, също като погравянето на храната. Прекали ли се с погравките, проваля се основното ястие. (ЖЗ)





Жели е убедена, че съвременните технологии няма да погълнат шума от разлистването на страниците

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

# Четенето е градивното блокче на духовността

● На гости в необикновената книжарница на Жели

Мирослава КИРИЛОВА

В центъра на София, където хорският глъч и шумът от коли не спира, а трамваите звънливо се движат по релсите, се намира едно тихо и спокойно място, където десетки хора намират пристан от вихрушката на всекидневието. Това е една нетрадиционна книжарница, която дава на хората глътка вдъхновение, отмора и, разбира се, добро настроение. Там срещнахме нашата героиня, която не е медийна звезда, нито пък фолкдива, актриса или знатна спортистка, тя е книжовник в истинския смисъл на думата.

Голямо удоволствие беше за нас да се запознаем с усмихнатата Желка Зашева, която ни разказа откъде е започнала всичко, за да се сбъдне мечтата ѝ днес - да си има книжарница. Преди почти тринадесет години съпругът ѝ си загубил работата. Семейството няло малко друг избор в кризата, освен да се захване с нещо ново, с което да си изкарва прехраната. И така Жели, както я наричат всички, започнала да продава вестници и

списания. С годините клиентите им се увеличавали, около тях се заформил читателски кръг, но не само от фенове на периодичните издания, а и на книги. "Взимаме за по-любопытните и заинтересовани хора книги, понякога самите те ни носеха. Разговаряхме и обсъждахме различни автори, тъй като ние самите много четем и явно бяхме напипали пулса на пазара. Отдавна си мечтаехме да направим нещо по-голямо и по-хубаво, но може би трябваше да извървим този път, за да се решим на толкова голяма крачка", спомня си Жели.

Вече година и половина на щастливото семейство има книжарница, в която обаче се предлагат и всички периодични издания. А хората не спират да минават, да разглеждат, да се консултират и най-вече да четат. "Все още има книги, които по една или друга причина не смеем да вземем, но ги набавяме чрез поръчки. Доволен съм, в днешно време, щом работим, не бива да се оплакваме" - разказа ни Желка Зашева.

За нея работата ѝ от времето и неангажиращо занимание се превър-

нала в призвание. "Позволява ни да бъдем на гребена на вълната, като се докосваме до най-новото. А общуването с клиентите е незаменяемо." И наистина, хората са толкова свикнали с Жели и съпруга ѝ Тони, че дори не казват какво искат, те знаят и им го подават. "Най-малкото, което можеш да направиш от уважение към човека, който ти носи хляба, е да запомниш какво купува. Установихме, че по празници ни е малко скучно, ако не сме на работа" - сподели с усмивка Жели.

На въпроса ни дали интернет би могъл да замени като източник на информация вестниците, книжарката ни отговори: "Има една известна сентенция на водещ маркетолог, който казва, че нямаш ли вестник, не можеш да убиеш муха. В този смисъл човек, който е свикнал сутрин да разлиства вестника, да чуе шумоленето на страниците му, да усети миризмата на мастило, да си погледне почернените ръце (сме се), не би оставил вестника. Може да разгледа водещите новини чрез интернет, но друго е усещането да седнеш и да си разлисташ вестника".

Невероятно духовно

преживяване е според думите ѝ и да прочетеш книга, ето защо призивът ѝ е: "Хора, четете, защото доставя удоволствие! Когато всякаква надежда е загубена, една хубава книга може да вдъхне невероятно силен стимул за живот. Стига да е правилната книга в правилното време. В книгите човек може да открие това, което не може да види, но което е пред него. Много е простичко човек да се успокои, да вземе едно хубаво томче и да отиде в парка".

Останахме повече от час в необичайната книжарница, която всъщност е и най-голямата вестникарница в София. Жели ни обясни, че повече от 70% от нещата, които продават, са вестници и списания, български и чуждестранни издания. Лъскавите корици, силните вестникарски заглавия, DVD-тата и книгите привличат и млади, и стари. Малкият Макс влезе с баща си и попита има ли нещо ново. Любимото му списание беше дошло. "Няма нищо по-мило от малкия клиент. Ася например е само на четири, сутринта дойде с една съседка, после с мама и с баба. Това са родители, които смятат, че най-ху-

