

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

Бела

WWW.BELA.BG

брой 1

ТЪРСЕТЕ
„ЛУНЕН КАЛЕНДАР
НА УСПЕХА“
И В
КНИЖАРНИЦИТЕ

**МАРИЯ
СИЛВЕСТЪР**

САМАТА СЕБЕ СИ x3

**ЖЕНСКИ СТРАХ
ОТ КАРИЕРА**

**ВЛЮБЕН.
ЗАГУБЕН.
НАМЕРЕН.**

**ANTI-AGE
ДИЕТА**

**ПОЛА
ПАТЪН**

МИСИЯ „ЗВЕЗДА“

**„Бяс“ под „Дъга“ - та
на БГ комикса**

ЗОДИИТЕ за 2012 г.



Мерките

в брой януари 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

Напишете „Благодаря!“ 4

АНТРЕФИЛЕ

Ботушите на съдбата 5

ТАБЕЛА

МОДА

Кралиците на празника (8 превъплъщения за празничната нощ) 8

Уроци по стил

Копирай и от тях 14

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Още по-младу 18

Грим

Тенденциите, за които всички говорят 22

Фризьорски салон

Благородна елегантност 24

Хранене

Anti-age диета 26

Празнична трапеза light 32

Душа и тяло

Нов поглед към дълголетие (Интервю с доц. г-р Игнат ПЕТРОВ) 34

Предимствата на урсодиагностиката (Разговор с г-р Марина БЕЛЧЕВА) 36

Здравна култура

Сексът и темпераментът 38

Тялото помни (Или за психосоматиката) 41

Микрофон за психолога

Благодарим за благодарността 42

НАЧИН НА ЖИВОТ

„Ключът“ за „Тайната“ на Джо 44

Карiera? Не, благодаря. 46

ЗВЕЗДИ

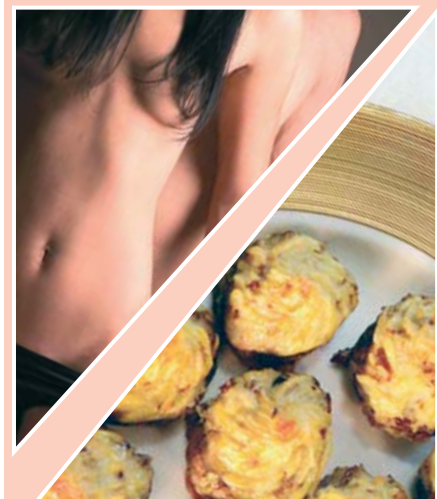
Прероденият Робърт Дауни-младши 48

Лицето от корицата

Пола Патън – мисия „Звезда“ 51

ИНТЕРВЮ

Мария Силвестър – самата себе си x3 52



ДА ПОГОВОРИМ

Дъги и бесове 56

Комикси с корени 56

Made in Bulgaria 58

Първи уъркшоп – „Как се прави comix?“ 59

ТЯ И ТОЙ

Влюбен. Загубен. Намерен. 62

ИНТИМНО

Отвъд границите на оргазма 65

ЕТИКЕТ

Кокетиране с визитки 68

ДЕЦА

Как да се... пазим от децата си 70

ПО СВЕТА

Един уикенд в Чинкве Тере 72

СПЕКТЬР

Какво ново за четене, гледане и слушане 75

БЕЛА КЪЩА

Чиста проба украса 78

Арт

I like екопачуърк 81

Експертиза

Разваляме елхата бързо и лесно 82

В кухнята

Празник на ханки 86

За десерт

Торта „Кафе“ 90

АСТРОНАВИГАТОР

КАКВО НИ ОЧАКВА ПРЕЗ 2012 Г.

Кратки годишни прогнози за всички зодии 92

Професионални астропрогнози за всяка зодия през ЯНУАРИ 96

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 108

Лунен календар 111

КРАЛИЦИТЕ на празника

Да блести и да буди възхищение – това е основна задача на кралиците на празничната нощ. Облякохте с душ за вас 10 образа за пограждане. Все ще си изберете някой, за да се възлюбите в него на Нова година. Истините предвид, че гримът е не по-малко важен от избора на тоалет.



Мерлин Монро

Образът на Мерлин Монро не е трудно да се пресъздаде. Първо, използвайте пудра с розови пигменти, за да осветите лицето. След това – устойчив тонален крем, който ще изравни безупречно кожата. С помощта на коректор „осветете“ зоните под очите и „отворете“ погледа, като нанесете от продукта и в пространството под веждите. За подблужните клепачи използвайте сенки с бежово-розов оттенък. Задължително подчертайте веждите със светлокафяв молив. Очната линия нанесете дори и между миглите и я изтеглете извън външните ъгли на очите. За финал – нанесете гъба слоя черна спирала.

ТОАЛЕТ В бонбонено розова клош рокал солей, с кройка, подчертаваща бюста, ще сложите акцент върху женствеността си, дори и тя да е дълбоко скрита във вас. Пък и директно ще ви доближи до образа на незабравимата Мерлин Монро.



Още по-млади

Козметиката с обозначение *anti-age* обещава да изгладя бръчките ни, да отне кожата ни и даже да върне времето назад. БЕЛА ще анализира доколко тези зръмки обещава да реализират наистина в действителността.

