

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 4/170, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 лв.

БЕЛА

WWW.BELA.BG

**Мама няма
време за
ДИЕТИ**

**ПРОШЕПНИ ГО
ПРАВИЛНО**

**Добродетелите
на ДАД**

**Защо ЛЪЖАТ
ДЕЦАТА**

**Плоският екран на
СЛАВАТА**

**Под кожата на
КОКО ШАНЕЛ**

РАДИ СТАМБОЛОВ
Възпитание на Вкуса

**Фабрични и лични
настройки на
ВЪЗРАСТТА**



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерките

в брой април 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

С поглед към небето 4

АНТРЕФИЛЕ

Помириши и отслабни (или физиология на вкуса) 5

МОДА

Смарагдово с малко лапис лазули 6

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Фабрични и лични настройки на възрастта 10

Какво могат кремове, богати на... 14

Избягване без избелващи продукти 16

Полезно

Лунички по лицето на земята 17

Душа и тяло

Младост – (не)радост 18

Контрапункт

8 мита за здравословен начин на живот 21

Хранене

Мама няма време за диети 22

И от това се пълнее 26

Здравна култура

Пролетно прочистване 28

Макулна дегенерация (Какво трябва да знаем за нея) 30

Модерни заплахи за мъжкото здраве 32

По трънливите клинични пътеки (с д-р Метод ЯНКОВ) 36

Микрофон за психолога

Ще ме харесат или няма да ме харесат 40

Защо ни плаши кръвта 41

НАЧИН НА ЖИВОТ

Плоският екран на славата 42

ИНТЕРВЮ

Ради Стамболов: „В кухнята животът е по-интересен“ 44

ИМЕНА

Под кожата на Кoko Шанел 48



Лицето от корицата

Гергана Гергенова: „Обичам да заставам пред камера“ 51

ДА Поговорим

За съвестта, изкуството и доброто (Неслучаен разговор във великденски дух) 52

Добродетелите на дао 54

Край на края на света 56

ТЯ И ТОЙ

Прошени го правилно 58

Ще остареете ли заедно 60

ИНТИМНО

Сексуално равенство няма 62

ДЕЦА

Малки лъжи 64

ДАНСИНГ

Арената като подиум 66

СПЕКТЪР

Какво ново за четене, гледане и слушане 68

БЕЛА КЪЩА

Яйцето – в други роли 70

Почистване от „А“ до „Я“ 72

В кухнята

Вече може и месо 74

5 идеи с картофено пюре 76

За десерт

Козуначени мъфини 78

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 АПРИЛ до 15 МАЙ 79

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 92

Лунен календар 95

ФАБРИЧНИ И ЛИЧНИ НАСТРОЙКИ НА ВЪЗРАСТТА

Бихте пожелали всякакви усилия, за да излезате по-бъзо млади, нали? Но дали и кога тези усилия биха си заслужавали? Понякога срещу промените, съпътстващи остаряването, нищо не може да се направи. Но понякога може...

КОЖА

ТРЯБВА ЛИ ДА СЕ ПРИМИРИМ С МИМИЧЕСКИТЕ БРЪЧКИ?

Не съвсем. Около 30 000 мускулни бръчки се налага да правят всеки ден нещата, които на лицето. Докъм 20-25-годишна възраст това не оказва влияние на кожата. С напредване на възрастта обаче тя става все по-малко еластична. И тогава честото сгъскане на мускулите около очите и в челото води до появата на пращини бръчки, които се въвеждат все повече

и повече с времето.

Какво може да се направи? Мимическите бръчки могат да бъдат пушчани (тоест редуцирани на дълбочина) с кремове, съдържащи филтри или подобни на ботокса вещества **полипептиди**. Редовните нежни масажи с кръгови движения на сепочната и челото също водят до добър резултат.

ЕДИН ПЪТ ЦЕЛУЛИТ – ЗАВИНАГИ ЦЕЛУЛИТ?!

Да, за съжаление това е вярно. Целулитът понякога се наследява

от майката. Той изглежда несприятливо както тъмните, така и светлите жени, както мъничките на тема спорт, така и онези, които не спортуват. Но където има пренапрежени мускули, на целулитния рефлекс му е доста по-трудно да се покаже.