бавият подарък е детската книга. Ето защо те не я лишават от нея, ако много е слушала, ѝ взимат и някое анимационно филмче" - разказа ни Жели. В книжарницата има поставен панер с бонбони и децата често посягат към него. Ето защо някои от тях наричат мъжа ѝ вместо Тони - Чичо Бо, защото дава бонбони. "Въпрос на възпитание е детето да заобича книгата и въобще да чете. Това не тръгва от училище, а още от проходилката. Има чудесни книжки със звуци и с тяхна помощ детето си създава представа за света. Градските деца няма къде да видят домашни животни. Но с възможностите на съвременния печат книгите, особено детските, добиват един невероятен реализъм. Илюстрациите им са разкошни, а страниците - гладки, пъстри и с ярки цветове. Едно време повечето книжки бяха черно-бели. Имаше и цветни, но те или бяха прекалено скъпи, или много трудно се намираха. А сега от това невероятно изобилие, което има - дете да си!" - възкликна тя.

Нашата събеседничка сподели и радостта си от факта, че много популярни и модерни стават

*Когато Всякаква надежда е загубена, една хубава книга може да вдъхне невероятно силен стимул за живот*

някои съвременни български автори. Творци като Иван Вазов, Любен Каравелов, Христо Ботев също не остават на заден план, но често са неразбиращи за децата. "Дъщеря ми трябваше да прочете "Под игото", не можа да го направи. Това е разкошна книга, но много трудно се чете от днешните деца. Там има думи, които са им абсолютно непознати и съвременното дете не би могло да ги разбере. Джани Родари, Ран Босилек, Ангел Каралийчев, Елин Пелин обаче са сред авторите, които звучат съвременно и са четивни за малките."

За Жели и семейството ѝ книгата е всекидневие, ето защо в дома им има повече книги, отколкото мебели. Жели ни разказа, че често "пускат на обиколка из квартала" някоя хубава книга, защото много от хората, особено по-възрастните, няма възможност да си я купят. Средната цена на нова книга е около 15 лв., която е непосилна за някои домакинства.

В днешно време хора като Желка и съпруга ѝ са рядкост, защото не са бизнесмени, а истински книжовници. Те са убедени, че четенето е градивното блокче на духовността, и всячески го подпомагат, за което заслужават благодарност и уважение.



# Живот като на филм

## или как Google промени света

**В**ъзможно ли е да се пише история на компания, която съществува по-малко от 15 години? Разбира се, щом става въпрос за Google, търсачката, която се роди пред очите ни. И за двама аспиранти в Станфордския университет, които преобърнаха живота на съвременния човек. Изобретяването на Google може да се сравни с това на велосипеда и както се

случва с много гениални открития, необходимите хора се оказаха на необходимото място. Впрочем успехът на компанията се дължи не само на благоприятните преди десетилетие условия за технологични пробиви в Силиконовата долина. Младите учени Сергей Брин и Лари Пейдж имаха много добри съветници. Още при старта на проекта си двамата често са общували с Джеф Безос, основателя на

Amazon.com (един от първите, инвестирал в Google), и с Йоси Варди, създателя на ICQ. Самите автори на търсачката също се отличаваха с предприемаческа прозорливост. Брин и Пейдж притежаваха нестандартен подход към бизнеса, а и действия-

та им били извън стандартите.

Google отдавна не е част предимно от американския живот и култура. 67% от ползвателите на търсачката живеят извън границите на САЩ, а за 77% от аудиторията английският не е роден език.



## Сергей Брин

Роген е в Москва в семейството на математици. Баща му бил училищен преподавател. През 1979 г. американската програма за емиграция на хора с еврейски корени отвежда семейството в САЩ. Там бащата - Михаил Брин, става преподавател в университета на щата Мериленд, а майката започва работа в NASA като учен. Завършвайки училище, Сергей съвсем закономерно продължава образованието си във факултета по математика на университета в Мериленд и го завършва предсрочно, на 19 години. Като студент успява да си заслужи престижната стипендия NSGF, която му позволява да продължи обучението си в Станфордския университет. Там го приемат като докторант. Университетите в САЩ понякога разрешават на надарени студенти да прескочат степените магистър и от бакалавърска степен да преминат директно към докторска.

## Лари Пейдж



Роген е в семейството на един от пионерите на компютърната индустрия - Карл Пейдж. Както и Сергей, Лари в детството си също бил плътно обграден от компютри. Те били основното му увлечение, но особено много се интересувал от хардуера. След училище младежът постъпва в университета на Мичиган, където баща му води курс по теория на изчислителните системи. Завършвайки с отличие, Лари решава да продължи обучението си в елитния Станфорд.

