

# Жив и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



В брой 10 очаквайте нова анкета  
за диабета и нови награди

Рафина Кърджилова:  
Ласкателствата  
приспиват

**Lacto (4)**  
натуралният  
пробиотик

Здраве през  
Всички сезони



Интервю  
на Ирина  
Гугова  
на стр. 11



От април  
търсете  
новия седмичник

**ЖИВОТЪТ  
ДНЕС**

400 000 тираж  
24 страници

0 стотинки цена  
100% удоволствие

Седмичникът „Животът днес“ обединява  
Вестниците „Живот и Здраве“ и „Анонс“

**В този брой четете:**

- Най-качествените улични закуски
- Стригата - царицата на афродизиаците
- За всеки човек си има шанка
- Сметки за гвама



## Здравната ни грамотност е ограничена

За първи път мащабно европейско проучване, проведено в 8 страни в продължение на 32 месеца, събира и обобщава данни за нивото на здравната грамотност сред населението. Фокусът е в три посоки - лечението, профилактиката и промоцията на здравето. Резултатите като цяло разкриват тревожно ниско ниво на здравната грамотност - практически при

всеки втори от интервюираните в осемте страни тя е ограничена. България е с най-висок процент население, чиято грамотност по отношение на здравето е ограничена - над 61%. В Испания данните сочат над 57%, в Австрия - близо 55%, в Германия - 46%, в Гърция - 44%, в Полша - 41%, в Ирландия - почти 39%. Холандия се представя най-добре - с 27%. Българският

партньор в проучването, проведено по стандартите на Евробарометър, е Факултетът по общественото здраве към МУ, София. Екипът под ръководството на проф. Цекомир Воденичаров стига до заключението, че повишаването на здравната грамотност е неизползван досега ресурс в усилията за подобряване на здравния статус и медицинското обслужване на българските

граждани. Експертите подчертават, че нарастващата обща неграмотност сред европейците, в това число и у нас, е негативен "принос" и за ниската здравна информираност. Това пък се отразява на цялостното медицинско обслужване, защото такива пациенти попадат по-често, за по-дълго и в по-тежко състояние в болница, допускат грешки в приема на медикаменти,

затрудняват лечението. Илюстрация на рисковете от недостатъчната здравна грамотност са и сондажни проучвания в САЩ и Швейцария (страните с най-висок процент от БВП за здравеопазване в света) - те установяват, че много голяма част от пациентите не разбират предоставената им основна здравна информация, както и препоръките на лекуващия лекар.

### ДИАГНОЗИ

## Да гойдат фондовете!



Петър ГАЛЕВ

Вече е ясно като бял ден, че нещо генерално трябва да се промени в здравната ни система. И първото нещо е разбиране на монопола на солидарния здравноосигурителен модел. На книга той звучи справедливо и социално. Ама в реалността не е! Защото у нас не е солидарен. Идеята е всеки (ама наистина) да плаща според доходите си и да ползва според необходимостите си. Нещо като възжеленията на комунизма. Но нека да видим какво става на практика. Малка част плаща според реалните си доходи, огромна група по принцип се осигурява върху минималната заплата, а трети изобщо нищо не плащат. Тук в схемата на спестяващите е и държавата, защото осигурява повече от скромно пенсионерите и децата. Е, откъде да гойдат пари, за да имаме медицина като в XXI век? При това мнозинството по принцип ходи на доктор, когато ножът опре до кокала и когато лечението е на десеторна цена в сравнение с рано откритата болест.

Затова чисто солидарният модел на здравно осигуряване трябва се нагизира. Нека солидарно да даваме за спешна помощ за борба с остри и инфекциозни заболявания, но всеки да има и своя индивидуална здравна сметка, чрез която да е сигурен, че ако внася повече, ще получава повече. Иначе няма как желаните да изведат осигуряването на здравето си като реален личен приоритет. Защото има хора, които първо биха дали пари за здраве, а след това за плазмен телевизор и сателитна чиния. На тях трябва да им се даде шанс. Примерът им може да зарази и други. Това ще стане чрез частните здравни фондове, които са много по-добър контролор на болниците от държавата!

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").  
Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.



## Най-много вино се пие в САЩ

Жителите на САЩ държат първо място в света по употреба на вино. Това показват резултатите от изследване, проведено от експертите на компанията International Wine and Spirit Research и международната търговска организация Vinexpo. Според специалистите през миналата година американците са изпили четири милиарда бутилки вино, като на глава от населението значително изпреварват италианците, французите и немците, които са се класирали съответно на второ, трето и четвърто място.

Изследването показва, че употребата на вино в САЩ и страните от Далечния изток значително се е увеличила през последните години. Специалистите прогнозираят, че през следващите четири години китайците ще пият два пъти повече от гроздовата напитка, при американците употребата ще скочи с 10%. Добрата новина е, че расте популярността на скъпите и качествени вина.



## Фитнес програма за лентяи

За прекалено заети или мързеливи хора канадски специалисти измислиха щадящ метод за спортуване, наречен "интервални тренировки". Същността му е следната: човек една минута усилено тренира и една минута почива. Това се повтаря десет пъти и отнема 20 минути. Експеримент с доброволци показал, че интензивното физическо натоварване в продължение на една минута не е толкова ефективно от продължителната и умерена тренировка. Методът бил изпробван на

хора, които не са в първа младост, смятат се за здрави и водят застоял начин на живот. Участвали и доброволци със сърдечно-съдови заболявания. Само след няколко седмици на "интервални тренировки" на всички самочувствието се подобрило, а при хората със здравословни проблеми - дейността на сърцето и кръвоносните съдове. Учените установили още, че новата фитнес програма повишава чувствителността на организма към инсулина и по този начин предпазва от захарен диабет.

### ОТ РЕДАКЦИОННАТА ПОЩА

## Благодаря ви, доктори!

От края на 1993 г. започнах да получавам жлъчни кризи. Ехографското изследване показа, че имам камъни, но след поставяне на обезболяваща инжекция се успокоих и забравих за проблема. През последните 18 години имах четири пристъпа, но си мислех, че така мога да изкарам до края на живота си. И поради пълното ми нехайство и немарливост към собственото ми здраве болките взеха да стават по-чести и нетърпими. В началото на февруари тази година се реших на операция и постъпих във Втората хирургия на Александровската болница. Няма да крия, че очаквах лекарите да си вършат работата през пръсти, непрекъснато да ми напомнят за почерпка и да ми намеждат

колко струва тази операция в чужбина. Но нищо подобно не се случи. Отношението към болните беше отлично. Доц. Тодоров ми направи много успешна операция въпреки всички аномалии, дължащи се на безотговорното ми поведение.

Искам да изкажа сърдечна благодарност на всички лекари от Втората хирургия, които буквално ме спасиха и не ме изписаха, докато не се убедят, че всичко е наред.

Благодаря на доц. Тодоров, д-р Цанева, д-р Тошев, д-р Велев, д-р Ангелов, д-р Соколов, д-р Павлова, д-р Проданова, д-р Кътев, както и на медицинските сестри Кирилова и Вили!

Людмил Киров,  
ул. "Майор Горгалов" 17,  
София

# COMFORTEX®

5 билки  
за добро  
храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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



# Музикалният театър възражда хитова постановка

На 9 и 23 март на сцената на Националния музикален театър са премиерите на "Лелята на Чарли" - любимо представление на поколения зрители. Мюзикълът е написан от руския композитор Оскар Фелцман, автор и на много съвременни естрадни шлагери. Либретото е по мотиви от шеметната английска комедия на Томас Брандън Charley's Aunt. Бляскавата и остроумна комедия на ситуациите, този класически evergreen фарс, е изграден виртуозно с познат още от Шекспир драматургичен похват - преобличането на мъже в дамски костюми. През цялото действие на пиесата се улавя едно щастливо чувство за безпорядък и веселие.

Диригент-постановчикът Огнян Митонов е работил усилено, за да представи творбата в

най-атрактивния ѝ вид. Той определя музиката като разнообразна и запевана. В нея се откриват джазови елементи (суинг, джаз-валс), латино (самба, бегин, боса нова, танго), както и препратки към класически мотиви (валс, марш, полка). Митонов е осъвременил звученето, като е променил ритъма, най-вече в ударната секция и пианото. Добавил е и нови щрихи и акценти, а на места е преоркестрирал партитурата, без да променя стила и характера на музиката. Някои едногласни ансамбли е обогатил с допълнителни гласове.

В постановката участват звездите на Музикалния театър Александър Мутафчийски, Румен Григоров, Марчо Апостолов, Богомил Спиров, Христо Сарафов, Валентина Корчакова, Катерина Тупарова.



Огнян Митонов  
на диригентския пулт



## Apple смело навлиза в пазара на телевизори

Apple ще започне производството на телевизори с уникални функции. Прототипи на iTV вече се тестват от мобилни оператори в САЩ и Канада. В най-добрите традиции на Стив Джобс компанията реши напълно да преразгледа въпроса какво е дължен да прави телевизорът. iTV е оборудван с технологията за гласов помощник Siri, която вече е изпробвана в iPhone 4S. Практически цялото управление може да се извършва с гласови команди и жестове. По тази нова технология потребителите могат не само да превключват каналите и да регулират силата на звука, но и да включват браузъри или клиенти на социалната мрежа. Има и възможност за видеочат. В момента Siri, освен че изпълнява команди, адекватно и отговаря на въпроси. Ако се събудите сутрин и попитате "Какво става по света?", веднага ще получите подборка от последните новини. Според прогнозите на анализите от Wall Street Apple може да вземе до пет процента от световния пазар на телевизори. Други смятат, че тези прогнози са прекалено оптимистични, защото за първи път компанията на Стив Джобс произвежда телевизори. Но пък уникалният по своята функционалност iTV сериозно безпокои конкуренцията.

## Най-старият спортен автомобил отива на търг



Автомобил, произведен през 1913 г., ще се продава на търг. Hispano-Suiza Type Alfonso XIII е от малкото модели, които носят името на монарх, в случая на испанския крал. Автомобилът е не са-

мо най-старият в света, но и най-редкият. От него са произведени само четири бройки. Това определя и стартовата му цена на аукциона за ретроавтомобили Amelia Island, която ще бъде в диапазона 750

хил. - 1 млн. долара. Алфонсо XIII управлявал Испания от 1886 до 1931 г. и бил един от горещите поклонници на марката Hispano-Suiza. Един от моделите бил наречен в негова чест Type Alfonso XIII. За времето си

това бил истински спортен автомобил с четирицилиндров двигател с обем 3,6 л и мощност 64 к.с. Максималната скорост също изглеждала фантастична - 127 км/ч. Разкошният и комфортен салон е украсен с метал, кожа и дърво. Екземплярът, който ще се продава на търг, бил открит в едно градче в Андалусия в плачевно състояние. Реставрирането му отне много години ръчен труд и търпение, защото повечето детайли на Type Alfonso XIII вече са част от историята.