Какво може да се направи? Портокаловата кожа се измалква (частично или напълно, зависи от степента на целулита) със **силови тренировки** (с леки тежести и много повторения). Този дефект се появява и от тренировка за издръжливост като **клубване, разтоварване в бързо темпо, каране на колело и плуване**. Да се противопоставите на целулитна кожа е с правилно хранене – **повече витамини С** плюс **белтъчини** бързава карат масните клетки да се стопят.

ДА МАДЕШ НАСЛЕДСТВЕНО ЛИ Е, ИЛИ МОЖЕ ДА СЕ ПОСТИГНЕ С ГРИЖИ?

Има нещо вярно в теорията за добрите гени на майката. Формата на лицето, дебелината на епидермиса, мимиките и дори начинът, по който кожата се справя с вредните външни влияния, са генетично предопределени. Но все пак...

Какво може да се направи? Независимо дали природата е била благосклонна към вас или не, трябва да енергизирате кожата



10 Бела, April 4 (17th), 2012

МАМА няма време за ДИЕТИ



След бременност и раждане ви се иска много бързо да се върнете към предишното си телесно тегло? Да се запознаем със ситуациите. Времето след раждането е много опасно за фигурата. Камо майка се сдобива и с още куп нови задължения – сега сте готвачка, домакиня, възпитателка и даже почти професионален медицински работник. Майката, особено тук с бързо и повече деца, няма време да ходи на фитнес, нито да проследява калориите на храната, която посява. Тя се храни това, което ѝ се е отворила мисълта свободно време, и то с това, което има под ръка. Така излизат килограмите се натрупват неустойно. Какво да направите? Да прегледате дневния си режим.

7.00 ч.

Ставате по-рано, за да присъствате закуска на сутринта и на децата си. Докато те закусват, им правите сандвичи за училище. Едновременно с това се обличате за работа. И... не ви остава време да закусите.

Ако, както съветват диетолозите,

сте вечеряте не по-късно от 18.00 ч., излиза, че между гвта приема на храна са минали 12 часа. Дори вие да не усещате глад, вашият организъм съвсем друго. Когато пропускате закуската или правите доста голяма пауза между две хранения, излизат и не можете да контролирате количеството на изяденото от вас след това. Ако сте пропуснали закуската, най-вероятно ще оградите след няколко часа, когато вече сте в офиса и имате важна и неотложна работа. Това ще ви се наложи да поканите нещо, което ви е под ръка – вафла, сладко, сладък пийс или парче шоколад.

Закувайте планомерно. Проверено и доказано е, че ако започнете деня с плановерна закуска, ще можете да контролирате апетита си в продължение на целия ден. Най-популярните закуски за стройни жени са овесена каша (накисната в чай или в кисело мляко овесени ядки); кисело мляко с неподсладени мюсли; натурално кисело мляко или плодове.

Дори да живеете изключително забързано, ако си съставите разумен дневен режим, ще успеете да се избавите от излишните килограми.

Колкото по-хранителна, толкова по-добре. Когато приготвяте питателна закуска за сутринта и децата си, направете една порция и за себе си. Според изследване тези, които на закуска се хранят с продукти, богати на белтъчини и въглехидрати, бързо свалят килограми. Това е така, защото в продължение на деня не чувствате глад и при следващите прием на храна ядете по-малко. Според друго изследване закуската ви може да спести до 600 ккал, което изобщо няма да ви попречи да отслабнете. Чуждестранни на закуска са сандвич от пълнозърнест хляб със сирене и парче краставица или домати; кисело мляко; малко шоколад и кафе с мляко. Така че, когато правите сандвичите за децата за училище, направете един и за себе си и веднага го изядете. Ако децата ви обичат мачки десерти, оставете една порция и за себе си в хладилника или я вземете в офиса – това ще бъде вашата ползвана втора закуска в 10.00 ч.