КАКВО ТОЧНО Е ANTI-AGE

Всичко става дума за цяло направление в медицината, призвано да подобри качеството на живот и да удължи младостта. Терминът е презгоден в средата на 80-те години на миналия век от американския учен Каз Роналд, който защитил тезата, че стареенето е белег, който е трябва да бъде лекувана.

В козметиката понятието *anti-age* често се търсва ограничено – като мерки и средства за намаляване на бръчките. Но много повече му поддържа определено „идеално поддържа кожата на всяка една възраст“.

Стареенето на кожата е пръв свързан със стареенето на цяла

организъм и по-скоро се явява неозово нагледно отражение. Експертите знаят, че стареенето на кожата е невъзможно да бъде напълно престоановено, но е възможно хората да остаряват по-красиво и да изглеждат прекрасно независимо от годината си на раждане.

За съставяне на *anti-age* програма трябва да се обръне за съвет не само към козметик, но и към други специалисти: психолог, диетолог, гастроентеролог. Защото колкото по-комплексен е подходът ви, толкова по-очевиден ще е резултатът. Същото се отнася и за радикалните мерки в борбата със стареенето на кожата. Би било глупаво да различавате на пластична операция чудо, по-добре е да се подкрепите временно на различни нормативизиращи процедури: биоревитализация (за овлажняване и лифтинг), шкелупане на бонокс, за да разладите мимически бръчки, и пр.

КОГА ДА ЗАПОЧНЕТЕ

Козметиците на шега казват –

от раждането. С профилактиката на стареене на кожата въпросът обаче стои точно така, както и с отслабването. Не е здравословно за един ден да спотие 10 излизни килограма, нали? Същото важи и за бръчките – не е здравословно да ги изгънете за три дни.

Трябва да изхождате винаги не от годината на раждане, вписана в личната ви карта, а от състоянието на кожата си. До 40-годишна възраст например на някои дами им е напълно достатъчно да използват хидратиращ крем, но на други още от 25-годишна възраст им се налага да предприемат по-радикални мерки за поддържане.

ПРИНЦИПНИТЕ ПРЕПОРЪКИ обаче са следните: до 35-годишна възраст прилагайте за кожата не бифа да е прекалено интензивна – по-добре да я мишете от някои активни компоненти, отколкото да я претоварите с тях. През този период е много важно да се научите да контролирате стреса и да се храните правилно – защото вашата нерв-

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



Искате да изглеждате млади, да бъдете енергични и да се избавите от излизните килограми? Става и само с правилно хранене. Без да използвате козметика.

Anti-age guetta

Днешните *anti-age* козметични средства повече приличат на продукти за хранене, отколкото на козметика. В тях се влизат най-различни хранителни съставки: като се започне от шоколад и се стигне до екстракт от соеви кълнове. Хранителните вещества в състава на козметиката обаче не могат да се конкурират с веществата, които организъмът извлича от храната. Учените твърдят, че храненето играе много важна роля в забавянето на процеса на стареене. При това пък не става дума просто за здравословно хранене. През последните години учените изобретиха много полезни вещества в храните, които са в състояние да неутрализират вредата от ултравиолетовите лъчи, да наситят кожата с вода и да осигурят и поддържат правилната работа на клетките.

Планът за хранене, който ви предлагаме, се основава именно на тези съставки и продукти. Ако се храните правилно, вие не само ще подобрите състоянието на кожата и косата си, но и ще намалите риска от ракови заболявания, диабет, сърдечносъдови заболявания. А, и... ще свалите до 5 излизни килограма.

производството на колаген, който е в най-голяма степен отговорен за състоянието на нашата кожа.

КАКВО ТРЯБВА ДА ИМА В ЧИНИЯТА ВИ Старайте се да хванете колкото се може повече продукти, съдържащи витамин С, така че ежедневната ви доза да не е по-малка от 75 мг.

1 голям портокал на закуска и 5-6 парченца сладки червени чушки ще ви доставят необходимото количество аскорбинова киселина. Още един вариант е порция варени броколи на обяд и 2-3 киви за десерт.

Цитрусовите плодове, червените чушки, домати, червеното зеле и шипките са богати източници на витамин С. Не забравяйте боровинките и малините – дори и замразени, те съдържат много витамини и ценни микроелементи, които защитават кожата от вредното въздействие на околната среда.

НИСКОМАСЛЕНИ БЕЛТЪНИ ПРОДУКТИ

ВЪНШЕН ЕФЕКТ Изследванията показват, че колкото по-малко белтъчини има в женския организъм, толкова повече са бръчките върху киселина. Имено белтъчините базиративативат производството на въдния еластин и колаген. С направенето на възрастна колагенът, както и другите видове белтъци се разпадат и кожата губи от еластичността си и се покрива с бръчки. Не е важно дали ще ядете овехда пърхоа, азиатски ребра или пилешки гърци, приготвени на пара. Във всяко от тези меса има достатъчно количество белтъчини. Единственото условие е месото да не бъде мазно.

КАКВО ТРЯБВА ДА ИМА В ЧИНИЯТА ВИ Пилешко месо (без кожа), дивен белятък и риба.

Предпочитание отдавайте на немасни меса (впрочем и свинско бонфице не съдържа много мазнини). Не забравяйте за млечнокиселините продукти.

