

**МИХАЕЛА ФИЛЕВА: АЗ СЪМ ЧОВЕК НА СЕРИОЗНИТЕ  
ВРЪЗКИ, ДРУГИ ПОЧТИ НЕ СЪМ ИМАЛА**

Брой 14

5 - 11 април 2016

Всяка звезда си има...

# Story®



**ЕКСАДРЕНАЛИНКАТА  
ЯНА**

**Бившият ѝ  
не спира да я  
тероризира**

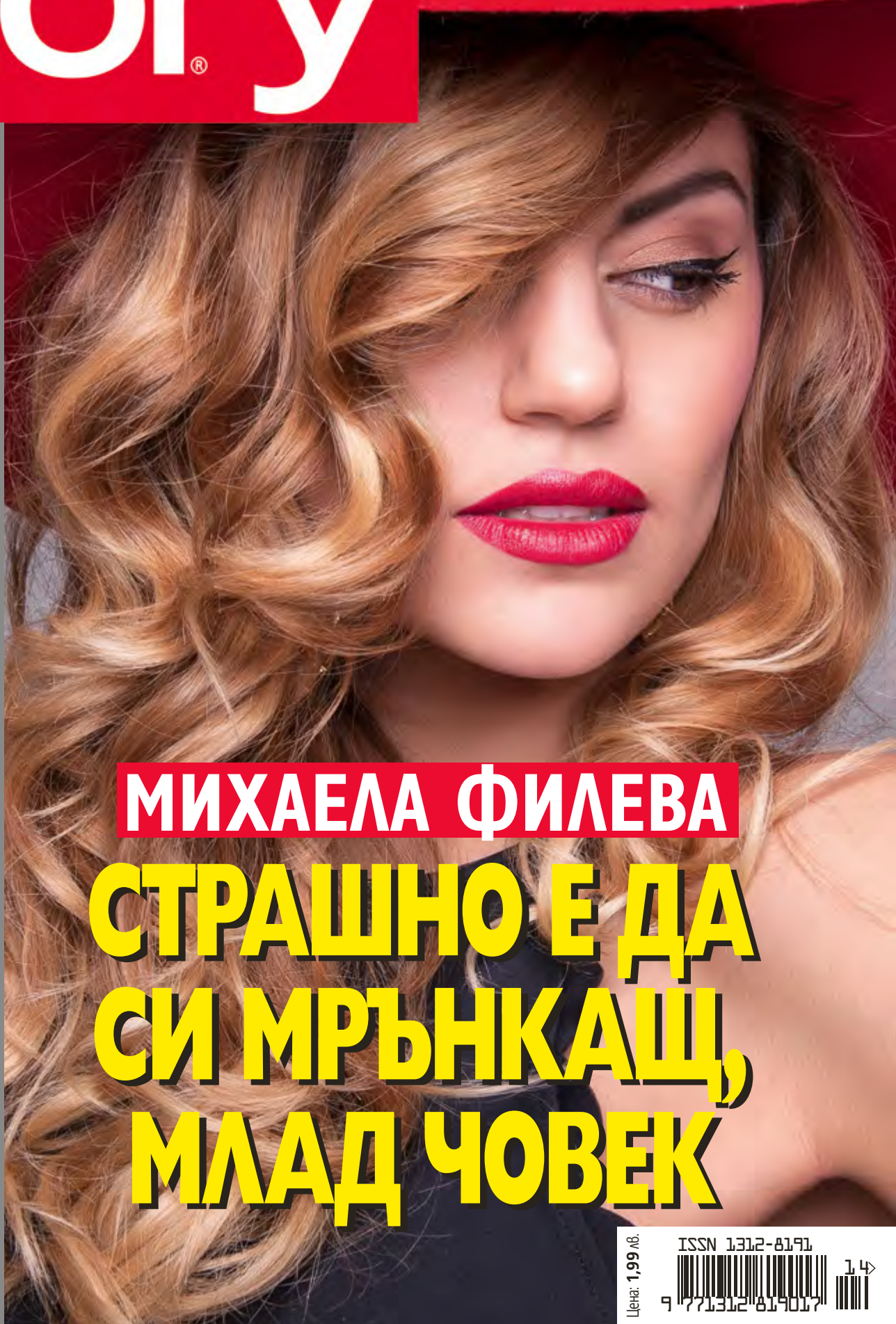
**МОНИКА  
ВАЛЕРИЕВА**

*Иска да  
изчисти  
инето си*



**ЕЛТЪН ДЖОН**

**Оставя децата  
си без наследство**



**МИХАЕЛА ФИЛЕВА**

**СТРАШНО Е ДА  
СИ МРЪНКАЩ,  
МЛАД ЧОВЕК**

Цена: 1,99 лв.