Не забравяйте за цялата. Изследване на норвежки диетолози доказва, че тези, които сутринта закусват с ядки, също поддържат теглото си в норма. Житните, които на закуска изядат порция овес (2 ядки – около 350 ккал), през деня приемат до 20% по-малко калории в сравнение с тези, които пропускат закуската. Ако имате съвсем малко време, разбъркайте 2 ядки с малко мляко и ги изпечете за 2 минути в микровълновата печка. Разбъркайте и върнете за още 1 минута във фурната. Поръсете овесата с настъргано сирене с ниска масленост

22 Бела, April 4 (17th), 2012

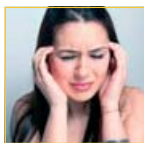
Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



И от това се пълнее

Понякога причините, поради които наддавате килограми или просто не отслабвате, са изненадващи и страни. Но има логика за пълнеете от... маруля.

Постоянна тревожност



Присъщите да се тревожите за глупости! 40% от нещата, за които се тревожите, така или иначе не се случват никога. Ако имате проблеми, не си губете времето в притеснения, а направте нещо да ги решите. Първите положителни резултати ще ви издигат от стреса.

Сенна хрема

Голям процент от хората, страдащи от сенна хрема, се оплакват не само от външен апитет, но и от често събуждане през нощта. На сутринта те се чувстват много изтощени. А е доказано, че хората, които работят нощна смяна, приемат до 500 калории повече от обичайното.

Използвайте всички познати средства за облекчаване симптомите на сенна хрема. Ефикасни са спрейовете, които поглъщат по издишаната на носа и филтрират пращища още преди той да е стигнал до проблемите.

Маруля



За да растат бързо, марулетите се пръскат с пестициди. Малцина знаят, че някои от тези пестициди се използват и за улавяване на животни! – твърди д-р Пола Бели Хамилтън, авторка на книгата „Потрени на ХХ век да те убие“. Тя обяснява, че когато добитък приема пестициди, той става по-малко. Освен това е възможно да се случва с вас, ако прекалите с пестицидите маруля!

Запазвайте изградени варианти на обилните си плодове и зеленчуци, особено на тези, които са най-близки до химически замърсени (чушки, спанак, зелени салати и маруля).

Ленив черен дроб

Черният дроб е основният орган, отговорен за изчистване на мазнините. Но ако е претован с токсини (от алкохол или прекален прием на мазнини с животински произход), той не се справя ефективно с работата си. „Този проблем, известен като затлъстява черен дроб, засяга около 15% от жените“ – твърди д-р Сандра Кабот, авторка на „Прочистете диетата за черния дроб“.

За да избегнете това, ограничете алкохола, храните, богати на наситени мазнини, и рафинираната захар. Редовно провеждайте прочистване на черния дроб.

Твърде много плодове



Особената захар в плодотелите е фруктоза. Д-р Дейвид Кирш, автор на „Най-актуалната нийорска програма за тегло“, твърди: „Фруктозата поканва нито на инсулина в организма, което води до неустойчиво жажане за поглъщане на сладко и, естествено, го натрупване на мазнини.“

Ако не можете без плодове, предпочитайте асортите, борвиките, кибито и ябълките, тъй като те не изостряют толкова много апетита за сладкиши. За предпочитане е да ги комбинирате с протеинови храни (например нискомаслено сирене). Тази комбинация ще ви помогне да изгържите по-бързо, без да слагате нищо в уста.

Черен хляб

Белият хляб е наберен за основен враг на талията. Хората, които консумират бял хляб, наддават тегло, защото при тях внезапно се покачват нивата на кръвната захар и инсулина. А това гарантирано води до натрупване на мазнини. Но дори да ядете само черен хляб, не се заблуждавайте, че сте отслабнали. „Побечите черни хлябове се правят от течно мляко рафинирано брашно, от каквото се правят и белите, така че крайният ефект от консумацията им е същият“ – обяснява Азмина Гобишви, съавтор на книгата „Планет Гликемичен индекс“.

Вместо черен предпочитайте пълнозърнест хляб. Той е по-бавно смилаем и не стимулира покачването на инсулина.