Празнична трапеза



На ноевгодишните празници на традиция се яде повече. Обичаното хранене е израз на радостта ни от живота. Нищо лошо дотук. Може да се посветите на тази радост без всякакви упреци и страх от напувяване на излизни килограма, ако заместите някои от съставките в храните с по-полезни и по-малко калорични.

Научен подход към храните

Основен „причинител“ на повечето болести на цивилизацията се явява начинът на живот, в частност начинът на хранене – запълвяването се е превърнало в бич на XXI век. През последните 20 години хората започнаха да ядат повече и да се движат по-малко. Какво да се прави – консуматорско общество! Основно в менюто им преобладават продукти, които са висококалорични, рафинирани и промишлено обработени.

По данни от едно скорошно научно изследване ние пребихваме средно със 70% нормата на потребление на захар и с 50% на холестерол. За сметка на дефицит от витамини, калций и желязо в организма.

Често виновник за лошото самочувствие на човека е именно нездравословното хранене. Недостигът на калций в организма например е причина за 47 заболявания, сред които на първо място е остеопорозата. Дефицитът от ценни аминокиселини (преку всичко от растителен произход) може да е станал фактор, тъй като аминокиселините са основният градивен елемент на белтъчините – основата на живота.

Съвременният живот е пъкъл, че често не ни достатъчно време, сили и средства да се храним правилно. Но поие на Нова година, когато посвещавате повече време на зомбенте, нека да изберем полезното. Защото полезно не означава безвкусно.

ПОЛЕЗНИ ЗАМЕНИ

● **Как да правите Вкусен нискокалоричен десерт**
Като използвате повече продукти с нисък гликемичен индекс. Например част от маслото може да се замени с... настурвано варено цвекло; млечният шоколад – с натурален. Заменете с мляко Вкусен, без значение че бихте си помислили обратното.

● **Кол е най-полезната полезна гарнитура към месо и риба**
Може и да ви проучи еретично, но най-добре е в ноевгодишната нощ да минете без гарнитура. Ако пък това

ви се струва радикална мърка, направте си прясна салата и я използвайте като гарнитура. Съчетанието на месо с картофи или с макарони е много тежко за храносмилането.

● **Как десертът да стане по-лек, но да си остане Вкусен**
Атеритивата на майонезата е безмасленото кисело мляко. Млечният десерт е много Вкусен. Но повече от салатите могат да минат и само с мляко земин, в които сте разбъркали различни полезни подправки: копър, маджаноз, капери, босилек. Получава

се много приятен десерт.
● **В каква полезноставителност се консумират ястията?** Трябва ли да има пауза между приема им и не е толкова важно дали ще има почивка между приема на различните ястия (между салатама и основното ястие). По-важно е да направите пауза преди десерта. А най-важно е да ядете бавно и да ръчвете внимателно храната. Старайте се да осъзнавате удоволствието от всяка капка. Празник е все пак – и за небето ви също.





Струва ни се, че знаем всичко за секса. Но изобилието от информация невинаги ни помага да си изясним различни сексуални проблеми. Защо те често са свързани със състоянието на нашата психика.

СЕКСЪТ и ТЕМПЕРАМЕНТЪТ

МНЕНИЕТО НА ГИНЕКОЛОГА ЕНДОКРИНОЛОГ

Сексуалните разстройства често са свързани с ендокринни нарушения. **■** Фригидността например може да бъде следствие от дефицит на естроген, което води до сухота във влагалището и неприятно усещане по време на полов акт. **■** Друго сексуално нарушение е вазизъмът (коинтусивно съкращаване на мускулите на влагалището при опит за полов акт), който също е обусловен от ниското ниво на естрогени и сухотата на влагалището. **■** Болест-

неният полов акт, който се среща при надниците на ендометриоза, и неправилното разположение на матката (прегъване) също често се явяват причини за аноразмия и помислато либидо. **■** Възникването на фригидност след раждане е свързано с намалена чувствителност на влагалището заради получени по време на раждането травми. Интересно е, че при съвършено здрави жени може да се развие психогенна фригидност заради страх от вероятна нежелана бременност – този страх поведателно спира половото вълнение и настъпването на оргазъм. **■** Значително се повишава нивото на мъжките полови хормони при наличие на тумор на яйчника или надбъбречна-

та жлеза. Това често води до усилване на половото вълнение, което също се разглежда като сексуална дисфункция.

Лечение на фригидността

От изброените сексуални разстройства на фригидността може да се помогне с хормонални препарати. Но само ако фригидността е възникнала по причини от гинекологичен характер. При наличие на естрогенен дефицит приемът на заместителни хормонални средства помага да се подобри или напълно да се възстанови половата функция.

Премът на хормонални контрацептиви повишава страха от нежелана бременност и пушира фригидност-

Благодарим за БЛАГОДАРНОСТТА



НАУЧНО Е ДОКАЗАНО, ЧЕ ИЗПИТВАЙКИ БЛАГОДАРНОСТ, СЕ ЧУСТВАМЕ ПО-ДОБРЕ – И ФИЗИЧЕСКИ, И МОРАЛНО. КОГАТО ПОЛУЧИМ НЕЩО ОТ ДРУГ, В ЗАМЯНА МУ ДАВАМЕ ЧАСТИЦА ОТ СЕБЕ СИ И ТИ СТАВА ПО-ЛЕКО – НЕ САМО ДА ПОНАСЯМЕ СТРЕСА, НО И ДА ЖИВЕЕМ, ОСТЪЗНАВАЙКИ, ЧЕ СМЕ СИ НУЖНИ ЕДИН НА ДРУГ.