За 2009 г. той се нарежда на 26-о място според списание „Форбс“, за най-богатите милиардери в света. Също така е шестият най-богат човек в САЩ. През 2007 г. той и другият основател на Google, Сергей Брин, се класират на първо място в "50-те най-важни хора в интернет" на списание PC World.

През март 1995 г. Пейдж заедно с група състуденти от Мичиганския университет пристига в Станфорд. Той е на 24 години. На Сергей Брин, който от две години е там, се паднало да запознае групата с университета. Участниците в разходката после споделили, че двамата - Лари и Сергей, никак не се харесали и спорели за най-гребни неща.

Но всъщност това бил сигналът, че двамата вече са намерили общ език. И въпреки че Лари и Сергей имат съвсем различни характери, те стават много близки приятели. Оказва се, че между двамата има много общи неща. Главно то е, че те са компютърни ползватели от второ поколение. Те седели пред монитора още в началните класове под ръководството на родителите си, които и на работа, и вкъщи използвали компютъра за

## Пътят към успеха

решаване на сложни математически задачи. Затова Лари и Сергей се различавали от връстниците си. Образованието в семействата и на двамата имало не важна, а водеща роля. Затова и пътят по стъпките на родителите им се оказва неизбежен.

Решаваща роля за създаването на гениалната търсачка има срещата между Сергей и Анди Бехтолцайм, основател на Sun Microsystems. Когато младият учен започнал да му демонстрира възможностите на търсачката, той го прекъснал: "Това е много интересно, но аз бързам. Как казахте, че се нарича вашата компания?"

След 5 минути Брин държал в ръката си чек за 100 000 долара, издаден на името на все още несъществуващата компания Google. Само след седмица Сергей Брин и Лари Пейдж официално регистрират Google Inc. с уставен фонд 1 000 000 долара. Годината е 1998-а.

Всички пари двамата приятели вкарвали в организирането на бизнеса и усъвършенстването на търсачката, а рекламата сама идвала. В този момент Google няма нито

аналог, нито конкурент.

Година и половина след основаването ѝ капиталът на компанията надвишава 100 милиарда долара.

Днес Сергей Брин е жител на Сан Франциско, кара Toyota Prius с хибриден двигател и обядва в руски ресторант. А да работиш в компанията на Брин и Пейдж е изключително престижно. Служителите в Google освен добрите заплати и пълния социален пакет могат три пъти на ден да се хранят безплатно или да ползват салон за масажи. Освен това на работа е разрешено да отидеш с домашни любимци, а 20% от осемчасовия работен ден можеш да посветиш на лични занимания. (ЖЗ)

**Година и половина след основаването ѝ капиталът на компанията надвишава 100 милиарда долара**





**Печат:**  
Алианс Медиопринт АД,  
**Адрес:** София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3  
Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
**info@health.bg**





# Игва хитът Chevrolet Malibu



БГ ПРЕМИЕРА

## Появи се маниашки Smart



И най-големите фенове на мъника Smart For Two го смятат за твърде обикновен, когато надникнат вътре в купето. Но едва ли вече ще мислят така, ако видят най-новото творение на българското къстъм студио Vilner, което напълно е преобразило както отвътре, така и отвън автомобила. Този Smart е правен по предварителен проект, наречен "Square Style", а името идва от квадратните мотиви по превозното средство, което ще се ползва за рекламна кола. По градския симпатяга почти няма видима част, която да не е претърпяла промяна, като за екстериорното оформ-

ление е използвано оранжево фолио с мотиви на шевове, цялостно хромирани панели и оранжев софт за джанти, огледалата и някои други детайли.

Интериорът на Smart ForTwo създава усещането, че се намирате в екстравагантна спортна кола. Нови са тапицерията на седалките и облицовките на таблото, тавана, коритата на вратите и дори стелките, а ринговете и някои други елементи са хромирани. Воланът също е тотално променен, като на базата на стария е създаден нов, по-ергономичен, за шофиране предимно в градски условия.