Гледане на телевизия

Всеки час гледане на телевизия увеличава теглото с 2%. И то не само защото е възможно да хванете чипс или мазни

Макулна дегенерация, свързана с възрастта

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА НЕЯ



Д-р ВЕСЕЛИН МИХАЙЛОВ

а периферното остава запазено. В резултат на това се затрупват чепетите, изостряне фокусиране на предметите, изостряне на лицата. Постепенно се появяват замъгляване и размиване, които още повече влошават качеството на живот.

– **Какъв е възрастовият диапазон на заболяване?**

– Заболяването от възрастовата макулна дегенерация се сочи като една от водещите причини за слепота при хората над 55-годишна възраст. Защо точно се появява, учените още не знаят категорично, но с твърде вероятно заболяването да се предава генетично по семейна линия. Пушачите, хората с наднормено тегло и онези, които продължително са се излагали на слънчева светлина в екстремно си, също са в рисковата група. Дефицитът от витамини, известни още като „очни витамини“ (различни форми), в състава на които задължително влизат цинк, витамин А, С, Е и полиненаситени, и каротиноиди допринасят за повишаване на риска от това заболяване. Съществуват и повечина групи на макулната дегенерация, които се наблюдават при млади хора и се дължи на генетични аномалии.

– **Какви са симптомите на възрастовата макулна дегенерация?**

– Започващо зрение, нарушено цветоведение, изостряне, затруднено разпознаване на познати лица, нарушено видение на правите линии в централното зрение (зрение, багаторазно на което виждаме с петна в централното зрение)

поне, в които пациентът не вижда нищо). Обикновено тяхната големина в началото е малка, но с прогресиране на заболяването се увеличават. Избягвайте тези зрение е запазено.

– **Какви форми има заболяването?**

– Две – суха и мокра. При сухата настъпва постепенна намаление на фоторецепторите в областта на макулата (това е централната част от ретината, в която възниква централното си зрение), което води до замъгляване на централното зрение. Най-често при изследване по очното дъно се откриват малки жълтеникави петна, известни като друзи. В началото побечите пациенти, страдащи от макулна дегенерация, развият именно сухата форма. Тя има постепенен еволюция и сравнително рядко води до слепота. При мократа форма по централната част на ретината се откриват макулни разбухания (макулни едем), които водят до нарушение на външната макулна дегенерация, развият именно мократа форма. Тя има постепенен процес започва в едното око и по-късно прехвърля и в другото.

За разлика от сухата форма при мократа макулна дегенерация загубата на зрението може да се развие изключително бързо, без минаване през открити етапи. Само 15% от пациентите, страдащи от макулна дегенерация, свързана с възрастта, спазват мократа макулна дегенерация, но в 3/4 от случаите това води до значителна загуба на зре-



Модерни заплахи за МЪЖКОТО ЗДРАВЕ

По последни данни мъжкото
безплодие и броят на момченцата с
вродени отклонения в репродуктивната
система с всяка година нарастват.

Вашата за това може да бъде приписана на лосъщата екология. Но ако не сме в състояние радикално да подобрим околната среда, то със сигурност можем да вземем мерки, за да предпазим здравето на своето семейство и особено на децата от мъжки пол.

Вездъщата пластмаса

Постепенно се търби за врецата от разни химични вещества, използвани при производството на пластмасови изделия за бита, опаковки на стоки, в битовата химия и в козметиката. С какъто точно са опасни тези химически съединения?

Екатерина (на 32 г.) си задава този въпрос след раждането на второто си дете, момченце: „Съвсепруга ми отидохме в аптеката да купим шияста и биберони и забелязахме, че на етикетите на някои от тях е отбелязано: „Не съдържа ВРА.“ Която преди пет години ни се роди дъщеря, на опаковката на шиястата имаше подобни надписи. Поинтересувах се и прочетох в интернет, че ВРА (висфенал А) е химическо съединение, което се използва при производството на пластмаси и смолци и за което много учени смятат, че е причина за опасни заболявания. Реших да се посветвам с

лекари. Понечето от тях ми казаха, че това не е повод за притеснение, но чух мнение на други, според които в близко бъдеще висфеналите ще загубят човешкото.

