

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



Бела

WWW.BELA.BG

октомври 2013 г.

MILF
ИЛИ
СЕКСИ ЛИ Е
ЗРЕЛОСТА

11 ХИТА ОТ
ЕСЕНТА

КАК ДА „УГОЛЕМИМ“
ЖИЛИЩЕТО СИ

ЩАСТИЕ
В САКСИЯ

В ОЧЕРТАНИЯТА НА
ЛЕЛЯТА

БАТУТ
ЗА ВЪЗРАСТНИ

ВВ БУМ В **СС** ВЕРСИЯ С **DD** ПРОДЪЛЖЕНИЕ



9 771311 703008 10

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Меритѐ

в брой октомври 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

Възхищение му е майката! 4

МОДЕРНОТО

11 хита от есента 6

Нарисувано с пастели 8

Ложа БЕЛА

Изборът ни за месец октомври 10

Топ 5 на най-скъпите модни вещи 14

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

ВВ бум в СС версия с DD продължение 16

Грим

Основите на основата 20

Сама на себе си козметичка

Мит или съвет – това е въпросът 22

Физкултурен салон

Батут за възрастни 26

Здравна култура

Шизофренията (Кога да започнем да се тревожим) 28

Лоши навици за изтръгване 30

Мамографията – най-чувствителният метод за ранно диагностициране на рака на гърдата 32

Д-р Ивета Ташева: „Жените умират по-често от инфаркт от мъжете“ 34

Инвастро бъдеще 36

НАЧИН НА ЖИВОТ

Нова линия комплекси 38

Микрофон за психолога

Непоправимите перфекционисти 36

ТЕМА НА БРОЯ

Племенникът като приказен герой 42

В очертаванията на лелята 44



ДЕЦА

Училищен звънец за родители 45

ТЯ И ТОЙ

Поредица от любовни разочарования (Можем ли да я прекратим) 48

ИНТИМНО

MILF, или секси ли е зрелостта 52

АРТ

Майстори на комикса 55

БЕЛА КЪЩА

Угощенията на правнуците на Бабет 56

Полезно

Здравословни храни и идеи 58

Преглътни

Златисто контрафиле 59

Цветя

Щастие в саксия 60

Хаусмайстер съветва

Как да „уголемим“ жилището си 62

Домакия

За да не си губите ключа 64

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за месец ОКТОМВРИ 65

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар 72

Даровете на Венера

Любов, секс, мода и пари (С какво ще ни изненада Венера през октомври) 78



Красиви шри на ума

Знаете ли, че 1,5% от хората на планетата страдат от шизофрения? И са извак зад борбата на стигмата, която бива да ги приласкае, разбирате и приемате, да изгнана със страх или разпознаване. Околните инстинктивно строят от тях, роднините им са обхвати от паника, отговичане и обкръжаване, а самите пострадали не разбират какво точно се случва... Шизофрениа ситуация, в която ние, уж здравите, се държим параноично.

Невистно е да делим хората на психично здрави и психично болни и да им поставяме диагнози, при положение че самите специалисти се затрудняват в това. Пък и кой от нас въобще може да установи точните рамки на нормалността? Дори на своята собственост.

Ние, уж здравите психически, всеки ден се разтвеме на кръст между мислите, чувствата, настроениата и действията си: едно имаме наум, друго е в душата ни и съвсем по трети начин поствяваме. Доброволно разкъсваме частите на своето цяло, упорито отказвайки да чуем вътрешния си глас и работено пощивайки се на хиляди други „гласове“, догуги от околната реалност. Това е чиста проба шизофрениа според определението за нея (думата идва от гръцкото *schizo* – „разцепвам, разделям“ и *phren* – „разум, ум“).

Шизофрениата често се диагностицира при хора с изключителен интелект, чувствителна душа и фино светуосещане. Като прочути математик Джон Нейи от популяризира филм „Красив ум“ (в ролата – Ресел Кроу).

Нейи не успява нативно да прогони хамоационите от живота си, но се научава да не им обръща внимание и да живее с тях... щастливо. И не го спасяват лекарите, лекарствата и логичните аргументи, а едно чувство от висш порядък, което може да лекува и да събира парчетата от нас в едно цяло – любовта.

Как да заместите равнодушието с любов и разбиране и как да помоните на страдащите от това заболяване да заживят по-щастливо и пълноценно, можете да прочетете в статията „Шизофрениата – кога да започнем да се тревожим“.

Мариана ЯНЕВА, главен редактор

МОДЕРНОТО
11 ХИТА ОТ ЕСЕНТА

Перабравите се на красотата, десени, материи и кройки... Тази година модната есен е госта цедра и ладноносна.