## Възрастни геймъри се връщат към нормалния живот

Любимата на много хора компютърна игра World of Warcraft беше обявена от американски изследователи като средство, което може да помогне на възрастни хора да повишат когнитивните си функции (умствени, познавателни способности), които отслабват с годините. Според изследователите точно тази игра е най-подходяща, защото осигурява на пенсионерите общуване, от което често те са лишени. Действието

на Warcraft-терапията е било изпитано върху доброволци на 60-77 години. За две седмици възрастните геймъри трябвало да играят не по-малко от 14 часа. Оказало се, че при участниците в експеримента, които играли ежедневно, са се подобрили чувствително когнитивните функции. Изследователите са убедени, че компютърните игри могат да върнат възрастните хора към нормален живот.

## Мобилни връзки ползва повече от половината човечество

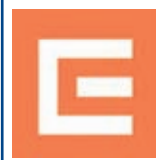
Аналитици на шведската компания Ericsson, която е един от световните лидери в сферата на разработване и производство на оборудване за телекомуникации, публикуваха поредния си отчет. Според него 4,1 милиарда души (около 60% от жителите на планетата) са абонати на един или друг мобилен оператор. Тази цифра по-скоро показва броя на закупените SIM карти, а не реалния брой на абонатите, защото често някои от тях са клиенти на два и повече оператора. Лидери по включване на нови абонати през последните години са Индия и Китай. 35% от 180 милиона нови ползватели на мобилна връзка, регистрирани през четвъртото тримесечие на 2011 годи-



на, са жители на тези две държави. Следват абонатите в Бразилия, Индонезия и Бангладеш.

И още една тенденция - във всички части на света расте популярността на смартфоните. Около 30% от всички продадени през 2011 г. мобилни телефони са смартфони, докато през 2010 г. дялът им е бил само 20%.

## ЧЕЗ учи общините как да повишават енергийната ефективност



"ЧЕЗ България" организира семинар по проект "Енергиен мениджмънт в общините" - енергийно планиране и управление. Участваха представители

от Божурище, Бойчиновци, Левски, Медковец, Плевен, Сапарева баня, Червен бряг и от "Улично осветление" ЕАД, София. Вторият курс е след два месеца. Целта на обучението е общинските експерти да вземат оптимални решения за ефективно използване на енергията. След първия семинар участниците ще разработят планове за енергийна ефективност, които ще са предмет на обсъждане през май, ще бъдат предложени за одобрение на общинските съвети и прилагани през 2012-2016 г.

"ЧЕЗ осъзнава, че обучението на местните власти е от съществено значение за успеха на националната поли-

тика за енергийна ефективност", подчертава Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България. Обучението е насочено към постигането на индивидуалните цели за енергийни спестявания, разпределени в края на 2010 г. в Националния план за действие, и в съответствие с поставената от ЕС цел за спестяване на потреблението на енергия. Националната индикативна цел на България е намаляване на потреблението на енергия с 9% или 7291 GWh до 2016 г. Тя се разпределя между търговците на енергия с продажби над 75 GWh годишно, собственици на сгради държавна и общинска собственост с разгърната застроена площ над 1000 кв.м и големи промишлени системи с над 3000 MWh годишно потребление.





Да се  
погрижим  
за ставите  
навреме



Ще удържим  
ли победа  
над цигарите

## Нередовният стомах е чест спътник на бременността



Д-р Анелия Барбова

● С д-р Анелия Барбова, гинеколог в МЦ „Полимег“, София, разговаря Галина Спасова

**Д-р Барбова, често ли запекът съпровожда бременността и защо?**

- Да, често идват бременни жени с такова оплакване и то ги тревожи. Затова и в миналото винаги са се търсели начини този проблем да се преодолее - например много са използвали билката майчин лист, която и днес се съдържа в много от съвременните, подобрени препарати. Самата бременност е предпоставка за поява на запек и това е причината той да се среща доста често - и в началните месеци, и в по-късните, когато матката е нараснала и оказва влияние чисто физически върху перисталтиката на червата. А и

при самата бременност има релаксация на цялата мускулатура - и на гладката, и на напречно набраздената, - което води до понижено тонус на червата и забавяне на перисталтиката. Всичко това в крайна сметка предизвиква и задръжката. Ако запекът продължи повече от 48 часа, трябва задължително да се намесим, защото освен определено смущаващия дискомфорт (подуване, напрежност, газове) в организма се отделят токсини. Ако запекът продължи седмица, десет дни - тогава интоксикацията може да е значителна, затова наблюдаващият бременността лекар не го допуска.

**- Какъв е съветът ви към бременните, за да не се задълбочи този проблем?**

- Когато бременната дойде с такова оплакване, ние веднага предписваме съвременните продукти, които се предлагат на нашия пазар. Един

от тях е "Фрутилакс", който е наистина чудесен препарат - той е изцяло на растителна основа, съдържа сорбитол и е приложим и при бременни с диабет. Няма никакви противопоказания, всички могат да го приемат. Препоръчваме 1-2 супени лъжици вечер, но аз лично съветвам жените сами да преценят дозировката според състоянието си. Така решаваме по най-бързия и лек начин проблема. Съвремен-



*Движението играе много позитивна роля, ако няма показания за спазване на постелен режим*

ната българка е много грамотна, редовно е в интернет, много си контактуват жените във форумите, съветват се една друга. Но постоянното споделяне в интернет е и проблем, защото много често оттам се получава изкривена информация. Аз непрекъс-



но обяснявам на моите пациентки, че във форумите може да се пише всичко, то остава там и ако нямаш подготовка да пресееш и интерпретираш информацията, това наистина може да навреди, бременната да се стресира ненужно, да се подведе и т.н.

**- Може ли с хранителен режим бременната жена да контрира запек?**

- Бременните трябва да се ориентират към по-груби храни. Аз винаги препоръчвам различните видове мюсли, те са много подходящи - с пряно или кисело мляко, според

вкуса. Това балансира стомашно-чревния тракт, а и се изгражда полезен навик за по-нататък в живота. Защото и храносмилането, като много други неща, може да се "приучи" да работи в определен ритъм. Затова е добре да се спазва определен час. Нужно е още да не се набяга на тестените и сладките изделия, а на повече зеленчуци и плодове. За съжаление невинаги бременните се вслушват в съветите ни и се случва да натрупат излишни килограми, които могат да доведат до усложнения.

**- Обездвижването, към което са склонни понякога бременните, отразява ли се на редовния стомах?**

- Движението играе много позитивна роля, ако няма показания за спазване на постелен режим. Има разработени много добри комплексни упражнения за бременни, йога за бременни е много полезна. Има и курсове по плуване за бременни - всички тези неща се препоръчват във вече доста популярните училища за бременни. Движението е полезно от всяка гледна точка за бременните жени. Подпомага се общият тонус на мускулатурата - и това се отразява и на активността на червата.

**Фрутилакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Есофарм

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

### НОВОТО В HEALTH.BG



**Силата на мисълта помага и за килограмите**

[www.health.bg/16553](http://www.health.bg/16553)



**Пипер, канела, чесън... - формула за здраве**

[www.health.bg/16540](http://www.health.bg/16540)



**20 неща, които може да научим от домашния любимец**

[www.health.bg/16530](http://www.health.bg/16530)

### Анкета онлайн Когато пролетната умора ви Врхлети

Зимата се оттегля, а пролетта скоро ще се настани със своите дружки - умората и алергиите.

Попитахме читателите на health.bg как се справят с пролетната умора. Спортът и витамините си делят първото място с по 27%. 18 на сто от анкетирани не полагат никакъв грижи, просто чакат състоянието да отмине. 14% от участниците в допитването приемат добавки с аминокиселини. Повече почивка през пролетта избират 9 на сто от хората. Сънят е решение срещу пролетната умора за 5% от участниците.



# Лекарствата натоварват черния ни дроб

Всички искаме да се чувстваме добре и по възможност винаги. Кожата ни да излъчва здраве и блясък, кожата ни да е лъскава, плотовете и зеленчуците да помагат на тялото ни да е леко и да не се уморяваме толкова бързо.

Днешните дни са различни. Вероятно сме понаstrupали килограми, пием лекарства за поне 2-3 болести, тялото не ни слуша, борим или висок холестерол, или висока кръвна захар. Различни са ангажиментите ни, разстоянията, различни са храните, които консумираме.

Всичко това натоварва черния ни дроб. Черният дроб е изключително важен орган в нашето тяло, който забравяме покрай другите болежки.

Черният дроб е разположен в дясното подреброе и е най-големият и най-сложен орган в човешкото тяло след кожата. Това е "химичната лабора-

тория" на нашия организъм. Ако страда, в повечето случаи не боли, а се усеща тежест в дясното подреброе.

Черният дроб е отговорен да се освобождаваме от почти всички токсини. Преработва лекарства и синтезира важни белтъци, хормони и ензими. Играе ключова роля в метаболизма, детоксикацията и борбата с инфекциите. Черният дроб образува жлъчка, която е необходима за пълното разграждане на мазнините.

Важно е да му осигуряваме почивка, за да не се натоварва прекалено. В много случаи обаче не може да спрем лекарствата, които приемаме постоянно. Тогава е удачно да използваме препарати за подобряване функционирането на черния дроб. Има различни такива препарати, като някои от тях се купуват без лекарско предписание. Пречистеният

екстракт от соя съдържа есенциални фосфолипиди, които са идентични с произвежданите в нашия черен дроб. Те защитават клетката от различни външни влияния, участват в транспортните процеси, и най-важното - нормализират

нарушената чернодробна функция. Така есенциалните фосфолипиди спомагат за регенериране на чернодробната тъкан. Освен това те са напълно безопасни - не са познати състояния на отравяне или предозироване.



## Кога Вътрешната лаборатория буксува

Още от древността е известно, че едно вещество може да действа като отрова и като лекарство в зависимост от дозата. Съвременната фармация работи с госта пречистени субстанции, но редица медикаменти могат да влошат чернодробната функция, ако се използват неправилно, в превишени дози, по-дълго време от предписаното или на фона на вече съществуващо чернодробно заболяване.