- **Чувството на благодарност ни помиррява с живота,** позволява ни да оценим онова, което имаме, и да не твърдим за онова, което нямаме.
- **Благодарността лекува.** Хората, които често изпитват благодарност, спят много по-добре и боледуват по-малко от останалите.
- **Благодарността подобрява отношенията ни с другите,** не ни позволява да зазичваме върху себе си.

„Благодаря!“ Тази дума може да промени живота ни – убеден е американският социален психолог Робърт Емънс (*Robert Emmons*). Естествено, става дума не за баналните благодарствени думи, които машинално произнасяме, когато изкой ни отвори вратата или пък ни подаде солицията. Емънс подчертава, че чувството на признателност е базоворно само когато го изразяваме осъзнато. Това става по следния механизъм: в началото отбелязваме, че сме получили подарък (нещо материално, помощ или морална подкрепа), който има определена цена (средства, усилия и време, вложени от подаряващия), а след това признаваме, че източникът на нашите блага се намира извън нас. Този източник

може да бъде друг човек, но също и самият живот.

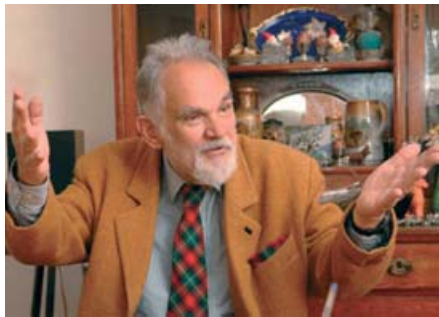
ПО-ПОЗИТИВНА ВИЗИЯ ЗА ЖИВОТА

За да определят какво силно влияе чувството на благодарност, Робърт Емънс и колежата му Майкъл Макълъу (*Michael McCullough*) провели широк експеримент. Те разделили неколкостотин доброволци на три групи. Участниците в първата трябва да всекидневно да висват в дневник всички свои преживявания; тези от втората – само неприятните, тези от третата – имената на хора и събития, които били провокирали у тях чувство на благодарност през деня. След десет седмици се оказало, че хората от третата група са значително по-позитивно настроени от останали-

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



ГИША и МАЛО



Визитка

Доц. д-р **Иван ПЕТРОВ** е консултант в Клиничен център по геронтология и ендокринология. Специалист е по психиатрия, геронтология и гериатрия, ст.н.с. по медицина и геронтопсихология. Той е председател на Българското сдружение „Дейни старини“ и член на Международната асоциация по геронтология и гериатрия.

Нов поглед към ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Световният научен елит, работил върху най-новите открития за удължаване на човешкия живот, отправя поглед в бъдещето с новината, че през следващите години ще бъде създадена технология, способна да удължи живота на човека най-малко с 30 години. А скоро след това ще се появят нови начини той да бъде удължен до... 1000 години. Това твърди британският учен Обри де Греј, създал на революционния швейцарски метод в борбата със стареенето. Днес повечето учени по света са еднодушни, че стареенето е свързано не с генетичната програма за самоунищожение, заложена в човешкия организъм, а с натрупването на дефекти, които водят до болест и смърт. В същото време популярност по цял свят набират

криокиниките и игеите за постчовек

който ще е следващото еволюционно ниво, до което ще се опитаме с помощта на днешно шикенерство. Масовост добиха и операциите на мускуларно ниво и протезиране. Днешните силиконови „клянци“, произведени от пластичната хирургия, са бжедо начало – киборетите на бъдещето ще са по-свързани и по-трупно различни. „Ние нямаме друг път на развитието, освен да станем биомеханични същества“ – твърди в интервюта си футуристът Даниел Мердегер, директор на руската фирма „Криорус“, която замразява и съхранява мозъци. Иначе *anti-age* фармакологията не е отишла чак толкова далеч в бизнеса със страха от смъртта и старостта, както криониката. Някои

обаче наричат препаратите, за които се преполога, че забавят стареенето –

гопинг за наивници

Интересът към геронтологията, която изучава възрастните организми, е „бузен“ още през 60-те години на миналия век, когато в България е основан Център по геронтология и гериатрия към МНЗ, който днес вече не съществува. Съществува обаче Клиничен център по геронтология и ендокринология, където доц. д-р Иван Петров е консултант.

По света в списъка на веществата и технологиите, забавящи стареенето, непрекъснато визват нови и експериментите продължават. Не и у нас обаче. „Докато по света работят микророботи и биоинстра-

ОЧАКВАЙТЕ

С ПРАЗНИЧНАТА „БЕЛА“ в края на декември

С негова помощ ще можете да сверявате своите планове, желания и намерения с естествените ритми и пулса на вселената. Чрез Луната, разбира се.

Информацията в „Лунен календар на успеха за 2012 г.“ ще е толкова достъпна и прегледно представена, че справочникът на практика ще може да се използва от всички. Дори и от онези, които никога не са проявявали интерес към астрологията и не знаят нищо за мощното влияние на Луната върху Земата и хората.