Новият Chevrolet Malibu е първият глобален седан от среден клас на Chevrolet, който се отличава с експресивен дизайн, авангардни технологии и отлично поведение на пътя. Моделът ще се предлага с гама от 10 икономични и мощни 4- и 6-цилиндрови двигатели - бензинови, дизелови и такива с пропан-бутан. Те ще се купират както с механични, така и с автоматични скоростни кутии. Ще има и мощен бензинов турбодвигател и версии с ляв и десен волан. Аеродинамичните характеристики на модела са близки до тези на електро-мобиля с удължен пробег Chevrolet Volt. Те спомагат за реализирането на икономия на гориво и намаляване на аеродинамичния шум. За автомобила е иновативна системата Chevrolet MyLink, която осъществява пълна връзка между онлайн-услуги като интернет-радиопрограмата Pandora и Stitcher SmartRadio (на разположение на повечето пазари).

Интериорът на Malibu се отличава с метализирани и хромирани акценти, както и с детайли от гървесина, разположени в областта на скоростния лост, централната конзола, блока контролни прибори и облицовките на вратите. Новост е технологията за контрол на окачането и поведението на пътя, включваща четириканална антиблокираща система на спирачките (ABS), система за контрол на сцеплението с пътя (Traction control), електронна програма за стабилност с действие върху четирите колела (ESC), електронна система за разпределение на спирачното усилие (EBD), система за асистенция при внезапно спиране (BA), контрол на спирането в завои, хидравличен компенсатор на отслабването на спирачното усилие при продължително натоварване, както и контрол на сцеплението при рязко ускорение.



## Carrera 911 извади купе/кабриолет 4x4

Porsche разшири модификациите на култовия си модел Carrera 911 със задвижване на 4-те колела с версиите купе и кабриолет GTS. Новият германски спортен свалач ще започне да се продава в Европа в края на следващия месец, когато е стартият на лятото.

Новото убийствено Porsche разполага с 6-цилиндров двигател с работен обем 3,8 литра и максимална мощност 408 к.с. Агрегатът може да бъде купирен с 6-степенна ръчна скоростна кутия или със 7-диапазонна преселективна трансмисия PDK с два съединителя. Кабриолето 4x4 ускорява от 0 до 100 км/ч за 4,4 секунди. Максималната скорост при предложението с ръчна трансмисия е 302 км/ч, а при "автомата" - 300 км/ч. На градско разходът му е 16,5 л на 100 км, а на извънградско 7,9 л. Цената на купето в Европа е 126 000 евро, а на кабриолето - 137 360 евро.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Как действа антиблокираща система

През 1978 г. Bosch лансира първата си серийно произведена система ABS най-напред в 5-класата на Mercedes-Benz, а скоро след това в 7-а серия на BMW. От създаването ѝ Bosch усъвършенства ABS в посока намаляване на размерите ѝ, теглото и цената. Така от 6 кг теглото бе редуцирано до 2,5 кг. Днес почти във всички автомобили серийно се монтира ABS. Аббревиатурата ABS е съкращение от anti-lock braking system (антиблокираща спирачна система). Тя автоматично предотвратява блокирането на колелата при рязко натискане на педала на спирачките или при спиране на хлъзгав път заради екстремна ситуация. ABS обезпечава максимално сцепление с пътя при рязко спиране, при което спирачният път се съкращава и се запазва нормалното управление на автомобила. Обикновено при силно и рязко натискане на спирачния педал се

усеща отговорно силно противодействие (отричане или бързи пулсации). Системата при нормално спиране не действа, активизира се само когато колелата са на път да блокират.

ABS се управлява от микрокомпютър (самостоятелен електронен блок), който от монтираните в колелата датчици получава сигнали за въртенето им или блокирането. Микрокомпютърът обработва получената информация и чрез електромагнитни клапани регулира налягането на спирачната течност към колелата. Когато някое от колелата при рязко спиране е на път да блокира, системата намалява налягането към спирачния му механизъм, отпуска го и мигновено отново увеличава налягането, като го поддържа на границата на блокиране. Така на шофьора се осигурява възможност да овладее управлението. На таблото в колите има

индикатор ABS, който показва кога системата е задействана. При включване на контактен индикаторът светва и угасва десетина секунди след потеглянето на колата. Индикаторът светва и при аварийно спиране. ABS има функции за самодиагностика. Ако индикаторът свети по време на движение, без да е натиснат педалът на спирачката, това може да означава, че самодиагностиката е открила отказ в системата за евентуално аварийно спиране. Това означава, че автомобилът ще спре, но без задействането на антиблокиращата система. При автомобилите с ABS в случай на аварийно спиране спирачният педал се натиска винаги с всички сили заедно с педала на съединителя. ABS само оптимизира процеса на спиране.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