Товага Екатерина и съпругът ѝ съставят списък с правила за безопасност, които стриктно да се спазват в семейството им: да избягват покупки на продукти, опаковани в пластмаси, и никога да не припохват храната в пластмасови съдове. Обяснително на многолюдно потребителско на конферент и напълно се откъсват от химическите средства за борба с насекомите. От момчи се предпазват със специални поткопачки кори, а от комари – с масло от карамфил.

Подобна е и историята на 35-годишната Ирина. След като почела в интернет за врецата от висфенал А, който често се използва при производството на пластмасови бутилки и опаковки, изхвърляла от къщи всички стари пластмасови контейнери, които е използвала до момента. „Не знам доколко това е оправдано, но понастоящем цяло състояние на нови с надписи: „Не съдържа ВРА.“ Помислих си, че няма значение доколко е вярна информацията в интернет. Направих усилия, защото здравето е по-скъпо и по-важно от всичко.“

Интервю В КУХНЯТА ЖИВОТЪТ Е ПО-ИНТЕРЕСЕН



Нали се сетихте откъде е воецата снимка на Раги Стамболов? От участието му като член на журито в тв предаването *Lord of The Chefs*, където той израсе ролята на един от първите „судии“. В живота той е от страстта не просто на готвене, а на най-добрише: презентирания, майстор-готвачи, менаджъри и... хора. Енергията му е в победата, но това сигурно е от ежедневния му битък досег с шоколада като майстор-сладкар в сладкарницата „Гаврош“ – компания, която той управлява успешно вече 12 години. Това, което няма да прочетете в интернет за него, е, че трите му други големи любови след готвенето са бадминтонът, тенисът на маса и пътуванията. А иначе за доцентурата му по италианска кухня (постепенно му да преподобя италианска кухня), за специализираната му в кафе „Центра“ в джордана Феретел в Близкия Изток, за това, че е готвил за 13 президентски на различни страни, няма как да не знаете. Все пак Раги Стамболов беше под медиен прицел през месец март на състезанието *Lord of The Chefs*. Но, слава богу, той е от хората, които не се подвалят – нито в кухнята, нито в разговорите. Докъде до макс разговор с него.

— Както е за вас готвенето? Призвание или просто работа?

— Готвенето е страст. Смятам, че опитвайки нови и различни неща, бъдещето от спестявания. И начин да възпитаваме бъдещите на консуматорите.

— Консуматори збуни синхронизирани...

— Ами, когато сплением го цените, забърквателно минаваме през консуматорите. Първо се хранят, за

да живеят, и после еволюираме към да живеят, за да се хранят.

— Може ли човек да се научи да готви добре само от кулинарни предавания, блокове и книги?

— С дисциплинирано обучение се научава много, но не се става експерт. Трябва да се обучи на абстрактното всичко в професията, за да се нарича готвач. Матрицата от кулинарни блокове, поведението от които убаждат, знаят, че готвачът не бива да готви парфюмиран например. Защото ароматът на парфюма се прехвърля върху храната.

— Да, но победите хора не биха усетили парфюмните нотки на храната.

— Така е, но не със сигурност не са от ценителите. Ценителите ще усетят всичко. Ценителите стават по-високите към всичко в живота, не само към храната.

— Какво е променило готвенето във вашия характер?

— Направи ме страшно дисциплиниран човек. В нашия бизнес дисциплината е изключително важна! Ако автомониторингът ви каже, че кощата ви ще стане готвона в четвъртък, но когато опитате да я вземете, тя не е готвона, нито ще го правите. Но аз няма как да ви кажа, че ще ви направя порти за рожденица ден за четвъртък, и когато дойдете да си я вземете, да ви обясня, че ще стане на петък. Ако вашата адреналин се забави с някаква документ, и това никак бихте прогнати. Но когато портиката ви в ресторанта се забави, повдигате да нервничате, да удрате по масата. И за миг не бихте допуснали, че готвачът не бива, защото иска да ви предочи най-доброто.