Само лекарят може да прецени дали дадено лекарство е подходящо за конкретен пациент и какво е съотношението полза-риск. Но за някои групи медикаменти се изисква особено внимание по отношение на черния дроб:

1. Нестероидни противовъзпалителни препарати, които се използват основно за овладяване на болката и възпалението при остри и хронични заболявания на опорно-двигателния апарат;
2. Препарати против висока температура и болки от различен произход, съдържащи високи дози ацетаминофен;
3. Част от медикаментите, съдържащи статини, които намаляват нивата на холестерола в кръвта;
4. Някои лекарства за овладяване на подагра;
5. Прекалено големи количества витамин "А";
6. Част от лекарствата против епилепсия и гърчове, които

обикновено се приемат продължително време;

7. Препарати, приемани по вод депресии, неврози и други психически състояния;

8. Някои противоаритмични средства.

Обикновено при предписването на лекарства, които могат да повлияят на черния дроб, лекарите дават най-ниската ефективна доза за максимално кратък период. А когато се налага по-продължително лечение, чернодробната функция се проследява чрез кръвни изследвания. Съществуват и препарати, които защитават черния дроб при лечение с потенциално увреждащи субстанции.



## Метаболизмът зависи от много фактори

Много хора казват, че имат забавен метаболизъм, и са готови да се лекуват с какво ли не, без да имат представа как работи в действителност човешкият метаболизъм.

Казано най-просто, това е скоростта, с която организмът изгаря калориите, за да поддържа съществуването.

Трябва да се отбележи, че организмът гори калории денонощно, независимо дали се движи или почива. Нуждаем се от енергия непрекъснато, даже докато спите. Ето защо най-погрешното нещо е да пропускаме храненията, защото искате да отслабнете.

### От какво зависи метаболизмът?

Хората смятат, че той се влияе основно от степента на физическата активност, от функцията на тиреоидните хормони и от възрастта. Това е вярно до известна степен, но главният фактор е мускулната маса. Колкото повече мускули имате, толкова повече калории изгаряте, независимо колко активни сте физически и каква е възрастта ви.

Ето факторите, които определят човешкия метаболизъм, подредени според тяхното значение:

- Мускулна маса

- Честота на хранене. Колкото по-големи са интервалите между храненията, толкова повече се забавя метаболизмът, за да може да съхрани енергия.

- Степен на активност. Това е важно, но губи значение то си, ако яденето не отговаря на изразходваната енергия.

- Начин на хранене. Диета, която изключва почти напълно мазнините, води до оскъдно отделяне на хормони, което забавя метаболизма.

- Хидратация. Над 70% от функциите на организма се осъществяват във водна среда, обезводняването забавя и стресира всичките системи на организма.

- Генетични дадености. Някои хора имат по-бърз метаболизъм, а други обратно, не можете да промените генетичните дадености, но все пак може да се опитате да спечелите битката с бавния метаболизъм.

- Хормоналната функция. Съмнявате се, че имате недостиг на тиреоидни хормони? Едва ли - преди всичко стабилизирайте кръвната си захар и се заемете с физически упражнения 2-3 пъти седмично.

- Стрес. Той също може да забави метаболизма, като създава напрежение във всички системи. Освен това много хо-

ра започват да преяждат, когато са стресирани.

### Защо се забавя метаболизмът?

Много често се твърди, че след 30-годишна възраст метаболизмът се забавя. Всъщност учените са установили, че причината не е толкова във възрастта, колкото в загубата на мускулна маса, което не става с остаряването, а с намаляването или липсата на физическо натоварване.

### Какво е решението?

Спрете да тропате нови мазнини. Няма смисъл да правите физически упражнения, ако след тях тропате нови мазнини. Човек не напълнява от липса на спорт, а защото снабдява организма си с повече калории, отколкото той има нужда в момента. Може да ядете храните, които обичате, но само ако доставяте количеството, което е необходимо. Яжте и според изразходваната енергия, най-добре на 2-3 часа.

Атакувайте натрупаните мазнини. Това изисква комбиниран подход - поддържане на стабилни стойности на кръвната захар и физически тренировки с постепенно увеличаване на натоварването.



# Да отложим стареенето на ставите

● С д-р Виолета Заркова, директор на Антидопинговия център, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Заркова, в какви възрастови рамки се движи началото на ставното износване?

- По статистически данни стареенето на ставите започва след 30-годишна възраст, но трябва да имаме предвид и други фактори, които могат да доведат до по-ранно износване на ставите. Например генетична предразположеност, голямо физическо натоварване на ставите (тежка физическа работа или спорт), малформации, плоскостъпие - то може да доведе до проблеми в коленните стави в много по-ранна възраст, нагнормено тегло, травми.



Д-р Виолета Заркова

- Но обичайно сигналът за тревога е болката.

- При поява на болка трябва да се реагира веднага. Болките са най-силни при движение. Има пациенти, които изпитват силни болки, но изследванията не показват голямо ставно износване, и такива, при които няма болка, но ставното

износване е значително. Когато има болка, вече има необходимост от лечение и профилактика.

- В какво се състои профилактиката според съвременните здравни практики?

- Ако проследим публикациите в исторически план, през 50-те - 60-те години на миналия век не се е обръщало чак толкова внимание на ставната профилактика. А ставното износване е необратим процес. То може единствено и само да се забави. Днес се обръща значително внимание на комплексната профилактика - на храненето, умерения спорт (плуването например е много полезно), коригирането на теглото, приемането на хранителни добавки, които допринасят за забавяне на ставното износване. Въздействието на т.нар. хондропротектори е комплексно - върху костите, ставния хрущял, вътреставната течност, ставната капсула и ставните връзки. Хондропротекторите подпомагат храненето на ставата, забавят разграждането на хрущяла, подобряват гъвкавостта, повишават синтеза на колаген, забавят остеопоротичните изменения в костта. Имам опит с "Хондросейв", който е комплексен хондропротектор - включва освен глюкозамин, хондроитин, сяра - задължителни за профилактиката и доброто хранене на ставата, също и витамин D3, повлияващ промените в костите, вит. С, който повлиява синтеза на колаген и еластин, много микроелементи (хром, мед, бор, цинк), които



## Времето променя ставите...

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

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

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



# CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

нето на теглото, приемането на хранителни добавки, които допринасят за забавяне на ставното износване. Въздействието на т.нар. хондропротектори е комплексно - върху костите, ставния хрущял, вътреставната течност, ставната капсула и ставните връзки. Хондропротекторите подпомагат храненето на ставата, забавят разграждането на хрущяла, подобряват гъвкавостта, повишават синтеза на колаген, забавят остеопоротичните изменения в костта. Имам опит с "Хондросейв", който е комплексен хондропротектор - включва освен глюкозамин, хондроитин, сяра - задължителни за профилактиката и доброто хранене на ставата, също и витамин D3, повлияващ промените в костите, вит. С, който повлиява синтеза на колаген и еластин, много микроелементи (хром, мед, бор, цинк), които

”

Профилактиката трябва да предхожда болката

имат антиоксидантно действие и участват в клетъчния метаболизъм.  
- Износването на ставите може ли да се "пести", ако те се употребяват по-малко, суреч да се ограничи движението?

- Не. Физическите упражнения спомагат за укрепването на мускулите около ставите и допринасят за защитата им от увреждания. Освен това подобряват кръвообращението, гъвкавостта, поддържат и увеличават обема на движение. При заболявания на ставите са полезни плуването, умереното ходене, упражненията, повишаващи еластично-

стта на мускулите. При болка в ставите трябва да се прецени от лекар специалист какво да бъде натоварването.

- Има ли зависимост между пола и ставната дегенерация?

- Да, има. Ставното износване преобладава при жените, където хормоналните фактори, бременността и колебанията в телесното тегло играят значителна роля.

- Ставното здраве може ли да се подобри с упражнения за мускулите?

- Връзката е пряка. Здравата мускулатура предполага здрави връзки, те пък участват в изграждането на ставата. Оттам идва по-голямата стабилност и подвижност на ставите, което задържа развитието на дегенеративните процеси. Затова умереното спортуване категорично има профилактичен ефект върху износването на ставите.



Галина СПАСОВА

След като веднъж депутатите спяха пълната забрана за пушене на закрити обществени места, сега има голяма надежда, макар и със закъснение, тази съвременна световна практика най-сетне да бъде въведена и у нас. Министерският съвет внесе съответното предложение за законова промяна, която би трябвало да влезе в сила от 1 юни. Неправителствените организации обаче са нащрек въпреки позицията на здравната комисия и личната категорична ангажираност на премиера. "Защото у нас всичко е предпоследно" - изрича опасенията г-р Гергана Гешанова от Коалицията за живот без тютюнев дим. От името на организацията и на сдружение "България без дим" на всички депутати са разгледани предложения за прецизиране на законовите текстове. Къде са "тесните" места, които могат да олекотят заявените добри намерения?

Първото е всеизвестно - предпоставките законът да остане на хартия заради неупражняван контрол. "Тъй като с пълната забрана контролирането ѝ ще бъде още по-трудно за здравните инспектори, предлагаме да се регламентира и включването на организмите на Инспекцията по труда, на Агенцията по безопасност на храните, на полицията, както и на обучени хора, определени от кметовете", посочва г-р Гешанова. Неправителствените сдружения предлагат да се преодолее сезашната нормативна пречка - инспекторите могат да съставят актове, но само на собственици на заведения, като нямат право да искат лични докумен-

# България без тютюнев дим

## • Кои са пропуските в забраната за пушене на обществени места



Д-р Гергана Гешанова

ти от гражданите. Полицията пък не може да съставя акт - т.е., за да бъде съставен акт на нарушител, то трябва да се извърши едновременно от полиция и инспектор. В Словакия например (и не само там) полицията

*Неправителствените сдружения са неприятно изненадани от "Вмъкването" в предложението на МС на възможност за обособяване на места за пушене на летищата*

може незабавно и на място да глоби, и то солено, за нарушаване на забраната за пушене.

"Що се отнася до малките селища, където я стъпи контролен орган, я не, предлагаме да бъдат

упълномощени доброволци. И тук има не само изобилни чужди, но и собствен опит - казва г-р Гешанова. - Някога е имало т.нар. ОСИ - обществен санитарен инспектор, осъществяващ пълноправно граждански контрол. Искаме да помогнем и до месец ще работи електронна



платформа, чрез която хората от цяла България ще могат да подават сигнали. Това може да стане и в момента на открития телефон 070020009 на цената на един градски разговор.

Създаваме и мрежа от доброволни здравни инспектори - стига парламентът да узакони тяхната дейност."

Неправителствените сдружения са неприятно изненадани от "Вмъкване-

то" в предложението на МС на възможност за обособяване на места за пушене на летищата. "Не сме го имали досега и е необяснима крачка назад!", посочва г-р Гешанова.