ISSN 1312-8191



14

**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**

## Звезди

- 6 **Мигове**
- 8 **StarsStory**
- 10 **Михаела Филева**  
Трябва да имаш концепция за себе си
- 16 **Робърт де Ниро**  
Призна за проблема на сина си
- 18 **Моника Валериева**  
Храня се от любов
- 20 **Елтън Джон**  
Децата му ще са без наследство
- 22 **Джулия Бочева**  
Никола е голямата ми любов
- 24 **Павел и Камелия от 359TV**  
С какво са по-различни от другите
- 26 **Кристен Стюарт**  
Раздялата с Патинсън промени живота ѝ
- 28 **Агреналинката Яна**  
Бившият продължава да я преследва

## Големите имена

- 30 **Йохан Кройф**  
Скандален и гениален

## Мода

- 36 Блейзърът в действие
- 38 Топ 10 на флоралните мотиви
- 39 Модни новини

## Красота

- 40 Да посрещнем лятото сияещи
- 42 Перфектно тяло

## Психология

- 44 Какво е „здрава агресия“

## Секс

- 46 Грешките, които убиват брака

## Зона здраве

- 48 Трикове против пролетната умора

## Невероятно

- 50 Спасителят на самоубийци
- 52 Гореща точка

## Култура

- 54 Кино, музика и книги

## Посоки

- 56 Глиненият Манхатън

## Хороскоп

- 60 Звездите за Куентин Тарантино

## Парту

- 61 Българи на бизнес бал в Лондон
- 64 На „Икар“ 2016 с блясък
- 66 В памет на Майлс Дейвис



Цветна  
градаина  
38

Посетете страницата ни във **facebook** списание „Story“

Списанието може  
да закупите и в  
електронен вариант от  
**helikon.bg,**  
**biblio.bg** и **ciela.com**