С помощта на този лунен справочник вие през всеки един ден от годината ще знаете какво е качеството на лунния момент и дали има условия да привлечете повече късмет и благодат в живота си! Защото Луната най-просто влияе на настроението, външния вид, депоната ни активност и здравео.

Ако се доверите на информацията от този календар, ще живеете в синхрон с мощните природни ритми. А здравето и успехът ще са ваши постоянни гости през цялата 2012 г.!

Защото вие самите ще сте ги поканили!



„Ключът“ за „Тайната“

на Джо

Представяме ви Джо. През 70-те години той живеел в Далас, щата Тексас, и няма нито дом, нито работа. Тогав често ходел в градската библиотекa и много четял. Разбираме ли? Това било безплатно. Започнал да помага на книги, в които се забороело за това, че ако промениш начина, по който мислиш, можеш да промениш и начина, по който живееш. Джо решил да опита. Раз-

бира се, промените в неговия живот не настъпили веднага, но жажва в Далас той изведнџ повърнал, че може да си намери работа и да стане успешен писател. И... започнал да действа. Започнал да чете всичко, което можел да намери по тази тема, и да следва светлите на автормите. Намерил си работа и поспециално започнал да пише своя собствена книга.

Днес Джо Витале е автор на няколко книги за самоусвършенстване

и е един от участниците в нашата филм „Тайната“. И филмът, и книгите на Джо разкриват едни от основните закони на живота – този на привичането – и обясняват как да го приспособим към живота си, така че да получавме желаното.

Тайната във филма „Тайната“ е законът на привичането. Главната идея е в това, че човек привича в живота си всичко, за което мисли. Работата е там, че много от нас не осъзнават за какво мислят през по-голямата част от времето. И което е по-ощо, не осъзнаваме, че сами можем да променим хода на своите мисли и по този начин да променим живота си. Книгата на Джо Витале „Ключът“ е безценност промяна на времето на филма „Тайната“ и по-подробно обяснява

как действа законът за привичането

Първото, което е необходимо да направите, е да конкретизирате своите желания. Какво искате сега? Определете го и го кажете ясно. Именно с това започва процесът на привичането. Когато обозначите вашите желания, вие ще започнете да мислите за това, какво бихте могли да предприемете, за да се сбъднат с желаното. Точно тогава и вселената ще започне да ви помага в осъществяването на желаното. Вашите желания ще започнат да се изпълняват. Но за да бъде задействан този процес, е необходимо

за знаете какво искате

Всички се интересуват колко време е необходимо за изпълнение на желанията. И още: как би могла да бъде ускорен този процес? На това Витале отговаря: „Най-добрият начин бързо да промените живота си е да бъдете благодарни за това, което имате.“ Много хора, които са недоволни от жи-



Прерогеният РОБЪРТ ДАУНИ-МЛАДШИ

Никои не оспорва таланта му, а според Робърт Олман той е най-добрият американски актьор. „Разбирам съвсем малко от актьорство. Аз просто съм невероятно талантлив измамник“ – казва с усмивка Дауни-младши. Все пак още с първите си роли той се доказал като една от гомемите холивудски надежди, дори бе номиниран за „Оскар“. Времето на ранната слава обаче се оказало прекалено непосилно за него.

ТИПИЧЕН БОХЕМ

познала в бялопото на алкохола и наркотиците, Робърт се превърнал в постоен „киент“ на пощията и в продължение на години почти не излизал от съдебната зала. Изденте му коя от кой по-кооритици, в едни момент като че ли спанаха безинтереси и за жълтата преса. Между престоите му в клиниките за лечение на нарколизисии и затвора той като че ли се опитваше да докаже, че няма шансове никога да си стипи на краката. А и никои не можеше да рискува да му преждожи работата. Дори и когато все пак никои се

престрашаваша да го наеме, той търбява да се посудиру по всевъзможни начини, че пропанаият актьор ще може да завърши снимките. Стигало се е допам Дауни-младши

ДА СЕ ПОДАГА НА КРЪВЕН ТЕСТ

на всеки четири часа! А за пропилелите роли, особено тази в „Народът срещу Ари Флант“, определено не му се добори. Все пак неговите верни приятели, сред които Шон Пен и Мел Гибсън, направиха всичко възможна да му помозат. В крайна сметка любовта му към продуцентката Созан Левин сложи край на проблемите му. Созан успя да му осигури и няколко добри роли, с които Робърт доказа на всички, че прекалено бързо са го описали. Той дори записа албум с авторски песни в неща чист, в който съвсем откровенно пее за това, какво труден и изборът между любовта към едни човек и слаботта към наркотиците. Иначе сред успешните му роли напоследък безспорно е тази на едни прочут детектив, чийто шестилкини випаки са безспорещи. Шерлок

Хоамс бе представен от талантливия актьор в съвсем неочаквана и доста забавна обстановка и ето че гоиде време той да се завърне за нови приключения.