Тук е мястото да посочим, че препоръчвайки среда, 100% свободна от тютюнев дим, Световната здравна организация се базира на изследвания, доказващи, че "вентилацията и зоните за пушене не намаляват до безопасно нивото на дима". Нещо повече - съвременните системи за отопление, вентилация и климатизация сами по себе си не контролират излагането на вторичен тютюнев дим. На практика тези системи могат да разпространяват вторичен тютюнев дим из цялата сграда.

"Тревожи ни един пропуск - според МЗ е технически, но може да се окаже мина със закъснител. При изреждането на закритите обществени по-

мещения не са споменати изрично работните места. Някой очевидно смята, че те са включени по презумпция, но на практика не е така. Имаме уверения от председателката на здравната комисия г-жа Атанасова, че това ще се поправи" - казва г-р Гешанова. Вероятно с категоричен текст трябва да се визирират и общите помещения на жилищните сгради - стълбища, площадки, коридори.

За коалицията "България без дим" са обезпокоителни и гласовете за допускане на пушенето в барове и нощни заведения. На пръв поглед изглежда почти приемливо, ако в тази категория нормативно не спадаха и дискотеките. Дори да приемем идеалния случай - че вентилацията работи перфектно и постоянно, - в заведението винаги има и пушат повече хора, отколкото е предвидено с проектирането ѝ. При това в дискотеките се танцува много и активно - значи и димът се вдига "с пълни гърди". А добре знаем, че посетителите на дискотеките са основно погростващи и младежи - най-уязвимата от здравна гледна точка категория. В рамките на проекта "Да върнем пълната забрана" се настоява също детските площадки, откритите спортни обекти и спирките на обществен транспорт да бъдат зона без тютюнев дим. За мнозина това звучи едва ли не шокиращо - но в много страни има забрана за пушене навсякъде, където се събират деца, дори и на открито. Обявена е вече и забрана за пушене по всички обекти на Олимпиадата в Лондон, както и на стадионите в Полша и Украйна по време на Европейското първенство по футбол.

# Как да изберем болница

Камен ЗДРАВКОВ

Учудващо е, но все още има хора, които не знаят, че имат право да се лекуват в здравно заведение по техен избор на територията на цяла България. Когато лекар от доболничната помощ - независимо дали е джипито или специалист, даде направление номер 7 за хоспитализация, то не е свързано с конкретна болница. Често лекарят съветва пациента си къде да постъпи, но в крайна сметка решението е на самия пациент и на близките му. Разбира се, всеобщият достъп е условен, защото едва ли е изгодно човек от Силистра да се вдигне до София или Пловдив да му лекуват пневмонията. Има и болници, в които трябва

доста да се чака за планово постъпване. И все пак по какъв критерий трябва да изберете клиника, ако ви предстои сложно изследване, операция или друг тип болнично лечение?

Безспорно най-важни са специалистите, които работят на съответното място. За съжаление това е трудно да се прецени обективно от непознати хора. Това, че даден медик е вежлив и усмихнат, е добре, но не е критерий за професионализъм. Напротив, много от водещите специалисти у нас са с трудни характери и са склонни да ви скастрият, че дълго време не сте си обърнали внимание на здравето например. Мненията в интернет форумите също не са обективен критерий за преценка

на лекарите. От противоречивите писания в мрежата най-много да се объркате още повече. Затова най-добре е да се доверите на съветите на някой близък, който познава здравната система и няма комерсиален интерес да ви насочи тук или там. Личният опит на хора, получили добра помощ при подобно заболяване, също е начин за информиране.

Наличната апаратура често има много важна роля за диагностиката и лечението. Но не по-малко важно е кой и как работи с нея. В интернет страниците на сериозните болници обикновено е описано с какви технологични възможности разполагат. Но преценката трябва да е по повод конкретния здравосло-

вен проблем. Ако на вас не ви се налага изследване на позитронно-емисионен томограф например, какво значение има, че клиниката разполага с него?

Комфортът, който дадена болница предлага, никак не е без значение за качеството на лечението. Проверете по колко души лежат в една стая, какви са леглата, има ли баня или поне тоалетна, реновиран ли са помещенията, разполагат ли с климатик. Ремонтните, чисти и приветливи болници със сигурност създават много по-добра психологическа среда за оздравителния процес. Да не говорим, че в поддържаните отделения рискът от вътреболнични инфекции е по-нисък.

Проверете дали болни-

цата може да ви поеме само срещу направлението, или ще се наложи доплащане. Официалното доплащане на касата е по-добрият вариант от нерегламентираното подпъхване на пликове с неясни суми. Доплащането е сигурно, ако ви се налага смяна на става или изпозване на различни "пирони" и "винтове" в ортопедията, влагане на клапи и клипсове в неврохирургията, на очни леци при операции от катаракта (перге) и др. Някои болници обаче изискват и други суми, за да покрият реалните си разходи, които са по-големи от цената на клиничните пътеки. Добре е предварително да прецените този факт, за да няма изненади при изписването.

Ако постъпването ви в

болница може да бъде планирано, най-добре е да отидете предварително в съответното отделение (например по време на визитация) и да усетите лично каква е атмосферата. Разкажете на болните ще ви ориентират какво е отношението на сестрите, има ли редовни визитации, или са "проформа", как е храната, достатъчно ли са санитарите, или трябва да чакате за смяна на мокрия чаршаф половин ден и т.н. При възможност поговорете с лекаря, към когото сте се насочили. Ако той е достатъчно отзивчив, ще ви даде прогноза как биха протекли изследванията и лечението и какви са възможните усложнения. Защото от бумагите, които ще ви накарат да подпишете под формата на информирано съгласие в деня на приемането, най-вероятно няма да разберете нищо конкретно.





Пиенето на лекарства със сок вместо с вода не е безопасно за здравето

## Хума за здраве и хубост

● Чудодейната глина глади бръчките и вае лъскави коси

*Хумата подмладява и разкрасява. Чудодейната глина от древни времена глади издайнически бръчки и вае лъскави коси. За лек са я използвали и египтяни, и китайци, и индианци. Хумата не само поглъща болестки, отрови и микроби, но и дава много енергия.*

Тина БОГОМИЛОВА

Глината съдържа купичка полезни вещества, а преобладаващият минерал в нея я боядисва в бяло, сиво, зелено, розово, червено, синьо или жълто.

Бялата глина е най-често използвана в козметиката, тъй като прави кожата мека, а косата лъскава. Полезните ѝ свойства са описани още от Хипократ и всички прочути красавици са се клепали с нея.

Зелената поглъща токсините, разгражда мазнините и чисти замърсената мазна кожа и коса.

Синята хума снабдява кожата с кислород и подобрява кръвообращението, предпазва от пърхот и косопад. Жълтата подхранва нормалните и чупливите коси, овлажнява и екسفолтира сухата кожа. Червената хума се използва против напукани капилари и торбички под очите, подходяща е за проблемна, дехидратирана и уморена кожа. Розовата често се използва като тонизиращо и стягащо средство, тя екسفолтира и омекотява суха и нормална кожа. Сивата глина овлажнява и е подходяща за обезводнена и чувствителна кожа.

Хума има в много готови козметични маски за кожа и коса, но се продава и отделно за приготвяне в домашни условия. Обикновено се смесва с вода, кисело мляко, жълтък, пчелен мед, мас или лимонов сок. Някои специалисти обаче твърдят, че само водата е достатъчна, за да направи хумата чудеса с лицето и гривата ни.

Натуралната хума е напълно подходяща за всеки тип кожа и коса. Тя има почистващо и избелващо въздействие. Заглажда бръчиците и опъва кожата, като я прави еластична и мека. Стимулира растежа на косата и заздравява косъма.

Хумата не трябва да се съхранява в метални съдове и да е в контакт с каквито и да е метални предмети, тъй като те могат да променят химическия ѝ състав.

### ■ За лъчезарно лице:

Лицето ще грее, ако престои 20 минути със смес от хума, отвара от лайка и мед. Друг вариант е каша от кисело мляко и лъжица глина.

За мазна кожа вземете 3 лъжици зелена хума,



две лимонов сок, по капка етерични масла от салвия и грейпфрут. При акне зелена хума се смесва с бирена мая или масло от чаено дърво. Добре действа още бяла хума с лимонов сок.

За суха кожа по две лъжици бяла хума и зехтин, няколко капки розова вода.

Ако лицето е уморено и повехнало, помага червена хума с портокалов сок.



При възпалено лице смесете нарендосана краставица с малко хума.

Важно е през цялото време глинената маска да е мокра.

За хубава кожа цялото тяло се намазва с хума и след това се измива с вода. При преумора разтворете във ваната две лъжици хума, залейте ги с топла вода и добавете пакетче хвойнов прах.

### ■ За хубава коса:

Ако косата ви е суха и нахъсана, измийте я с хума и след това я намажете с рициново или баде-

мово масло. За да изчезне пърхотът, няколко супени лъжици хума се заливат с оцет. Сместа престоива върху косата 20 минути. Ако косата пада, помагат хума, хининова вода и масло от розмарин.

При мазна коса смесете хума с ябълков оцет или сока на лимон. При суха добавете жълтък или зехтин. Маските се нанасят върху мокра глава и се слага найлонова шапчица, за да задържи влагата.

Хумата обаче бързо отмива цвета на боядисаните коси. Ако сте събрали боята, заложете на глината.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната  
вагинална микрофлора

Търсете  
В аптеките

www.ecopharm.bg

Ecopharm

## ЛЮБОПИТНО



### Стрес

Сега може да победите стреса с чаша. Хората, които пият пряно изцеден сок от нар всеки ден в продължение на две седмици, се чувстват по-ентузиазирани, вдъхновени и активни в работата си, доказана учени от Единбург. Напитката успешно се бори и срещу стреса. Освен това сокът от нар може да помогне в борбата с рака, сърдечните заболявания и процесите на стареене. Той е с високо съдържание на антиоксиданти, които помагат за неутрализирането на свободните радикали.



### Любимци

Американски учени твърдят, че децата на майките, които прекарват повече време с домашните си любимци по време на бременността, са по-малко застрашени от алергии. Експертите обаче подчертават, че расата и начинът на раждане също оказват влияние върху алергичния статус на поколението. Учените твърдят, че контактът с редица различни микроорганизми преди раждането и през първите месеци след това е важен за изграждането на здрава имунна система.



### Хормони

Слънчевата светлина повишава нивата на мъжкия хормон тестостерон, установиха специалисти. 90% от витамин D в организма се произвежда при реакция между слънцето и кожата. Австрийски учени стигнаха до извода, че високите му нива влияят положително на мъжката потенциалност. Резултатите от проучването показват, че мъжете, в чийто организъм има достатъчно количество витамин D, имат и високи нива на тестостерон, от което желанието им за секс е по-голямо в сравнение с другите представители на силния пол.