Черно-бяло
Много силен контраст. Най-силният! Без значение дали чисто черно и бяло, претворено в чисто бяло, дали са в графични взаимоотношения помежду си, или както на тази снимка – и вбете. За щастие тази гфа особено идата (кокорватите не съветат черното и бяло за Сибериа) са издманиято модно съчетание. Като Боеки сезон.

Щампи на вратовръзка

Минишесите са толкова модерни тази есен – особено козато са съчетани помежду си. Стига цветовете да се допълват, всичко е допустимо.



Пастелни тонове

Мекотата на пурпурата и пяска ще придават на класическия аутифт една деликатна, като вбета дробноа рококован, женственост! Освен това пастелните цветове правократ желаниа да пилитче очи, както за моди. Да се съизучите в преръката му...



Сиво & чисто

Чисто в смисъл на пуризм, а не на летка по ребера. Тази година пуризмът е госта артистичен – свободни изчистени кройки (репоричемно е нарочно да си купите грехи с един номер по-голям от вашия), внушавши интелегентна елаваност. Перфектно към това – метални аксесоари или метализирани! обувки.

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



КРАСОТА И ЗДРАВЕ

BB БУМ

В СС ВЕРСИЯ

С DD ПРОДЪЛЖЕНИЕ

Още съвращението **BB** създава известно зорграфско и поизвляно обкръжаване. Английското **BB cream** (**BB** крем) се разликваша на Иток като **Blemish balm** (в преоб на български – „балсам против дефекти/несъвършенствата“) и **Blemish base** (в преоб – „основа, която покрива несъвършенствата по кожата“). Очевидно заради запалната марка в Корея, която вклочаа думата „недоспътатк“. На Запад обаче пог **BB** всички разбират едно – **Beauty balm**, или балсам за красотата. Определено, което е най-бавно до овоба, което тези кремове обещават – да заместят десетки други разкрасяващи козметични средства, които задържат козметичната ви чаша. **BB** кремът пренесира, че е заместител на основната за грим, серума, хидратизираща дневен крем, фон дьо тен и солнезащитното средство. Тестси събира всичко, от което има нужда кожата ви, в една флакон. Несушайно „Дейли Медъ“ го нарича „либеларското ноже на козметичната индустрия“.

Революция ли е той обаче
или просто успешен шар ход? Да си спомним за други продукти, които са преработили собствената козметична хипотеза през годините – пак с

пременни да са мултифункционални и суперфективни. Първо беше серумът, чиято убийствена за бръчките формула обещавае по-бързи, по-изгоптрайни и по-бързи резултати. След това гооре същата на мароканското етерично масло, поизвешно като араново оило, което стана гаранция за красотата на кожата.

Сеза тък **BB** кремове, за които се поговори, че са хитър начин за увеличаване на продажбите на добрия стар монираци (и съвременно дълбоко хидратизиращи) крем. Но бсе пак се окая, че **BB** продуктите са дилем от просто друга версия на монирациите кремове.

Въпреки че с на по-голяма почит в Япония и Корея, мацина знаят, че **първата BB формула** е създадена в Германия от д-р Кристина Шрамек (*Christine Schrammek*) през 60-те години на миналия век като средство за защита на чувствителната кожа на пациентки, претърпили кожни операции, а като перфектната „маскировка“ на постоперативните белези и зачервявания. Тестси тие са естествени резултат от лабораториите тиресени и изядки мозага. По това време естетичната медицина претства да бъде майното оръжие само на хомеопатичните збедри. Модерно става да се използват усугите на пластичен хирург, при това не по медицински показаниа, а просто с цел доброяване до парадигмите на бившата за момента естетически идеал за красотата. Помощни, бизнесмени, извесни личности и а представителни на средната класа (от офисни служители до домакини) започват да оценяват високо възможностите на хирургичните *anti-age* корекции. Но след всяка хирургична намеса кожата има нужда от период за възстановяване, през който зачервяванията, белезите, опотиче и люющето са доста видни за околните. Какво да правят пациентите през това време? Да се крият вкъщи ли?! По-приемливо било да се намери средство, с което да се прикрият гореспоменатите несъвършенства.

СВМ на себе си козметичка

МИТ СЪВЕТ
ТОВА Е ВЪПРОСЪТ

ИЗГЛАЖДА ЛИ МЕДЪТ НАЛУКАЗИТЕН УСТИН?
ДА. Медът съдържа витамини, магнезий, бетаини и обхваляващи веществата, които пощиват в горните слоеве на кожата и ѝ помагат да ресенерира! Освен това медът обхвалява възпаленията. Но първоа да спте дисциплинирани и да не до обхваляват от устните си, ако спте решени да го използват като природен балсам.