Макар да търбя, че майка му го подтикна да стане актьор, Робърт Джон Форг-Иаага-младши всъщност

ВЪРВИ ПО СТПЪКТИТЕ НА БАЩА СИ

Робърт Дауни минава за едни от поинтересна на американското независимо кино, който няма всичко – от авангарди и изпълнители в всевъзможни пробващи филми до чисто порно. Особен негов възлюблен е спругата му Елси, която му помага при писането на сценариите, а около тях випаки са децата им Алмеси и Робърт, които от съвсем невестна възраст се извървят и като актьори. В дома им постоянно се събират артистични компании, на чаршаф в днешната се проектира филми, а купоните продължават по цели ноци. Именно тук Дауни-младши получава първите си ампозитивни след като еднв седемгодишна изпълнява на пълнокомпозиция на Телониус Монк

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



ИНТЕРВЮ

Мария Силвестър самата себе си x3



Тя е неспокойната енергия на спокойствието. Силна е, защото си позволява да бъде слаба и да говори каквото иска да каже. Аурата ѝ е слънчево-руйна – излъчва и студена, и топла светлина. Хем е емоционално концентрирана в разговор и хем е леко дистанцирана. Телевизионните разговори в „Нереда x3“ по БНТ обаче много ѝ се получават. Сигурно защото си избира събеседниците според енергията. Търси качествени, които да не са в мантията.

Мария Силвестър е характерно противоречие, но само за околните. Не ѝ пука кой как ѝ възприема. Не си губи времето да се вкарва в етикети, които ѝ летят. Просто понякога показва една част от себе си, понякога – друга. Но вътре си е цялостна, хомогенна и сигурна. Защото се обича. И това по всички линии. Личи ѝ също, че не понася нищо колективно. При нея всичко е единично, специална селекция.

- В колективното съзнание... – Ааа, ако обичаме, излезте от него. Юнг започва то да измисля това колективно съзнание, та да излезаме от него, когато се налага.
- ...сте се вписали като образа на Веселата красива чучка... – Не съм Весела, не съм красива, но съм си чучка. В живота съм корено различна от това, което показвам по телевизията. Но това, което показвам по телевизията, пак си е част от мен. Извадила съм я тази част, защото имам какво да кажа с нея на хората. А то е, че човек сам избира как да живее, както и образа, в който ще влезе. Всички не играем роли, но важно е да намерим ролята, в която се чувстваме добре. Обаче колективното съзнание, с което ми започна (мислявала бързо на „ти“, защото с Мария постои връзка не върви), е толкова колективно, че чак кара индивидуалното да излезе. Пречи ми да намерим себе си. От друга страна, акцентът върху индивидуалното засява езото. Това пак не ми помага да намерим себе си. Намираш нещо друго.
- Не искаш ли да обличиш в някой грех телевизията, както правят всички? – Не, за какво да я обвинявам?! Аз я обичам. Тя е такава, каквато е. Обществото иска такава телевизия и я получава. Всичко си е наред.
- А ако се наложи да ѝ кажеш „чао“, с какво би се занимавала тогава? – С всичко друго. Хубавото е, че съм толкова добра в това, което правя сега, че мога да го правя, мога

- и да не го правя. До такъв извод стигнах. Самата аз се шокирах от него.
- Как успяваш да опазиш позитивизма си в адресивна среда? – Аз съм Руби с акцентен Скопнир. Рубата в мен може да се използва от всякакви капани. Никога не забравям, че имам възможност да избрам. Или визвам във филм, който е кофти, и не излизам от него без рани. Или просто не визвам във филма и се опитвам да разбера хората такава, каквото са. Обикновено хората са адресивни, защото не се разбират. На такава хора гледам като на болни. Аз и на себе си гледам така, когато се извърна на енергията нищо – възляз в спор например, разглежда се на няколко извадя докато сама секура. Езото и на мен ми израе номера. Езото ми израе номера през цялото време. То е много шупро. Дъбам много надръбко. Набърба се в избора ни на работата, на прищеме...!
- Много прищеме ли имаш? – Много малко. Завървам го гордо. Когато бих могел, околн мен еравтирах много хора. Чувствала съм се добре тогава, макар и да съм усещала, че нещо ми е липсвало. По-късно разбрах, че това, което ми е липсвало, съм била самата аз. Стрехнах се, когато то проумях. Сега прецизирам избора си на прищеме.
- Не всичко е избор. Понякога в живота ти визват хората, от които се нуждаеш. Просто така... – Това пак е избор, но на едно друго ниво. Изобцо не си спомням, че си го направила, защото си взела решението на едно по-дълбоко ниво. В миза, в който ка-

Първи уъркшоп

Как се прави comix?

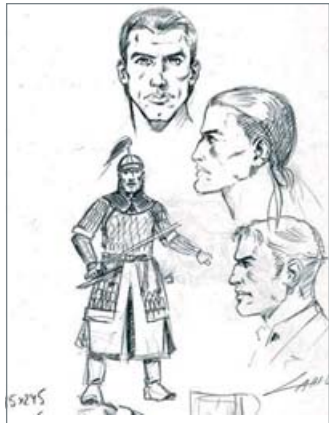


Александър Вачков е едни необикновен воин от армията колекционери и автори на комикси у нас. Пазоните му са хилядите комикс панели, които е създавал, разгледал или консултирал. Изследовател на комикса и едни от най-добрите специалисти у нас по военен костюм и въоръжение от различни епохи. Преподателя история на военния костюм в Националната художествена академия. За да не става така, че вашите герои да е обичен в характеристиките за дадена епоха дрехи, и иземът му да е от два века по-късно, потърсете Александър Вачков за съвет и му се доверете. Този човек има изключително полезни знания, таланти и умения, особено ако се вземе под внимание фактът, че историческият жанр е своеобразен феномен в българския комикс. Може би близо 60% от родните комикси са на исторически тематика. Само тървя, че дори и в последните години най-сериозните опити в комикса са в този жанр. На първия уъркшоп „Как се прави комикс“ той говори за това, как се изгражда автентична и убедителна атмосфера в комикса с помощта на предварително проучване.