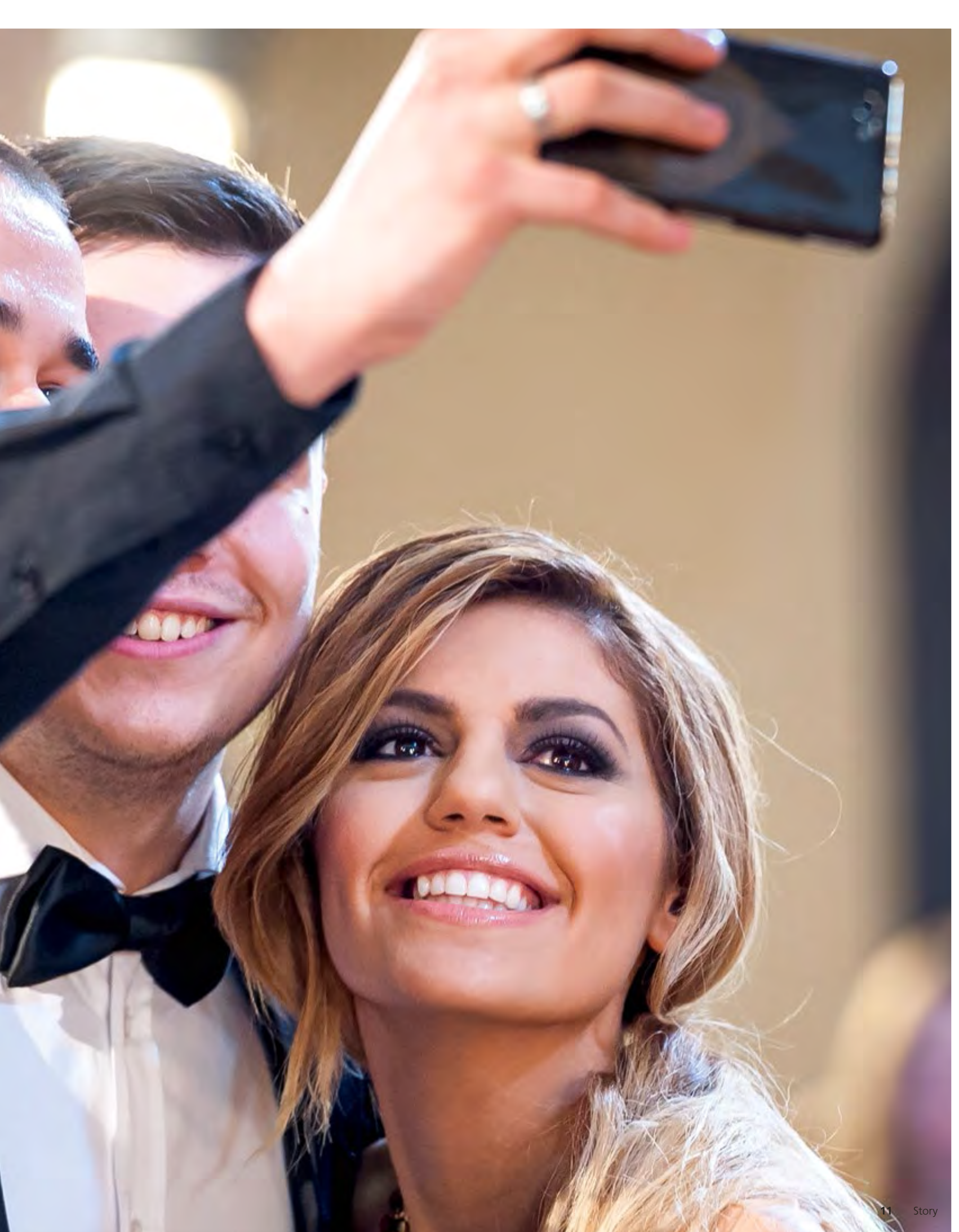
Story

# Stars

историите  
на звездите

# Майка ми ме научи да се справям с всичко

*Фенове приакват **МИХАЕЛА ФИЛЕВА** пред дома ѝ, но тя не се има за звезда, иска единствено да прави музика и хората да не се интересуват от личния ѝ живот*



# M

ихаела Филева е безспорната звезда на новата вълна в българската музика. Тя

изгръ с участието си в първия сезон на X Factor и макар да не спечели риалити шоуто, бе забелязана от Графа и съдружника му Магдалена Сотирова и поканена да стане поредното свежо лице на лейбъла им Monte Music. Само 5 години по-късно Михаела вече може да се похвали с един самостоятелен албум с хитове, успешни фючеринг парчета с VenZy, Графа, Прея, Били Хлапето, Дивна, десетки престижни награди, между които „Изпълнителка на годината“ на БГ Радио две години поред... И вече самата тя е член на жури, което оценява млади таланти – в риалити формата „България търси талант“ по bTV. Хората харесват 24-годишната певица не само заради песните ѝ, част от музиката и текстовете на които е написала сама, но и заради присъствието ѝ на сцената и 24-каратовата обезоръжаващата усмивка, която затвърди положителния ѝ имидж и я нареди сред малцината щастливци сред известните, които рядко опитват „зъбите“ на светските клюкари.

**Михаела, ти самата започна своята кариера риалити шоу. Как се чувстваш от другата страна на „барикадата“?**

**МИХАЕЛА:** По-лесно е. Когато си участник, повече се вълнуваш и ти трябва много по-сериозна подготовка за конкретния лайф. Когато си жури, имаш късмета да се наслаждаваш на работата на другите и просто да изказваш мнението си, без напрежението да е концентрирано върху теб. Когато ме поканиха, първоначално имах притеснения дали съм готова за такава отговорност, защото думите ми могат както да сбъднат нечия мечта, така и да обезсърчат другото напълно. Но ми изтъкнаха като контрадовод, че фактът, че самата аз съм участвала в риалити, ми, дава шанс да бъде по-обективна. Оказа се, че е точно така. Като видя човек на сцената, мога да усетя много ли се притеснява в момента, или всъщност това е пълният му капацитет. Любопитно е! Делят ме само едни пет



„България търси талант“ е гледано от близо 50% от аудиторията или от около 1 500 000 зрители

## Хроника на мечтите

Михаела разкрива една своя традиция - всяка Нова година сяда и пише на един дъх дълъг списък, за всички неща, които ѝ хрумнат на момента, които иска да направи в предстоящата година и зависят само от нея. Написва, да кажем, около 40 точки, затваря листа в плик и ги дава на някой свой приятел на съхранение. А след година го отваря. Пази всички такива и понякога с любопитство четете какво е написала, когато е била още тийнейджър. „В един момент виждам

как нещата, които тогава са ме вълнували, са толкова различни от сегашните и си казвам – уау, това е било толкова важно за мен?! - смее се тя. - Готиното е, че повече от половината неща ги забравям веднага, щом ги напиша, помня максимум 10-ина. И се оказва, че някои, които съм планирала да се случат по един начин, са станали по съвсем друг, но пък по-добър. Така си имам хроника на собственото мислене и мечти. Това е моят начин за равностметка.“

# Няма да давам обяснения



След поредното ѝ „забременяване“ **МОНИКА ВАЛЕРИЕВА** продължава да държи на свободата си, така и да твърди, че се храни от любов



**М**оника Валериева стана известна като любовницата на Валери Божинов и оттогава скандалните твърдения по неин адрес не спират да я съпътстват. Тя кара скъпа кола, живее охолен живот и е известна с това, че е известна. Пътува всяка година в Дубай, твърдейки, че там се забавлява така, както тук, в страната ни не може. И още е категорична, че свободата ѝ е по-важна от всичко останало. Макар и също да казва, че се храни от любовта, обича да е и обичана и знае как да обича.

Моника Валериева признава, че е била влюбена много пъти, като веднъж дори това бил мъж, който не бил богат или финансово обезпечен. А за последния си приятел каза само, че името му е Ицо, занимава се с фармация, работи много и оттам са доходите му.