Мирослава КИРИЛОВА

С поред класация на британския вестник "Гардиън" баницата (или бюрекът) е петата най-добра улична закуска в света. Описват я като най-популярната балканска храна, продавана на открито, макар произходът ѝ да е турски (от турската дума *birnäk* - завърнкулка). Британците обясняват, че бюрекът е вкусен хрупкав специалитет, който се прави от тънки кори и може да бъде с пълнка от сирене, месо или спанак. Ако е със зеле, се нарича "зелеяница" или "сирница", когато съответно пълнежът е от сирене. Залива се със сгорещено олио, зехтин или масло и се пече до златисто. В Сараево бюрекът се продава на килограм и се приготвя в големи тащи. Хубава порция излиза на среднотатистическия европеец между 1,55 и 2,55 евро. Бюрекът може да се яде по всяко време на деня. И макар да е полезно да се консумира с черен чай, върви най-добре с кисело мляко, констатира британците.

# „Гардиън“ класира най-качествените улични закуски

● Нашенската баничка се пребори за петото място

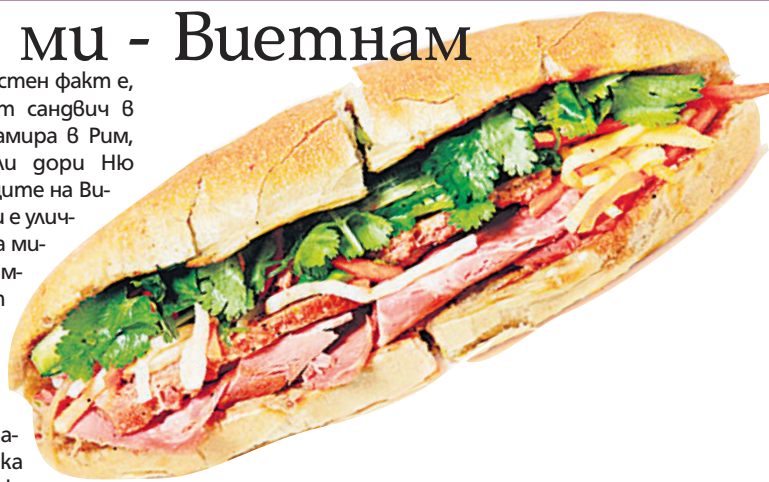


та, македонския мазник и босненско-турския бюрек продължава да поражда международни спорове.

Любопитно е, че вкусното местено изделие присъства в кулинарните традиции на редица балкански страни под различно наименование и с малки специфики по приготвянето му. Произходът на българската баница, сръбската гибаница, гръцката пи-

## Банх ми - Виетнам

Малко известен факт е, че най-добрият сандвич в света не се намира в Рим, Копенхаген или дори Ню Йорк, а по улиците на Виетнам. Банх ми е уличната закуска на милиони виетнамци и е част от готварската съкровищница на югоизточната азиатска кухня. Започваме с лека препечена на жар франзела от оризово брашно, което я прави много хрупкава. Продължаваме с топли късчета добре изпечено свинско месо или пастет, хрупкави мариновани зеленчуци, пресни билки, дебел слой виетнамска майонеза, няколко капки соев сос и пикантно чили. Банх ми се продава на сергии и ще ви струва скромните 30 цента.



## Фат Кафрао - Тайланд



Не може да ви обясним от раз какво е Фат Кафрао. Kaphrao е вид босилек, свещено растение сред индусите, основна съставка в това пържено ястие. Листата на здравословното растение се запържват с мляно свинско, пилешко или морски дарове. Смесват се с нарязан чесън, люти чушки, а понякога и нарязан дълъг боб. Ястието се подправя с рибен сос и щипка захар, сервира се с ориз и обикновено се гарнира с пържено яйце.

Фат Кафрао е относително скорошното "въве-

дение" в тайландската кухня, въпреки че босилекът е използван тук в продължение на векове. За разлика от други местни улични ястия по принцип няма търговци, които са специализирани само в приготвянето на Фат Кафрао. Бързата храна се купува предимно по поръчка от колички, сергии и ресторанти, които правят разнообразни ястия. Фат Кафрао винаги се сервира с малка купа със ситно нарязани люти чушки в рибен сос и струва между 80 евроцента и 1,50 евро.

## Мохинга - Мианмар, Южна Азия

На първо място е мохинга. Това е рибена супа с оризова юфка или боб на прах и много земни аромати, типични за местната кухня. Смятана е за националното ястие на Мианмар, където се продава навсякъде. По улиците, на типични мобилни колички и кошници или в открити ресторанти, мохинга може да се купи за около 60 евроцента. Достъпна е по всяко време на деня, но се предпочита за закуска. Постава се на първо място в класацията "Най-добри улични храни в света", защото съдържа много здравословни продукти. Богата е на омега-3 мастни киселини. Мохинга се прави с риба, ароматните и полезни лимонена трева, лук, чесън, брашно от леблебия, оризова юфка, рибен сос, хрупкави, годни за ядене парченца от стъблото на бананово дърво и нарязан кориандър.



## Даулат ки чаат - Делхи, Индия

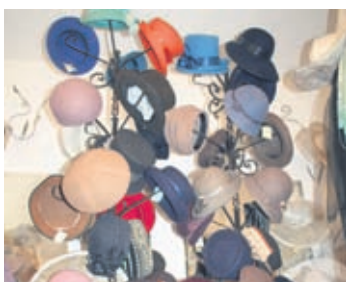
Това сладко, възхитително изкушение е леко като въздух. Подсладена, добре разбита млечна пяна е подправена с шафран, което ѝ придава привлекателен оранжево-бял оттенък. Върху даулат ки чаат понякога се добавят ядливи сребристи листа, наречени "Варк". Въпреки че е приготвен почти само от пяна, десертът има уникален вкус. Това е популярна закуска, предлагана по улиците на Стария Делхи през зимата, защото през топлите месеци бързо се разваля. Ценителите твърдят, че при първата хапка се усеща нотка на масло, а след това езикът открива фин аромат на шафран, следван от шам-фъстъци, нерафиниран захар и студено мляко. Кремът сладост струва по-малко от 20 евроцента.



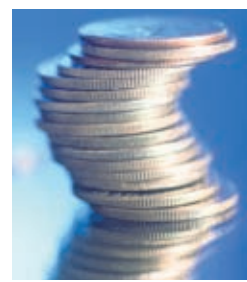
Сред останалите ястия в списъка са: марокански тестени пръстени, препечени пилешки главички и крачета в Южна Африка, германският къривурст - нарязана наденичка, полята със специален кърисос. Да не забравяме и тамале от Мексико - ястие от зърнена каша (най-често царевична), която се уви-ва в бананови листа и така се вари. Прави се с пълнка от месо, пиперки или кокос. Е, забравете за менюто в ресторантите, когато пътешествате! Опитайте типичната закуска на страната, в която сте, за да се потопите изцяло в духа, традициите и атмосферата ѝ. Популярните национални храни най-често се продават на улиците, а и ще ви излезе значително по-евтино да хапнете на крак.







Ирина Сардарева ще намери шанка за всяка глава



Финансовото добруване на семейството

## Стригата - царицата на афродизиаците

Гурманът познава и цени добрата храна, а редките деликатесни миди - стригите, са върхът на неговото разбиране за изискано блюдо с еротичен послевкус. Те се сервират в елитни ресторанти за морски храни по света и у нас, но може да ги опитате и в домашни условия, стига да внимавате при отварянето. Пак гурманите твърдят, че стригите са лакмус за вашата кулинарна порода: или ще ги обикнете завинаги, или няма да повторите.

Бойка ВЕЛИНОВА

Стригата е най-вкусният и ценен с хранителните си качества дар на морето. Нейният сезон са всички месеци с "р" в името, защото през лятото се размножава и губи от интензивността на аромата си. Тогава тя отделя стоици хиляди личинки, които поемат в търсене на своето бъдещо "легло".

### Романтични и неустойими

Стригите със сигурност са били сред най-първите храни на неандерталеца и вероятно са били събирани още преди ловът и огънят да станат част от бита му. От намерени пластове черупки край Манхатън се съди, че хората там са ги консумирали 7 хиляди години преди Христа. Имало ги е на трапезата на френските крале, а митичният любовник Казанова започвал деня си с петдесетина "за настроение". Стригите са много лесни за готвене: могат да се сервират пушени, панирани, в супа или запечени в широката част на черупките с малко хлебни трохи, чесън, зехтин и зелени подправки. След ка-

то се отделят от черупките, могат да бъдат сомирани за не повече от минута или приготвени на мус, но тогава вкусът им не е много по-различен от този на "простосмъртните" им събратя. Ако ги готвите прекалено дълго, ще станат жилави и твърди.

Днес са познати над 50 вида стриги, обединени в десетина рода, но само някои са ядливи. Това са тихоокеанските, известни като японски, атлантическите и европейските. Черупката им е много особена: асиметрична, напастена, масивна, а на големина достигат до средна ябълка. Долната част е по-дълбока, съхранява ядката и лежи откъм скалата, където в



На пазара на морски деликатеси в Трувил сюр мер всеки ден рибарите доставят няколко вида и размера стриги. В Европа традиционно и редовно ги консумират в Испания, Франция, Италия и Португалия

естествени условия се захваща цялата колония. Отличават се по формата, размера и цвета на мидата, а вкусът дори в един вид варира според характеристиките на мястото, където са отглеждани. Заради изчезването на традиционните им местообитания и повишената консумация през последните де-

цина 10-20 метра в мрежи или на въжета. Най-добрите образци са прекарвали в морската вода две години. Основните производители в света са Китай, Южна Корея, Япония, Франция.

### Да ги опитаме без комплекси

Когато купувате стриги в специализиран магазин за риби и морски дарове и имате намерение да ги опитате сурови, от изключителна важност е те да са не просто пресни, а живи. Трябва да са наредени хоризонтално върху натрошен лег, за да не изтекат ценните им сокове. Поведението им говори ясно дали са годни за ядене - като стиснете рязко черупките им, те трябва да се затворят. Останат ли полуотворени - мидата е мъртва, не я купувайте. Миризмата също е показател за свежестта на стригата: трябва да ухае на прясна морска вода, а не на застояло и водорасли. Пренасянето им до вкъщи става в найлонов плик, но не забравяйте да го разкъсате и да го сложите в дълбока чиния в хладилника. Хапнете ги до 24 часа след покупката. Замразените

миди не ги опитвайте сурови, а ги гответе.