Показвам ви разработка на тшажа за едно списание „Български“, което за съжаление излезе само в седем броя. Комиксът, който рисувах там, е „Боян, пазителът“. След завръщането на списанието редакторите продължават да поддржват сайта си и най-често задаваният въпрос във форума е „Защо спряхте комикса?“, а не „Защо спряхте списанието?“. Което показва, че едни списание със сериозна политическа насоченост има ауторитет за комикси. Но да се върнем на тшажа. Търсенето на тшажа отпярва едни творчески процес, който няма правила. Не можеш да си кажеш: „Тази ступри ставам“. Ще си подреда работната маса. Ще седна и ще направя най-после героя, който са ми поръчали.“ Понякога тшажът се ражда от случайно възбуждене, драмата на сакфетката в сладкарницата например. Много тшудно е едни тшажа да се завържи във времето. Не забравяйте това, особено ако искате да създадете възкръснен герой с гръб живот.

Още в началото трябва да изградите героя си така, че той да е запомнящ се, лесен за рисуване. Въртемте го във всички положения и проберявайте дали сполучливо, автентично. Направете го опростено, но и привлекателно.

Помнете, че не е достатъчно да получите поръчка, да прочетете сценария, той да ви пробукора творчески и да го направите. Не е достатъчно да извървите тшажа и възможностите си като художници, добре е да имате сериозно отношение към детайла и проучването. Всички художнически задачи вървят успоредно с проучването на костюми, въоръжение и всичко останало, което спомага за изграждането на едни достоверен исторически сюжет. Дори в ерата на шпиретет не подценявайте библиотеките като източници на информация.



Правете две паралелни проучвания. Информацията, до която стигнете, трябва да е потвърдена и да го направите. Не е достатъчно да извървите тшажа и възможностите си като художници, добре е да имате сериозно отношение към детайла и проучването. Всички художнически задачи вървят успоредно с проучването на костюми, въоръжение и всичко останало, което спомага за изграждането на едни достоверен исторически сюжет. Дори в ерата на шпиретет не подценявайте библиотеките като източници на информация. Правете две паралелни проучвания. Информацията, до която стигнете, трябва да е потвърдена и да го направите. Не е достатъчно да извървите тшажа и възможностите си като художници, добре е да имате сериозно отношение към детайла и проучването. Всички художнически задачи вървят успоредно с проучването на костюми, въоръжение и всичко останало, което спомага за изграждането на едни достоверен исторически сюжет. Дори в ерата на шпиретет не подценявайте библиотеките като източници на информация.



ТЯ И ТОЙ

ВЛЮБЕН. ЗАГУБЕН. НАМЕРЕН.

Обезити сме от възторг, на прavo ни се вие свят, а сърцето ни прежива от любов. Най-сетне сме намерили смисъла на живота. Какъв е мой ли? Е, как какъв?! Да вземем заедно с Нео! Сега и забавна. Променя ли се с нещо тази прекрасна приказна картина, ако знаем, че спратата на влюбените възниква от специални вещества в кръвта ни и от образи в нашето съзнание?

ЛАБОРАТОРИЯ НА ОТКАЧЕН ХИМИК

Какво биха казали терапевтите, или сме биохимични роботи. Програмирани сме за продължение на рода. Тезата ни произвеждат сложни химични вещества, чието взаимодействие осигурява реакцията и победенето ни, водещи към изпълнението на тази програма. За добро или за зло, ние не можем да контролираме това с помощта на съзнанието. Продължението на рода е инстинкт, дребен колкото и човечеството. Заповя и съвсем правдоно влюбените отбелязват, че чувството им на влюбеност е по-силно от самите тях.

В НАЧАЛОТО Е ТЕСТОСТЕРОНЪТ

Това е хормонът на сексуалното желание, който се произвежда както в мъжкия, така и в женския организъм. След това – люциберинът, който ни кара да изпитваме желание за взаимно докосване, аска, прегръдки и целувки. Допаминът и нордренадинът ни дават сила. Ако предметът на любовта ни изчезне от полурешето ни, безапага ще се почувстваме отпаднали и вяли. В организма на влюбения става истински вярв от ендорфини. Те радикално променят съзнанието ни, като ни хвърлят в екстаз и понижават критичността ни. Виждаме целия свят и най-



ИНТИМНО

Отвъд границите на оргазма

Прегел на сексуалната възбуда, върховно блаженство... Наистина ли оргазмът е преживяването, към което трябва да се стремим на всяка цена? Не – отговарят експертите. Когато той се превърне в самоцел, сексуалните партньори рискуват да пропуснат едно още по-висше удоволствие, възвисяващо тялото и опияняващо духа.