**Тя също има намерение да следва фармация,** но не само защото той се занимава с това. Моника от малка се интересува от болести и от човешкия организъм. Дори се е усъвършенствала дотолкова, че поставя диагнози на приятелите си, когато ѝ споделят какви симптоми имат. Разбира се, те не ѝ вървят, но остават учудени, когато и лекар потвърди подозренията ѝ.

Моника не крие, че в близкото минало е имала паник атаки. И сама се е справила с този проблем. Тя съветва хората, които се сблъскат с неприятната ситуация, преди да изче-

## ЕЛТЪН ДЖОН

*отказва да се поддаде на изнудване както от любовниците си, така и от децата си*

# ВСИЧКИ ИСКАТ ПАРИТЕ МУ

**С**амо преди броени дни се появи поредният мераклия за богатството на легендата на поп музиката – естествено бивш бодигард. Джефри Уенингър обвинява Елтън Джон, че нееднократно е извършвал неприлични деяния спрямо него и е изричал непристойни думи, докато е бил негов служител през 2014 г. Това пише в съдебните документи, в които се твърди, че двамата са се запознали от сайта TMZ.

В един от предполагаемите инциденти певецът е опипвал бодигарда, докато двамата са се намирали в автомобил. Уенингър твърди, че работодателят му го е подканил „да извади половия си орган“ и да каже „здравей, чичо Елтън“. В друг случай певецът е стис-

кал зърната на гърдите на бодигарда, като деянието му отново е било придружено от непристойни думи.

Джефри Уенингър, който е напуснал службата си при Елтън Джон през септември 2014 г., твърди, че нееднократно се е опитвал словесно и физически да отклони сексуалните опити за сближаване на певеца.

### Ефектът от скандала не бе като фойерверк,

никак даже. И сега адвокатите на Джефри не знаят как да продължат изнудването. Затова пък Елтън вече има нова кампания – да се срещне с Владимир Путин и да обсъдят правата на гейовете в Русия. Дмитрий Песков, пресекретар на руския държавен глава, коментира пред медиите, че Путин не изключва възможността да се срещне

с Елтън Джон. Дватама ще стиковат графициите си и ако свободните им дни съвпадат, ще се видят лице в лице. В края на миналата година Елтън Джон помести на страницата си в социалните мрежи, че е разговарял с руския президент. Тогава обаче се оказа, че двама руски шегаджии се обадили на рок звездата от името на пресекретаря Песков и направили връзка с „президента“. Е, в крайна сметка среща ще има и шегата е послужила ефективно. Докато двете страни се подготвят за паметното събитие, Елтън се бори и за милионите си.

270 милиона паунда е сумата, на която се оценява богатството му. Това са и парите, които двете му деца Закари и Илайджа няма да наследят. Новината бе обявена от самия певец

пред английския вестник „Мирър“. Според него това е единственият начин неговите наследници да се научат да ценят парите. Само малка част от неговото огромно богатство ще бъде наследено от децата му, така че те да имат достатъчно добър старт в живота, но не и прекалено богатство, което да ги разглезе. Джон обеща, че след смъртта му по-голямата част от парите му ще бъдат дарени за различни благотворителни каузи.

### 68-годишният певец е официално омъжен

за партньора си Дейвид Фърниш от 2014 г., когато във Великобритания беше разрешен бракът с човек от същия пол. Всъщност двамата живеят като законни партньори още от 90-те години, когато бри-



# Не сме гълтнали бастуна

*Защо водещите на сутрешния блок на онлайн канала 359TV ПАВЕЛ и КАМИ се справят добре с работата си, но им е много трудно да си намерят половинки в живота*

**П**авел Владимиров, познат на тв аудиторията от сутрешния блок на Нова телевизия, и бившата адреналинка от „Господари на ефира“ - Ками, са водещите, които забавляват и вълнуват зрителите на сутрешния блок „Първа смяна“ на онлайн канала 359TV – първата българска музикална телевизия, чиято програмна схема е изградена от музика, авторски предавания, риалити формати и сериали. Според водещите това, което прави тяхното предаване по-различно от другите сутрешни блокове в националния ефир, са смехът, забавлението и импровизацията, при тях няма политика и драми, а повече позитивизъм. И се шегуват, че са по-красиви и секси от другите водещи, естествени, а не „гълтнали бастуна“, и без претенции, че са образец на световната журналистика. Затова все повече хора ги гледат и харесват.

**Сценаристите или вие – кой избира гостите на предаването и на какъв принцип?**

**ПАВЕЛ:** Правим си оперативки с екипа – всеки има право на мнение за гостите. Все пак гледаме да има нещо ново и актуално по край тях. Не е задължително всичките ни събеседници да са известни – важно е да са постигнали нещо интересно в своята област. Иначе често ни гостуват изпълнители, все пак сме музикална телевизия.