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg

biblio.bg

ИМЕТА

Пог кожата на Коко Шанел

Тя не се е страхувала да нарушава стереотипи. Работела е до припадък. Не е щадяла ръцете си от изгата. Коко Шанел не е само икона в света на модата, но и изключителна жена, която винаги е правела онова, което е искала и обичала.



голубието

първостепенна на характера и харизмата ѝ

са направили „модата“. Сред нейните приятели са итънски художници и музиканти, го нещото българолюбие са се домогвали херцоци и князе. А дебюти от аристократични семейства са работили при нея като модел.

пioneer, новатор

И като жена се е стремела към едно-единствено нещо – към освобождение на жената. От социалните тезиби, от мъчешаните неудобства, които затрудняват и за-

гушават движенията на тялото, ума и душата ѝ. Мечтала ѝ е била да върхуви жените да бъдат самите себе си, да живеят в хармония със своята женска природа.

КЛЮЧОВЕ КЪМ РАЗБИРАНЕ НА ШАНАЛ

ПРОСТО ЗНАЧИ КАЧЕСТВЕНО

Тя е обичала простота, храна, разходките, убоишните грехи и обущки. Простотата е била за нея кримел-рият за качеството – и за грехите, и в живота. За символ на простотата Шанел е смятала южките, които винаги е носела със себе си. „Аз от-ростивам, през цялото време стрик-тив излизането, неужелно.“

СВОБОДАТА Е ЕСТЕСТВЕНОСТ

„В костюма трябва да можем да се движим. Да се навдигам. Да изри-

Доброгетелите на



Изгледът откъм Лаоцз



Упражненията тай-чи (или тай-чи) и цигун, „Книга на промените“, енергията си и ян, сяините по изготвянето и афоризмите от „Двадесет“ (единствената книга на Лаоцз) – общо множество между всичко това е дао. Думата „дао“ се превежда като „път“, но и като „закономерност“, „принцип“, „учение“, „теория“, „система“, „морал“ и „абсолют“. Понятието „дао“ обаче е част не само от даоизма, а от китайската философия въобще.

За първоначалната хармония дао говорят още древните мислители Лаоцз и Конфуций. Според тях тя е заключена във всяка вест на земята и на небесата и точно затова е достъпна за всички от нас. Да живееш в хармония със своята вътрешна природа и с природата като цяло, да усмиряваш своите желания и да устрояваш необходимостите си, да вършиш света в себе си и около себе си – това

В състояние на не-действие

Не-действието обаче не означава бездействие. На Запад хората често смятат, че философията на дао „да се движим, без да се движим“, означава неактивност, бездействие. Но всъщност става дума за вървене действие, без форсиране. А без форсиране не означава без усилия, а значи да не противоречиш с действията си както на самия себе си, така

Дао е утробна практика, която дава ключ към съвършено дру, по-хармоничен живот, убедени са последователите ѝ. И наистина – кратките парадоксални формулировки на основните принципи на дао, в които е концентрирана мъдростта на китайската философия, звучат внес много съвременно.

и на другите. За пример може да се дават бавните движения в тай-чи или цигун, основани на концентрирано управление на жизнената енергия.

За да направим живота си по-хармоничен и пресмерен, трябва да се пригържим към гва основни принципи. Първият е да живееш в простота, тук и сега, както ни учи пътът дао, за да осъзнаем, че радостта и любовта се намират вътре в нас и не ни е нужно да помагаме усилия, за да ги постигнем. Вторият принцип е, че нашият живот, както и природата в същността си са двубитни, защото се състоят от две енергии – иан и ян. Не бива да преферираме тяхната противоположност (която обогатява живота ни) в противоположност (която го разрушава). Когато се научим да разпознаваме у себе си тези две начала, че можем да правим така, че те да се уравнилият един с друг. Пътят на дао ни води декиратно към разбирането на мъдростта и хармонията на природата – редуването на прилив и отлив, смяната на дните фази, последователността на годишните времена. По този начин път на дао да открием и благодарството на нашата собствена природа. Благородието на дао може да се повдига на жизнено тежест да ни носи, да му се открием и да се развиеме на неговата красота. Непарно поседователите на дао описват дао с две думи – спокойствие и простота.

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