Стригите имат своя техника за отваряне: в едната ръка се държи специален стоманен нож с широка дръжка, предпазител и дебело триъгълно острие. Обикновените ножове не са подходящи, а по-скоро опасни. На другата ръка се нахлузва стоманена плетена ръкавица. Ако нямате тези приспособления, можете да ползвате къса отвертка и хавлияна кърпа, за да се предпазите. Мускулът, който държи двете части на черупката, е много як и не се дава лесно. Острието се промушва в малкия отвор между тях и се завърта. Това изисква доста сила и има опасност от порязване. Месото се отлепя от стените и се прерязва жилата, която държи стригата. То трябва да е стегнато, а не пухтиесто. По желание може да се измие с чиста вода. Живата стрига след това пуска собствен сок. Суровите стриги не са подходяща храна за хора със стомашни проблеми или слаба имунна система, както и за бременни заради бактерии, които понякога съдържат в храносмилателните си органи.



Две хиляди души се нараняват всяка година при отваряне на стриги във Франция, основно през месеците на кулинарните опущения - декември и януари

сетилетия се развръждат изкуствено във ферми. За да растат бързо, зародишите се спускат на дълбо-

### Любопитно

Според някои еротичната слава на стригите се крие в поглъщането им в сурово състояние, а според други - в хранителния състав. Те разпалват въображението с особена форма и са източник на белтъчини, желязо, цинк, мед и витамин В<sub>12</sub>. Имат ниско съдържание на калории и наситени мазни-

ни. Цинкът влияе на либидото чрез контрол върху нивата на хормона прогестерон, а недостигът му може да предизвика импотентност при мъжете. Други изследвания отбелязват, че стригите съдържат допамин - невротрансмитер, който контролира мозъчната активност и събужда сексуалното желание и при двата пола.

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

## Постно

Започнаха Великденските пости. Но без покаяние постът се превръща в обикновена диета. Затова трябва най-напред да помислим как да си самопочистим душата. Борбата с греха според православната ни вяра започва с въздържането от някои видове храна, а не с гладуването. По-важни са добрите ни дела и чистите помисли, както и никакво осъждане на другите. Налага се да поживеем без клевети и интриги, да изпъдем от сърцето си завистта, злобата и дори гнева, макар че сме обградени отвсякъде от поводи не просто за гняв, а за истински бяс.

Постът обаче иска смирение, да се откажем от ламтенето по чуждото, от алчността и най-вече от самолюбие, от присъщата ни суета. Така би трябвало да живеем не само по време на пости, а от люлката до гроба, но това е друга тема. Вярата ни учи, че наред със злорадството, мързела и ината трябва да си самозабравам нещо трудно забранимо, особено за нас, българите: никакви блудни помисли, никакви пошлоти въображения и дори, представяте си, волноудуство. Не че сме толкова дръзки и волноудумни, обикновено сме такива пред чашката, иначе сме тихи и пльзгави като охлюди, но сега, поне по време на постите, не бива да ни превзема духът на чревоугодие, на сребролюбие, както и на тщеславие. Боже, какво ли ще правят по това време политиките ни? Те явно няма да постят. Но ние, редовите граждани, които вярваме в Него, не бива да се поддаваме на подигравките на околните, нито да обръщаме внимание на упреците срещу волята ни да се почувстваме поне малко по-друзи. Не се впускайте в спорове дали Бог е в наличност, или го няма, но и не се изживявайте като по-съвършени и дори по-възвишени от останалите. Както и не мислете, че сте толкова грешни, че никога не бихте омилостивили Бога. Както казваше големият предводител на Словото Йордан Радичков, и да има Бог, и да няма Бог, ти живееш така, сякаш го има. Амин.



Етикет: Заклетите гурмани сервират стригите на гузина (дванадесет). Поднасят се сурови, поръсени с капки лимонов сок и наредени върху натрошен лег. Месото се поема наведнъж (директно от черупката или с дгузба виличка) и се преглъща (дъвченето не е задължително). Класическата комбинация е с шампанско или шабли Снимки АВТОРКАТА



# Искам да поря вълните, а не да се пускам по течението

● С актрисата  
Рагина  
Кърджилова  
разговаря  
Ирина Гугова

**Р**агина, лесно ли е да си красива жена в България? Има страни, където след хубавиците подсвиркват с възторг и силят комплименти, а тук май най-много да чуеш някоя неприлична дума на улицата...

- Честно казано, не държа можете непременно да ме забелязват и да чувам подхвърляния от сорта на "Ей, Сиянче!" или "Ей, Радинче!". Долавяла съм и обидни епитети - със сигурност не е приятно. Но все пак добрата външност е и голям плюс, защото аз съм актриса, макар да не ми се ще винаги да изгряя прекрасната принцеса. Красотата обаче е до време, а талантят е за цял живот, така че човек трябва да се грижи за него, да надгражда. Не обичам онези, на които нещата им се получават прекалено лесно. За себе си мога да кажа същото: предпочитам да ми е трудно, отколкото лесно...

- Чарът или интелигентността са ти спечелили повече кастинги и са ти донесли по-стойностни роли?

- Ние, артистите, реално погледнато, се продаваме, както и да прозвучи това - ние сме малко като на пазара. Трябва да даваш най-доброто от себе си, за да успееш. Така че при всички случаи е важна комбинацията от двете. Спомням си, Виктор Чучков ми каза, че се е спрял на мен за главната роля в "ТИЛТ", защото съм умеела да изгряя дори само с очи и че съм истинска. Преизграждащият артист не е артист. Има и друго: понякога камерата и сцената просто те харесват. Съществуват такива актьори: те имат харизма, погледени са от Господ. Казвали са ми, че и аз съм такава, но гледам да се пазя от подобни комплименти - да не се пускам по течението, а да поря вълните, защото ласкателствата приспиват.

- Готова ли си да промениш драстично външността си заради професионален ангажимент? Рязко да напълнееш или да отслабнеш, да обръснеш главата си, да позволиш да те състарят или загорят, изобщо - временно да се откажеш от себе си в името на образа?

- Готова съм на всякакви жертви, стига проектът да си заслужава. Не знам обаче дали в България този метод работи, защото не познавам съвре-

*Рагина Кърджилова твърди, че е благодарна на съдбата, защото ѝ се усмихва под мустак, а не с 24-каратов възторг. Явно обича нещата при нея да се събдват постепенно, но качествено, вместо да прекипят буйно и мимолетно. Добронамерените намигвания на професионалния Господ към младата актриса вече далеч не се изчерпват с ролята на Сияна от тв сериала "Стъклен дом" или Беки от филма "ТИЛТ". Чаровницата навлиза все по-уверено в дебрите на сериозната драматургия: след участия в "Пухения" и "Самотният запад" на Мартин Макдона в героински загиналия Модерен театър, съвсем наскоро в творческата лаборатория на "Сфумато" тя стана ексцентричната и свръхчувствителна Лора от "Стъклената менажерия" на Тенеси Уилямс. През март пък в Армията проф. Красимир Спасов започва репетиции за шедьовъра на Едуард Олби "Кой се страхува от Вирджиния Уулф", където Раги ще си партнира със Стефка Янорова, Иван Рагоев и Веселин Анчев.*

*Когато не работи усилено, изящната блонетка обожава да си поспива, а преди представлението тонизира физиката си със скачане на въже. Но е наясно, че истинската красота не се постига с масаж и фитнес, а с вътрешното озарение на любовта. Подробности - след малко...*



нен артист, който примерно да е отслабнал с 10 килограма или обратното заради роля. Но смятам, че такива неща трябва да се правят, особено в името на визията и външността в киното. За филма "Чудовище" Чарлиъз Терон беше качила 15 килограма и беше безпогрешна в образа. И аз бих експериментирала такава стъпка с тялото си, дори много искам, но пак казвам, че у нас не се практикува. Виждам, световни режисьори като Ларс фон Триер, Дейвид Кроненберг, Тим Бъртън работят точно с такъв тип цялостна промяна във визията на артиста. На мен аз си се играя в биографичен филм, което предполага именно подобна трансформация. И не за пръв път ще кажа, че трябва да се направи филм за Катя Паскалева. Нека започнем от нашите артисти, някой да седне и да напише такъв сценарий... Тя е била изключителна жена, имала е проблеми с алкохола, имала е своите върхове и спадове и е много интересна за изследване.

- Сигурно непрекъснато те питат по какво си приличат Сияна от сериала и Рагина в живота?

- Преди си мислех, че емоционалността е главното, което ни свързва; другото е нейната

състрадателност - аз също съм много състрадателен човек. Сигурно и аз ще бъда такава добра майка, каквато е тя. Различното обаче е, че Сияна някак си не е целенасочена в личен план, което понякога ме е изнервяло. Докато аз знам отлично какво искам.

- Културтрегерите се радват, че популярността на героите от сериалите вкарва публика в театралните зали, но не олекват ли така нещата - младите искат най-вече да се снимат със звездите след аплодисментите, а не да загълбават в класическата драматургия...

- Да, това е проблем. Особено в малките провинциални градове ходенето на театър е свързано с пакетче пуканки и бира в кутийка. Ти нейджърите просто искат да видят на живо тези, които виждат на екрана въжщи. Имах случай в спектакъла "Заболяване на младостта" на нашия професор Пламен Марков, когато в Добрич буквално се разплаках на сцената от безпомощност. Представлението е тежко и никои от колегите ми не беше заслужил истеричните хилежи, подсвиркванията, звъненето на телефоните и коментарите на висок глас какво се случва, дока-



*И не за пръв път ще кажа, че трябва да се направи филм за Катя Паскалева. Нека започнем от нашите артисти, някой да седне и да напише такъв сценарий...*

то ние играем на макс. След спектакъла около 150 момичета и момчета искаха да се снимаме - аз отказах. Впоследствие се съгласих, за да не се държа като темерут или някаква "звезда", но бях жестоко обидена. Чувала съм за актьори, които са спирани пред представлението при подобни обстоятелства. Аз не бих могла да го направя, но това си е чисто мъчение.

- Доволна ли си от досегашната си творческа съдба?

- Доволна съм, защото не съм "преяла" с ангажименти и не съм била нахална, за да ги получа. Започвам някак да доказвам, че мога да бъда не само Сияна от "Стъклен дом", а и всеки друг тип персонаж. Искам много да изгряя, но това, което ме интересува, а не да се разпийвам само защото трябва да работя. Артистът като цяло е човек на избора, той има право да казва "да" или "не".

- Имаш ли друг повод за удовлетворение: професията те срещна с мъжа на живота ти...

- Стана случайно, спонтанно. Видяхме се веднъж с Деян (актьорът Деян Донков - б.а.) в градинката пред Народния театър. Наскоро бях приключила една дълга връзка, той също. Започнахме да излизаме. Беше хубаво, беше истинско. Беше и малко трудно в началото, но сега всичко ни е наред. Аз съм сигурна в него, той е сигурен в мен, гледам само в неговите очи... Мислим вече и за съжителство, иска ни се обаче още малко да го има момента на опознаване. Почти всяка вечер сме заедно, но аз имам апартамент, той също, така че няма проблем всеки от нас да усеща свободата си.