**Какъв е рейтингът ви, имате ли някакъв фийдбек от зрителите?**

**КАМЕЛИЯ:** Аз лично не зная какъв точно е рейтингът ни, знам само, че много хора ни гледат и ни харесват. Постоянно получавам поздравителни писма от зрители и съм изключително щастлива, че се приема толкова добре.

**ПАВЕЛ:** По-логичният рейтинг е този, който получаваме в youtube. Някои от предаванията ни имат близо 20 000 гледания, което си е доста добре за над



**О**т близо месец звездата от „Здрач“ е щастлива и влюбена в новата си половинка – френската певица Стефани Соколински, известна в музикалните среди като

Soko. Въпреки че двете и до днес не са коментирали връзката си, те по никакъв начин не я крият. Най-сериозното потвърждение за това беше заминаването на Кристен Стюарт за Париж, родния град на гаджето ѝ, където двете влюбени гълъбчета прекараха близо две седмици заедно, публично демонстрирайки чувствата си. Това обаче съвсем не беше краят на любовното им рандеву. След като споделиха емоциите си в Града на любовта, звездите отлетяха за Лос Анджелис, където зарадваха преследващите ги папараци, които ги нащракаха в доста пикантни ситуации. С поредната си гей връзка брюнетката пък ясно показва, че поне на този етап мъжете нямат място в живота ѝ, още по-малко в леглото ѝ.

**Кристен Стюарт никога не е крила**, че не е от типа girly girl. Когато не позира на червения килим за поредната си филмова премиера, на която ѝ се налага да се издокарва в женствени рокли и да носи обувки на висок ток, актрисата предпочита момчешкия стайлинг. Стилистката ѝ неведнъж е споделяла, че не ѝ е лесно да намира тоалети, които да отговарят на темперамента и вкуса на клиентката ѝ. В началото на съвместната им работа дори трудно успявала да я убеди и че за всяко официално събитие токетата са задължителни. Все пак двете стигнали до консенсус – след като приключи с позирането пред фотографите и не е пред очите на медиите, може да сваля официалните чепици и да нахлузва любимите си кецове. Именно с подобни обувки Кристен се носи в ежедневието си, като ги съчетава с широки панталони, тениски



# Отказа се от мъжете

*Актрисата* **КРИСТЕН СТЮАРТ** трудно преодоля раздялата с голямата си любов Робърт Патинсън, на когото изневери с режисьора Рупърт Сандърс



Красивата ѝ любов с Робърт Патинсън приключи със скандал

# ЗЛОБАТА МЕ ПЛАШИ

*Бащата на детето на бившата  
**АДРЕНАЛИНКА ЯНА** все още не я оставя  
намира и тя е отчаяна, че живее в държава  
на беззаконие*

**М**ине, не mine и в общественото пространство отново се завърта някаква новина около ексдиректорката Яна. За жалост обаче те са винаги негативни или направо скандални. Откакто русата танцьорка се раздели със страсотни проблеми с бившия си мъж, съпроводени от порно клип с нея, пуснат от „доброжелател“ в интернет, война за попечителство над малкия им син и шокиращи разкрития от страна на Яна за психически и физически тормоз над нея и за гей наклонностите на мъжа ѝ, а от негова страна обвинения, че е наркоманка и проститутка, животът ѝ влезе трайно в устата на хората. Оказва се, че и днес, 9 години след раздялата, Ивайло не се е отказал да вгорчава ежедневието майката на сина си. Яна не пожела да сподели подробности за продължилия тормоз, може би защото вече е твърде уморена от всички негативи, изсипали се на главата ѝ през последните години. Наскоро за нея отново тръгна поредната гадна клюка - че е хванала гаджето си, шампиона по кану каяк Радослав Куцев, че ѝ изневерява с мъже, и то заради пари. Кое, разбира се, довело до скоропоситжна раздяла.

**„Освен че познавам Радослав и той е шампион, няма абсолютно нищо друго вярно във всичко това! - възмутено възкликва танцьорката. Тя допълва, че иска хората вече да не свързват името ѝ единствено със скандал, но няма идея кой продъл-**

жава да я злепоставя в обществото с неверни слухове. Бърза да разкаже хубавите неща, които се случват с работата ѝ, защото те са наистина важни за нея - с тези пари изхранва детето си. Яна продължава да се занимава с танци - организира шоу програми за клубове, шоуруми, партита и различни събития и фестивали, преподава турк в три зали в София и е част от трупата на „Фънки Мънкис“, балетът на X Factor и „Като две капки вода“, с



С Ивайло на изписването на сина им Емил



# ПОЛЕТЪТ НА ЛЕТЯЩИЯ ХОЛАНДЕЦ

## **ЙОХАН КРОЙФ** *била безскрупуелен, скандалджия, но безспорно най-големият футболен гений*

**З**аедно с Рембранд и Ван Гог той е една от най-известните холандски личности на всички времена. Прочуване доказва, че над два милиарда души по цял свят знаят името на Йохан Кройф, един нидерландски „творец“, който се роди на 25 април 1947 година в Амстердам и си отиде преди броени дни - на 24 март, в Барселона. Феномен като играч и като треньор, футболът беше неговият живот още от ранните му години с „Аякс“ и Холандия до кулминацията му в Барселона.