Напоследък изпитвам едно по-различно удоволствие от секса – според 38-годишната Маргарита. – Не, оргазмът ми не е станал по-ярък, отколкото преди 10 години, но днес се чувствам сексуално по-ярка. По-добре разбирам тялото си, повече му се доверявам и по-лесно се отпускам. Напълно. Мога да израя с тялото си и с тялото на партньора си и в резултат все по-често преживявам кумуляцията на любовното и възбуждане. А това е повече от един оргазъм. Най-малкото защото тази кумуляция трае по-дълго.

Многоликата наслада

От първите опити насаме към по-делено сексуално удоволствие – първият ни към оргазма минава през откриването на различни аспекти на сексуалността. Сексоизмите различават три вида сексуална наслада – генитална (от месечия контакт), импунсивна (презвизикана от

визуални, тактилни и вкусови усещания) и идеалистична (основана на общите ценности в стабилната връзка, в която царя взаимно доверие между партньорите). Разбира се, за сексуалността

гениталното съединение

има първостепенно значение, но не бива да се подценяват и другите два източника на удоволствие. Защото точно те ни отбелязват към

дълбочината на сексуалното удоволствие.

В съвременната култура доминира чисто гениталното удоволствие от механичен мис. Многакт се ръководствата и инструкциите, обещаващи необикновен оргазъм и безотказна ерекция. Жените и мъжете се стремят да овладеят техниките, които се препознава, че ще им донесат истинско върховно преживяване в леглото. Но това не е случва. Даджe напротив, такава самоцелна „онка“ на оргазма ограничава сексуалността ни, пречи ѝ да се развърне напълно.

Гениталният контакт е важен, но не е единствен и дори небезага е изключителен фактор за сексуалната наслада. Всеки от нас може да открие за себе си ключ към върховното удоволствие. Но ако си поставяме определени цели в сексуалната сфера – например да се стремим непрестанно да стигнем до оргазъм или да завоюваме повече „бройки“ от колежата, ние рискува-

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

biblio.bg

ВКУПНО

ПРАЗНИК НА ХАПКИ

Ако искате да разнообразите и същевременно да улесните кулинарната новогодишна програма, ви предлагаме да приготвите много видове салати, хапки и разяжки. Това е достатъчно да погледна вкусовите ви рецептори, без да натовари стомасите ви, както става обикновено на новогодишните тежки празници.

ЗАПЕКАНКА С ГЪБИ И СКАРИДИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:
 ■ 200 г гъби /или скариди ■ 1 глава кромид лук
 ■ 200 мл течна сметана ■ 1-2 скилишки чесън
 ■ 1 с. л. брашно ■ 1 с. л. кравето масло ■ 2 с. л. олио ■ 50 г сирене ■ сол, черен пипер ■ мускатово орехче

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:
 1. Лукът, чесънят и гъбите се почистват и се нарязват на зръбце. Лукът и чесънят се запържват в олиото за около 2 мин. Добавят се и нарязаните гъби /или скариди. Всичко се пор-

жи още 3-5 мин. 2. Приготвя се сметанов сос. Брашното (престояло предварително) се запържва в маслото за 1-2 мин. При непрекъснатото бъркане се добавя сметаната. Сместа се вари на слаб огън, като не се оставя да кипне. 3. Сметановият сос се прибавя към зръбцете. 4. Фурната се загарява до 200 градуса. Сместа се обкуква със сол, черен пипер и настърган мускатово орехче, изсипва се във формички/кофичкини метални лъжици и се поръсва с настърган сирене. Пекат се в продължение на 10-15 мин.

ХАПКИ В ГЪБЕНИ ШАПКИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:
 ■ 6-8 големи пичурки ■ 1 глава лук (ситно нарязан) ■ 2-3 картофи (сварени) ■ 50 г кравето масло ■ сол, черен пипер ■ 2 с. л. олио ■ Жълтъкът от 1 яйце

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:
 1. Гъбените шапки внимателно се измиват с остър нож и се запичат във фурна за 5-10 мин. 2. Лукът се запържва до златисто в олио, добавят се нарязаните на ситно гъбички и сметната се изпържва до готовност. 3. Картофите се нарязват и се смесват с маслото до получаване на хомогенна смес. Картофеното пюре се обкуква със застърганите лук и гъби и се поръсват на вкус със сол и черен пипер. 4. Гъбените шапки се намазват с жълтък. Шапките се запичат отново във фурната до образуване на златиста коричка

Астронавигатор

за ЯНУАРИ

- ОВЕН
- Романтични изненади
- ТЕЛЕЦ
- В творчески подем сте
- БЛИЗНАЦИ
- Хармония в любовта
- РАК
- Финансите ви се стабилизират
- ЛЪВ
- „Корекции“ на партньорствата
- ДЕВА
- Започвате годината много силно
- ВЕЗНИ
- Не се насилвайте за нищо
- СКОРПИОН
- Добри оферти за съвместна работа
- СТРЕЛЕЦ
- Път и ценно запознанство
- КОЗИРОГ
- Можете да се поздравите с успеху
- ВОДОЛЕЙ
- Венера ви подкрепя
- РИБИ
- Силни сте в екипната работа

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

Какво очаква всички зодии през 2012 г.

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкриване, лечение, почиване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар
 ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ
 ЛУННИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