- С какво те спечели Деян? С това ли, че понякога изглежда арогантен като граф Дракула, а всъщност е нежен и сърдечен като Сирано дьо Бержерак?

- Понякога професионалното обкръжение го напъва и го кара да бъде такъв, какъвто не е. Аз

се влюбих в него, защото той не ме е лъгал за нищо, бил е винаги честен и коректен с мен, много внимателен и изключително чувствителен. Той просто е от типа мъже, които биха ме впечатлили, а аз трудно се впечатлявам, особено от мъже, даже почти никога не ми се е случвало. Да не забравяме, че той е наистина мъж, не е момче на 25 години...

- Щом трудно се впечатляваш от мъже, по какво тогава се прехласваш в живота?

- По много неща: хубаво актьорско изпълнение, хубаво червено вино или ястие, хубав сън. Може да се захласна от самата себе си, от нещата, които ми се случват - добри или лоши. Винаги съм в някакво състояние на съмнение и стрес (аз съм зодия Близнаци), страхлива съм по натура, с което Деян (Деяна) много се бори. Но никога не искам да се самозабравявам, да съм влюбена в себе си - никога! За целта не водя никаква вътрешна борба, тези изживявания са ми абсолютно непонятни. Прекомерното внимание към даден човек обаче лесно може да го подхлъзне.

- Какви са сънищата ти? Сънуваш ли бъдещите си роли?

- Аз съм суеверен човек, сънувам много кошмари, които могат да ми развалят деня или дори седмицата. По едно време ми се струваше, че някой го такава степен ме мрази, та имах чувството, че ми е направена черна магия. На два пъти майка ми слагаше червен конец: първия път се скъса, докато си връзвах косата с ластик, а втория път - като се къпех. Което пак ми дава някакви далечни знаци... Сега не нося червен конец, но майка ми винаги ми е казвала, че имам ангел хранител. Няма по-голяма сила от това да вярваш. Ако ще и да ти оплетат червен пуловер против уроки, вярата е тази, която може да сруне и най-тъмната злоба.



Кристина ПЕШИНА

Днес ще ви запознаем с един винаги моден, а и практичен аксесоар. Става въпрос за нейно величество шапката. От векове насам тя се е настанила трайно в ежедневието ни. Първоначално създадена, за да предпазва от неблагоприятните метеорологични условия, впоследствие се превръща в символ на социалния статут, а днес е просто финален шрих към тоалета. Макар и да не можем да се наредим до Русия и Англия по традиции в носенето на шапки, в миналото у нас броят на шапкарските ателиета е бил значителен. През 1946 г. занаятът е забранен и всички шапки се преквалифицират в шивачи. Когато през 60-те години Хрущов слага меката капа, и родното ни производство възкръсва. Дълго време обаче остава запазена мъжка територия. Произвеждали са се предимно мъжки модели и са се носили предимно от силната половина на човечеството. Днес любители и ценители на аксесоара са всички без разлика в пол или възраст.

Повече за неизменния атрибут и за страстта си към него ни разказва една от най-известните ни дизайнерки на шапки Ирина Сардарева. Тя ни посрещна в своята "Къща на шапките". Едно истинско царство, което богатство от модели ни зашемети, затвърждавайки у нас усещането за безкрайното въображение на тяхната създателка. Плетени вълнени шапки, бомбета, артистични официални с периферия, сламени, болера и всичко, за което се сещате или и през ум не ви минава. Както казва дизайнерката, за всеки човек има определена шапка. Затова изборът е личен и не е добра идея да се подарява такъв аксесоар.

Може и да отнеме много време, да прехвърлиш десетки шапки през главата си, но когато попаднеш на своята, то определено ще я познаеш. Не се подвеждайте по правила даден модел за какви черти и форми на лицето е подходящ. Всичко е индивидуално и зависи от повод, облекло, настроение.

Повечето шапки на дизайнерката позволяват няколко начина на носене. Така с една може да разнообразявате визията си.

Шапките на Ирина Сардарева отдавна са преминали родните граници. Моделите ѝ са познати в Япония, САЩ, Германия и, разбира се, в Меката на модата - Париж. Дизайнерката е родом от Киев, но от дълги години живее в България. За



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

## За всеки човек си има шапка

- При най-известната ни дизайнерка Ирина Сардарева ще разберете, че можете да бъдете уникални

Век", казва дизайнерката. Времената сега са по-различни, но това в никакъв случай не обезкуражава събеседничката ни. Винаги са се носили шапки и най-вероятно така ще бъде и напред. "Шапката дава самочувствие на една жена. Кара я да се чувства различна и индивидуална", твърди Ирина, а за нея самата шапка е роля. "Шекспир е казал, че животът е театър. То тогава шапката е главното действащо лице. Шапка невидимка няма. Тя не скрива, а показва това, което е вътре.

„

Шекспир е казал, че животът е театър. То тогава шапката е главното действащо лице

Затова е много важна. Неслучайно е ту на върха на модните тенденции, ту е отритната заради страха, че ще закрие или обезличи грехата. Макар че може резултатът да е абсолютно обратен и да



засили търсения ефект", продължава стилистката.

Ирина споделя, че има много хора, на чиято работа истинският външен свят е световният дизайнер Филип Трейси и един от тях. "Преди години

шапки се предлагаха във всички големи бутици във Франция. Днес те се изместили в малките ателиета. Никои не иска да носи шапка, която ще види на главата на някой друг. Всеки иска неговата да бъде единствена и не-

повторима. Да бъде лично за него направена", продължава събеседничката ни.

В Африка, особено в бившите английски колонии, се търси все повече официалната шапка. У нас също расте интересът към нея. Макар и доста плахо. Българката не смее да експериментира. Трудно сменя модела, с който е свикнала. "Обикновено си тръгват от ателието не с шапката на главата, а в пликче. Необходимо им е време да свикнат с новия си образ", коментира Ирина.

Тази зима в абсолютен хит се превърна плетената шапка, изработена от най-различни прежди. Сламените шапки превзеха летните жеги. При украсата на официалните модели въображението на дизайнерите е неизчерпаемо - пера, изкуствени цветя, воали, камъни. Всичко намира своята употреба. Но филцовата шапка отива във фризера. Самото производство на филц е забранено, тъй като е много опасно. Независимо обаче от диктуващите тенденции модата днес е доста демократична. Да, съществуват известни рамки, но всеки може сам да изгражда свой собствен стил. А многообразието го позволява изцяло.

Независимо дали шапката е предпочитан от вас аксесоар или не, има повод, при който грескодът изисква задължителното ѝ носене. Не е за пренебрегване и чисто практическата функция на шапката - да опази здравето ни. Не я оставяйте вкъщи, когато навън "дърво и камък се пука" от студ. Защитете се с нея и от жарките лъчи на слънцето през горещите летни дни.

Раждането на една шапка отнема различно време. Може да стане за една седмица, а може да минат и месеци. "Обикновено е свързана с конкретен образ. Всяка е за точно определен човек. Аз съм творец и не искам да правя едни и същи шапки. Ние сме толкова различни и това е прекрасно. Не бива да се уеднаквяваме", споделя Ирина.

Когато разговаряме с повелителката на шапките, няма как да пропуснем въпроса на нея самата от какво ѝ пада шапката в днешно време. "Възхищавам се, когато някой е успял и е направил нещо прекрасно. Когато някой въпреки всички трудности успява да върви напред. Пада ми шапката от големите хора. От тези, които имат желание да живеят пълноценно и качествено", завършва дизайнерката Ирина Сардарева.



# ЧЕСТИТ ПРАЗНИК МИЛИ ЖЕНИ!

В знак на уважение и признателност КОМО  
поднася подарък на всяка клиентка!

Спалня

**699,-**



Модерна спалня **CARLOTTA**,  
корпус бяло, фронт: бяло  
и антрацит, състои се от:  
– 2 бр. нощни шкафчета,  
ШхВхД: 52х40х38 см  
– легло тип футон 160х200 см,  
без матрак и подматрачна  
рамка, ШхВхД: 169х81х210 см  
– петкрилен гардероб  
с 3 огледални врати,  
ШхВхД: 225х210х58 см  
№ 215020

НОВО!

ТРЕНД 2012



Възможен  
ляв или  
десен  
монтаж

**499,-**

НОВО!

Ъглова гарнитура **POLARIS**, дамаска лилаво, с 3 големи и 2 малки възглавници, с вградена ракла  
и с функция легло 191х120 см, спестява място и е удобна. ШхВхД: 191х87х142 см № 335009/01



ВМЕСТО 199,-

**89,90**

Гардероб **FOCUS**, светъл явор, 2 врати, 3 чекмеджета,  
1 лост и 3 рафта, ШхВхД: 96х175х49,5 см № 91121



-50%

ВМЕСТО 3,99

**1,99**

Хавлиена кърпа, 30х50 см,  
100% памук, различни цветове  
№ 595025



ВМЕСТО 2,99

**0,99**

Съгледана чаша  
за сок, 250 мл  
№ 999252

-67%

Заповядайте  
на 08.03.2012  
в КОМО и вземете  
своя подарък  
с усмивка!



ВМЕСТО 39,90  
**19,99**

Плетен кош с подплата, 34х32х32 см  
№ 907118/03

София, ж.к. Младост IV  
ул. „Околовръстен път“ 267  
тел.: 976 70 70 факс: 976 70 71  
e-mail: info@como.bg www.como.bg

РАБОТНО ВРЕМЕ  
Понеделник – Неделя  
10.00 – 20.00

**como**  
живей цветно

05. март – 11. март 2012



# Lacto 4

Натуралният пробиотик

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



Здраве  
през  
всички сезони



Възстановява чревната микрофлора  
след грип и бактериални инфекции



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





# Сметки за двама

Да преминем през жизнения цикъл на една двойка: първият сериозен общ разход е за сватбата и медения месец, вторият - за жилището, третият - за първото бебе. Междувременно трябва да се мисли за почивки, големи покупки, спестявания за старини. Краткосрочните разходи - всеки ден, всяка седмица, всеки месец, също поставят на изпитание чувствата и отношенията, особено когато средствата са ограничени или единият не работи. Здравето на общия портфейл е наша съвместна грижа и заслужава също толкова внимание, колкото емоционалният и социалният живот във връзката ни.

Бойка ВЕЛИНОВА

Финансовото добруване на семейството се приема за скучна материя и съвсем не се вписва в пред- и следсватбената еуфория. Реалността е, че често пъти каляската на безоблачното щастие се преобръ-

ща именно от простите правила, които подценяваме и negliжираме.