След като напусна поста си в „Барселона“ през 1996 година, животът на Кройф пое в друга посока, когато той основа фондация „Йохан Кройф“ и Институт за спортни науки „Йохан Кройф“ с филиали в Холандия, Испания, Швеция, Мексико и Перу. Институтът разработи училищна система за спортисти, които искат и да се образоват по време на професионалната си кариера. С фондацията си Кройф работи над 100 проекта за деца в неравностойно положение и бедност, като чрез футбола им помогна да подобрят качеството си на живот. Една от фундаменталните инициативи на Кройф е представянето на уличния футбол.

**Според самия Кройф „га риташ на улицата** винаги ще си остане най-истинският футбол“. Кой би оспорил думите на човек, чийто стил на игра е мечта сам по себе си? Спортът му е задължен! А светът, дори без подкана, се прекланя пред волята му да живее и да обича. Години се бореше с рака на белите дробове, но открито заговори за него преди няколко месеца „Добре съм. В момента химиотерапията е най-добрият ми приятел. Защото ще убие рака. По-силен съм и ще победя!“, заканва се Кройф пред журналисти месец след шокиращата новина за болестта му.

В стихията на славната си футболна кариера Йохан е наречен Летящия холандец – толкова е бърз и устремен към головете, победите и трофеите, сякаш не стъпва по терена. Кройф е причудлива личност, дори често необяснимо противоречива. Дотам, че при величествените му полет във футболния свят винаги има нещо недоразбрано, нещо незавършено...

Той има едновременно нещастieto да се роди в бедно семейство, но и късмета да израсне на метри от мястото, където по-късно ще се превърне във футболна икона. В следвоенните години фамилията живее в един от крайните квартали на Амстердам, на

пет минути път от стадион „Де Меер“. Там играе футболния клуб „Аякс“ – по онова време непретенциозно квартално отборче. Родителите едва свързват двата края, за да издържат Йохан и по-големия му брат Хени. С прехраната на семейството се е нагърбил бащата Херманус, който работи като бакалин. Кройф-старши е запален по футбола и покрай ежедневните си неволи на пазара снабдява „Аякс“ с плодове и зеленчуци. В същото време майката Петронела се грижи за дома и невръстните синове.

Още преди да се осъзнае обаче, за Йохан идва първия жесток удар на съдбата. Когато е на 12 години, баща му умира от сърдечен удар. Грижата за покрусеното семейство пада на плещите на майката. За да храни децата си, тя продава семейната бакалия и се хваща на работа като чистачка в близкия стадион „Де Меер“. Пере екипите на футболистите от „Аякс“. Същите онези червено-бели фланелки, които след време нейното момченце Йопи ще прослави по цял свят. Именно г-жа Кройф изиграва ключовата роля за разкриването на неподозирания футболен талант на сина й. След известно време тя се сближава с Хенк Ангелс – човекът, който поддържа тревата на стадион „Де Меер“. Малко по-късно той става неин втори съпруг и взема под крилото си малкия Йопи.

**Преди да заваят всичките награди и признания**, още като изгряваща звезда във футбола, животът на Кройф рязко се променя. Става популярен в родината си и скоро започват да го канят на различни социални мероприятия. На едно такова събитие във вечерен клуб в Амстердам възмъжалият вече Йопи среща любовта на живота си. Това е Дани Костер, „Мис Холандия“ за 1967 г. Няма как Кройф да не хлътне по такава ослепителна красавица от пръв поглед. Първоначално обаче той е смутен – как един футболист от бедно семейство и без образование ще впечатли такава жена? Има и друг проблем. Нейният баща е Кор Костер – един от най-богатите бизнесмени в Амстердам, който има съвсем други планове за бъдещето на дъщеря си. Тяхната любов обаче се случва. Точно като на кино.