## Семейният финансов план

Човек е така устроен, че лесно привиква с благоните и трудно се отказва



от тях, ако се наложи. Затова недостигът на финансови средства през годините раздели толкова много двойки - не само защото не знаем как да се справяме с ограничения си ресурс, но и защото не искаме да общуваме с човека до нас по темата и да се поучим от грешките си. Предимството на финансите в двойката е, че партньорите могат взаимно да се подкрепят и да подобряват качеството си на живот - с общите средства и общите усилия. Заедно можем да променяме лошите си навици и да се учим един от друг на правила, които да са от полза за съвместния ни бюджет, а и да сведем до минимум стреса от хаоса в сметките.

Колкото и сухарски да звучи, планирането на разходите е най-коректният начин да стопанисваме финансите си, защото приходите в домакинството са ясни и обикновено са от няколко пера - заплати, пенсии, добавки за деца, социални помощи, наеми, лихви по влогове, помощ от родители или роднини, работещи в чужбина. Оставаме в графа "резерв" спорадичните доходи, които могат да покриват сезонни или спешни нужди. Разходите приходи са тези, които трябва да имаме предвид, когато тръгваме да задължняваме чрез кредити или да покриваме разходите си. А те също са такива, които трябва да плащаме всеки месец - наем, вноски по главница и лихви на ипотека, комунални разходи, социални осигурителни вноски, разходи за обучение, храна и забавления. В модерния живот важно перо са също застраховките "Живот" и тези на движимото и недвижимото имущество, както и данъците. Едва когато ги покриваме, започваме да мислим за ваканции, големи покупки и спестявания.

Три са най-често срещаните модели, по които се развива финансовата част от връзката в двойката.

### Първи случай

"Споделяме всичко: и приходите, и сметките. Свръхата ми се занимава с разплащанията. Женени сме от 10 години и имаме еднакъв подход към парите, но пък още не сме си обединили CD колекциите."

Иван от Варна

Много двойки избират този модел - да държат на едно място заплатите си и заедно да взимат решения за разходите. Обикновено с плащането на сметките се занимава този, който се справя по-бързо и не му тежи. За песнене на време не само младите, но и по-възрастните вече предпочитат електронните разплащания - така нито се налага да се редят на опашки, нито да обикалят каси и институции в студ и пек. Този вариант е за хората, които си имат пълно доверие, разговарят за финансовото си бъдеще и се разбират много добре за това колко и за какво да харчат. Те са успели да се пренастроят от управление на лични финанси към общи действия.

### Втори случай

"Засега влоговете, спестяванията и картите ни са отделни, защото имаме много различен стил на харчене. Разходите за жилище и комуналните сметки плащаме пропорционално според приходите. За ваканции и влога на детето отделяме почти поравно. Опитваме се и да спестяваме по малко за нова мебелировка и ремонт на банята."

Калина от София

Яснотата във финансовата сфера създава доверие между партньорите. Анализът на приходи и разходи в края на месеца е полезен за напасване на модела на отношение към парите. Определенето на общите материални цели в съвместния живот дава сигурност на връзката.

### Разум и чувства

Отношението към приходите и разходите в семейството са продължение на съжителството ни в двете сфери: ако се лъжем и крием, и с парите ще е така. Ако се уважаваме, споделяме и заедно търсим решения, ще се оправяме и с финансите. Ако сме себични и вироглави и живеем в свободна връзка, няма да имаме и общи сметки. Определянето на краткосрочните и дългосрочните финансови цели в двойката е макетът, по който се ориентиране, за да не забравим накъде сме тръгнали. А тогава, казват, се стига другаде.

### Трети случай

"Финансите ни са абсолютно отделни, нямаме общи сметки. Тя купува разни неща за себе си със своите пари, а за мен - с моите. Аз плащам наема, а общите вещи плаща този, който иска да ги притежава."

Валентин от Пловдив

Такъв е моделът на млади двойки, които съжителстват без брак и от скоро и искат да изпитат силата на чувствата си. И двамата запазват напълно харченето за собствени нужди и не са склонни на дискусия и компромиси. Истинското изпитание идва, когато единият остане без доход и става напълно зависим от благоволенето и щедростта на другия.

## Мечтите не остаряват



**ПРОМОЦИЯ  
ПО-НИСКИ  
ЛИХВИ\***

до 02.05.2012 г. вкл.

## Кредит за хора с пенсия и мечти от Банка ДСК

- Максимален размер: 5 000 лева / 2 500 евро
- Максимален срок: 5 години
- Без минимална сума за теглене

\*За да се възползвате от промоционалните условия, се включете в програмата „ДСК Партньори“. Условията за включване в програмата са: превод на пенсия и ежемесечно автоматично плащане на три комунални услуги.

За повече информация: [www.dskbank.bg](http://www.dskbank.bg),  
Call center: 0700 10 375, \*BDSK(\*2375),  
както и във всички поделения на Банка ДСК.



**банка ДСК**  
Доверието е взаимно

Кредит за хора с пенсия и мечти





Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
**info@health.bg**



Jeep ще представи специално издание Wrangler Mountain на стартиращия в Женева автосалон. Факт е, че високотехнологичната машина е с открит покрив и се доближава до най-добрите образци на предшестващите модели. Якият всъщност залага на V6 двигател, но на пътя истински ще се откроява с яркочеления цвят (Грееско) на каросерията. Интересно е дизайнерското решение със 17-цоловите сиви джанти и сивата радиаторна решетка. Интериорът допълва усещането за индивидуалност с тапицерията на седалките в същия свят и логото Mountain. В стилно черно са решени постелките. Офоруудърът ще се предлага с два мотора. Помалкият е 2,8-литров турбодизел с мощност 197 к.с. и въртящ момент от 460 Нм. По-големият е 3,6-литров V-образен бензинов агрегат с мощност 280 к.с. и 347 Нм въртящ момент. Пазарният дебют на Jeep Wrangler Mountain е предвиден за средата на лятото на настоящата година.

## Зеленият звяр Wrangler Mountain



БГ ПРЕМИЕРА



## Renault Twingo Впечатли гамите

С изцяло променено лице пристигна у нас новото Renault Twingo. Фейслифтът на модела провокира официалното си представяне в София с модно намигване към гамите. Конкурсите на Renault-Nissan България Inspired by Twingo провокира професионалното въображение на 47 български дизайнери, но в крайна сметка победи Валя Стоянова, която представи колекцията си на ревю, като акцентът падна изцяло върху новото Twingo. Младата дизайнерка ще посети Париж в седмицата на модата. Градският симпатичен автомобил пристигна у нас няколко месеца след дебюта му на автосалона във Франкфурт през септември. В базовото оборудване на мъника откриваме екстри, които не са характерни за компактния клас, като круиз контрол, фарове за мъгла и др. Предлага се и още по-богат избор на аксесоари за индивидуализиране на екстериора и интериора. У нас продажбите стартират само с един 1,2-литров бензинов двигател с мощност 75 к.с., който се постига при 5500 об./мин. По каталог средният му разход е повече от приличен - 5 л/100 км. По примера на предшествениците си и новото дамско бижу е автомобил, който не замърсява значително околната среда, защото не харчи много гориво и това си личи от показателя по отношение на разхода на гориво и отделянето на вредни емисии CO<sub>2</sub>. Колата се отличава с гъвкаво пътно поведение, предлага впечатляващо пространство в пътническата кабина, макар откън да изглежда малка и събрана, и в същото време предоставя комфорт за нормално пътуване и на дълги разстояния.

## Еlegantното предложение Peugeot 107

След повече от 665 хил. продажби до края на 2011 г. новото Peugeot 107 отваря различна страница в историята си с фейслифта на познатия и харесван модел. Колата се представя с напълно обновения предна част, по-заоблен капак и запазените компактни размери на предшественика. Дизайнерът се оформя от елегантните предни светлини, които са вече по-издължени и са решени с маска в два тона. Отзад

тя е тъмна, за да подчертае рубинения цвят на светлините. Радиаторната решетка, съставена от клетки тип „пчелна пита“, специфични за 107, изпъква на фона на каросерията. Новата броня е с естетически добре решени защитни лайстни - една отпред и две отстрани. Автомобилът има нова визуална идентификация благодарение на дневните LED-светлини на нивото на бронята и светлините за мъгла с хроми-

ран пръстен, серийни или опция според нивото на изпълнение. Малка градска кола, която определено е насочена към гамите. На вниманието им се предоставя нова аудиосистема CD WIP Bluetooth (опция) с две допълнителни тонколони и USB, MP3 и Bluetooth.

107 запазва своята гама, включваща две нива на оборудване, за версиите 3 и 5 врати, и два двигателя: 1.0 МКК5 и 1.0 МПК5. Новост при агрегатите е,

че разходът на гориво е намален до 4,3 и 4,5 л на 100 км съответно за механичната и автоматичната пилотирана кутия.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Не се заигравайте със скоростта

С наближаването на първите пролетни и топли дни в повечето млади шофьори се засилва желанието за по-бързо шофиране. Но да припомним, че през последните години от КАТ наредиха по пътищата десетки камери (стационарни и мобилни) и все повече водачи се оплакват, че са получили електронен фиш за превишена скорост. Електронният документ трябва да съдържа данни за мястото, датата, точния час, регистрационния номер на автомобила, собственика, на когото е регистрирана колата, описание на нарушението, както и размера на глобата, срока, сметката или мястото на доброволното ѝ заплащане. До две седмици от получаването на фиша собственикът на автомобила трябва да плати глобата или да предостави в структурата на МВР писмена декларация с данни за лицето, извършило нарушението. В 7-дневен срок от получаването на електронния фиш може да се нап-

рави писмено възражение. Електронният фиш може да се обжалва до 2 седмици от получаването му. Ако се плати веднага, глобата се намалява с 30%. Глоба за превишена скорост от 41 до 50 км над ограничението в извъннаселено място е 200 лв. и отнемане на 10 контролни точки, глобата за превишена скорост над 51 км е 300 лв. + 50 лв. за всеки 5 км над 51 км/ч и отнемане на 12 контролни точки. По време на пресконференция по случай 10-годишнината на Джонсън Контролс в България в края на миналата година на въпроса ни доколко се разминават показанията на скоростомера по време на движение с действителните, с които се движи проверяваният автомобил, отговорът беше: "Мит са приказките за разлики от порядъка на 10-15 км/ч. Инженерите допускат технологични отклонения, и то както в плюса, така и в минуса в рамките на 5 км/ч. Рядкост е да има отклонение от 10 км/ч."





# Sargenor

## Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. (Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката. „ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61