Кройф пленява Дани Костер. Особено тънките му устни, почти като на момиче. Освен красива, Дани е и доста интелигентна. Учи история на изкуството. Под нейното влияние ▶



Цигарите, след футбола, били най-голямата му страст

Story

# STYLE & life

ИЗКУСТВОТО ДА ЖИВЕЕШ ЩАСТЛИВО

**ВЛИЗАМЕ  
ВЪВ ФОРМА  
И БОРИМ  
ЦЕЛУЛИТА**

**ТОП  
10  
ПРОЛЕТНА  
ГРАДИНА**

## Новият БЛЕЙЗЪР

**ДА СПАСИМ  
БРАКА**

*Пролетната  
умора*

# Здравата агресия

Това е умениято категорично да казвам - „НЕ“, „НЯМА“, „НЕ ИСКАМ“, за да отстоя себе си и позицията си

**Н**апоследък темата за агресията е сериозен фокус в живота на нас – цивилизованите, интелигентни и образовани хора на 21 век. Убийства, пребити почти до смърт младежи, само защото са отнели предимството на пътя, деца, жестоко наранявани от съучениците си в училищния двор пред погледа на всички... Агресията е във филми, новини, в интернет сме заляти от хейтъри, които превръщат дори и добронамерените инициативи в пошло и вредно събитие. Окачествяват познати и непознати лица с цинични и вулгарни етикети. А ние, мазохистично мълчим и преглъщаме. И като обобщение на всичко това, слагаме една-единствена дума – АГРЕСИЯ. Дали това обаче наистина е агресия? Не отъждествяваме ли понятието с насилие и садизъм? В животинския свят няма такава насилническа форма. Там агресията служи за премахване на пречките, свързани със задоволяване на потребностите от оцеляване, храна, чифтосване... Животното не изпитва удоволствие, наранявайки друго животно, за разлика от нас – интелигентните хора. Защо то винаги реагира съответно на стимула, който идва отвън, а човека, или търпи мазохистично и не реагира, или реакцията му е разрушително хиперболизирана и несъответна на стимула? Каква е причината нерядко да превръщаме добротата в мисия и да недоумяваме защо привличаме насилници, когато сме толкова добри? Кое ражда жертвата и насилника и кое ги държи в болна взаимосвързаност? В тази статия ми се иска да поговоря за здравата агресия и да обърна внимание върху истинското съдържание на този естествен за всяко живо същество модел на поведение както и на причините, довели до нездравото и деструктивно видоизменяне в мазохизъм или садизъм.

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЗДРАВАТА АГРЕСИЯ

Тя е един от трите активни модела на поведение, насочен към задоволяване на потребностите ни, който се формира от първата до третата година в т.нар. Фаза на Аза или Фаза на противопоставянето. Терминът „здрава агресия“ носи смисъла на отстояване на себе си, поставяне на границите, борбеност, инициативност, умение да вземаме решения и да понасяме отговорности, пробивност, всичко, което е противоположно на пасивност и неинициативност. След излизането от психичната слятост с мама, характерен за първата годинка, детето започва да развива своята автономност. В този период то прохода, съгласява се или отказва, затваря се или се отваря и разбира, че мама и то са две отделни неща. Ако иска може да е до нея, но може и да се отдалечи, може да направи това, което мама очаква, но може да направи и нещо друго. Казването на „Не“ е начин да утвърди своята индивидуалност както пред себе си, така и пред света. Когато мама е осъзната за този естествен поведенчески модел и в здрави граници толерира казането на „Не“, детето израства с усещането, че е обичано, въпреки, че винаги прави това, което се очаква от него. Когато обаче мама е по-авторитарна, кастрираща или саможертвена, детето започва да се страхува, че ако се противопоставя, то ще изгуби любовта ѝ. Ако обърне агресията към мама, тя може да оттегли любовта си и така започва да се държи прилично, да не се противопоставя, да е дисципли-



АВТОР: ДОРА ПРАНГАДЖИЙСКА,  
DORAPRANGADZHIYSKA.COM

линирано и винаги готово да каже „Да“, удовлетворявайки очакванията и изискванията на мама. Ако мама подхожда с другата крайна форма, непоставяйки никакви граници и ограничения, детето расте с нагласата, че всичко му е позволено.

## КОЕ БЛОКИРА И ВИДОИЗМЕНЯ ЗДРАВАТА АГРЕСИЯ

**Когато детето е отглеждано през ПРИНУДАТА И НАСИЛИЕТО**

Както казах това е фаза, в която детето утвърждава своята автономност. То прохода, започва да се учи да се храни само, да ходи до тоалетна само, учи се да бъде чисто. Когато мама насилва детето да прави неща, които отказва, то преживява това като принуда – да изяде още една лъжичка заради мама, да се изходи в гърнето заради мама, да бъде добро заради мама... Мама несъзнателно се превръща в насилник в тази

# 19 ТРИКА, с които да надхитрим пролетната умора

Ако все по-често усещате  
**ЛИПСА НА АПЕТИТ,  
БЕЗСЪНИЕ, ГЛАВОБОЛИЕ,  
ПОСТОЯННА  
ОТПАДНАЛОСТ,**  
препоръчваме ви да опитате  
някои от тези идеи

**П**ролетна умора. Защо става така? Защо вместо да сме бодри и отпочинали, ние сме уморени и апатични? Според различни специалисти най-простото обяснение за появата на пролетната умора е нарушеният баланс на организма. Отслабването на имунната система се дължи на дългите зимни месеци, в които слънчевата светлина е много малко, а понижената консумация на пресни плодове и зеленчуци повлиява особено негативно на хранителния режим. Нездравословното хранене, съчетано с преживените настинки и грип, водят до натрупването на токсини в организма. През студентите месеци метаболизмът се забавя и абсорбирането на веществата става все по-трудно, вследствие на което по-често сме изморени и неработоспособни. Ето някои идеи как да си помогнем.

## ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВΟΣЛОВНО! Ментово масло за борба с острия глът

Пролетта е сезон, през който много често се получават пристъпи на остър глът. Природата обаче е откри-

ла своеобразен начин да надхитри пристъпите на повишен апетит с помощта на ментово масло. Добре би било в чантата си да имате шишенце 100% натурално масло и при пристъп на неутолим глът да можете да вдъхнете от силния и наситен аромат.

## Витамин С за регулиране на килограмите

Всекидневният прием на фреш от 4 лимона, разредени с вода, осигурява достатъчно количество от необходимия витамин за организма, който се натрупва в надбъбречната жлеза - ключово място, където се синтезират едни от най-важните хормони, подпомагащи отслабването - адреналин, норадреналин и кортизол.

## Оризът премахва вредните вещества

Натрупването на твърде много вредни вещества в организма неминуемо може да доведе до затлъстяване. Имайки предвид, че нормалният ход

на обмяната на веществата може да бъде доста бавен, индийската медицина препоръчва тридневна диета с отвара от ориз, подправен с малко сол, джинджифил и кимшон. Необходимо е да се увеличи и приемът на течности, като подходящо би било водата да бъде преварена. А чайт от индийско (мускатово) орехче извежда опасните токсини от тялото.

Етеричните вещества в ядката на индийското орехче подобряват функцията на черния дроб и го пречистват. Така този „верен страж“ на организма може спокойно да изпълнява своите функции. Природолечителите препоръчват към една чаша билков чай (по избор), подсладен с мед, да добавите 1 ч.л. прясно смляно мускатово орехче. Приема се ежедневно по една чаша, като лечебният период трае не повече от две седмици.

## Джинджифил за по-добро функциониране на храносмилателната система



# КАЛНИЯТ МАНХАТЪН



*Древният **ШИБАМ** е най-прочутият йеменски ислямски град, в който гигантски пясъчни небостъргачи приютяват над 7000 жители*

**Н**ебостъргачите от бетон и стъкло са творенията на миналия век, но постройките, издигнати от глина – са представители на III век пр. н.е. Град Шибан изниква на мястото на древното арабийско царство Хадхрамаут, в долината, образувалата се на мястото на пресъхналата река, преди 1700 години. Древният йеменски Път на благовоенията минава през Уади Хадхрамаут, един затънтен, но поразителен оазис от плодородни поля и овощни градини, обграден от сухи, каменни пустинни плата. Той е най-големият уади на Арабския полуостров. Мястото процъфтява през времето, в което от там минават кервани, натоварени с ливан – най-ценната валута в миналото, която била по-скъпа дори от златото. Миртата също има своята немалка заслуга за възхода на региона. Тук изникват богати градове, които просперират заради пътя, по който търговците разнасят ценната си стока.

**Шибам е своеобразна спирка по пътя на коприната** и подправките, затова тук, още преди нашата ера, доста народ е успял да потъпче земята: едни идвали, за да търгуват, други, заради живота на тези, които успявали с търговията. Заради резкия релеф и крепостните стени, охраняващи спокойствието на гражданите от набезите на бедуините, градът можел да се разраства единствено нагоре. Затова местните си направили от глина и слама тухли и се захванали с построяването на първите в света многоетажни сгради.

Страничният наблюдател едва ли би различил кои сгради са строени в древността и кои са съвременни, пръкнали се едва преди 50–100 години. Защото и до днес в Шибан се прилагат строги правила и закони, които повеляват да се използват само традиционните, натурални материали за новото строителство. Ограждащите го стени също са изградени от тези тухли от печена глина. Човек би помислил, ▶

Story

# Party

къде бяха звездите

ЕМИЛ ДИМИТРОВ-СИН, внукът на  
Емил Димитров – МАРТИН, БОГДАНА  
КАРАДОЧЕВА и НИКИ КЪНЧЕВ, бяха  
специалните гости на вечерта



## Топ адвокат откупи Емил Димитров

Обявиха и **БРИТАНСКО-БЪЛГАРСКИЯ БИЗНЕС БАЛ** в Лондон

Театър без край

*Кой отнесе „Икар“ на  
тазгодишната церемония  
стр. 64*

Звездна премиера

*Историята на легендарния тромпетист  
Майлс Дейвис видя бял свят  
стр. 66*

**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**