КОСАТА МОЖЕ ДА ИЗРУСНЕ С ЛИМОН... ПАСПАТА ЗА ЗЪБИ ЛЕКУВА ГИОНИ ПЪПКИ... ПОДОБИ СВЕТЛИ МОЖЕ ДА ЧУТЕ И ДИЕС, БЪВ ВЕКА НА РАЗЦВЕТА НА КОЗМЕТОЛОГИЯТА. БЕЛА РЕВИЗИРА ТЯХНАТА АКТУАЛНОСТ И АНАЛИЗИРА ТЯХНАТА ЕФЕКТИВНОСТ, ЗА ДА НЕ СЕ ЧУТЕТЕ ДАЛИ ДА ГИ ПРИАГАТЕ, ИЛИ НЕ.

ЛЕКУВА ЛИ ПЪПКИ ПАСТАТА ЗА ЗЪБИ?
НЕ. Просто ментолов в състава ѝ действа охлаждащо. Но тък флуорид, който съдържа почти всички пастси, може допълнително да възпалитя тъканите.

ВЪРНО ЛИ Е, ЧЕ КАРТОФИТЕ ДЕЙСТВАТ КАТО СЪЛЪНЦЕЗАЩИТЕН КРЕМ ОТВЪТРЕ?
НЕ. Дори да ядете картофи с килворами, свързаници се в пак бенакаротиини нито ще ви защити от съвщето изгаряне, нито ще ви помозне да се съобетите с по-кафав тен. Но тък това веществото има пазант да боквира разрушителното действие на свободните радикали вношу кожата. Да припомним, че свободните радикали са образувани най-вече, ако прекалявате със слоничесте бани, и разрушават най-вече съединителната тъкан. Бенакаротиинът е призван и от ферментозите за „разваляне“ на свободни радикали. Специалните препоричат за пиеме 2 драгмата (по 25 мг ериото) на ден в продължение на 6 седмици преди морската ви почивка.

ДАЛИ ПИЕНЕТО НА МНОГО ВОДА ИЗГЛАЖДА КОЖАТА?
НЕ. Не съществува директен „проборбород“ между стомаха и кожата. Кожата спазва по-бвежа, когато е добре кръвоснабдена и когато съединителната ѝ тъкан е здрава. Въпреки това изпиването на 2 л вода на ден е балансиорно за красотата с това, че предотвратява оплащането и издръжливата на течности в съединителната тъкан. Но за да не страпате от опонца, не яжте и прекалено солено!

ХИДРАТИРА ЛИ РИЧЕНАТА МАСКА КОСАТА?
ДА, НЕ НЕ СЪВЩЕМ. Ацилицил (от жълтлпка) прерабват космата от усугаване, но козукура от температурата на тялото. Ако то опомнесте с топла вода, лицето може направо да се „обори“ в космата ви.

САЗДРАВЯВАТ ЛИ РАНИТЕ ОТ ПРОПОЛИСА?
ИМА НЕЩО ТАКОВА НО... Секретите, които пиемето използва за попаране на речените си кихици, оие от Античността се използват



КОГА ДА ЗАПОЧНЕМ ДА СЕ ТРЕВОЖИМ?

ШИЗОФРЕНИЯТА

ЧЕСТО ТЯ СЕ ПРОЯВЯВА ВЪВ ВЪЗРАСТА ОТ 15 ДО 25 ГОДИНИ. ПЪРВИТЕ И СИМПТОМИ НАПОМНЯТ ПРИЗНАЦИТЕ НА ПУБЕРТЕТА. ЗАРАДИ НОВОПЯВИЛИТЕ СЕ СТРАННОСТИ В ПОВЕДЕНИЕТО НА ДЕТЕТО РОДИТЕЛИТЕ СА ОБЯВЯНИ ДАМИ ТО ПРОСТО Е НЕДОВЪЕН И СЪДИТ ТИИДИДЖЪР, НАИ Е ВЪВ ВЛАСТА НА ТОВА КОВАРНО ЗАБОЛЯВАНЕ...

Помолява година след навършване на 17-годишна възраст Юлиа опазва да излиза от спалнята си: започнал да ѝ се струва, че гурмет четат мислите ѝ и влизат ширани срещу нея. На всички въпроси на околните тя отговаря през тълби, че всичко е наред. Рождението ѝ тълкуват необичайното поведение на дъщеря си като въобстеност. Дори попороза, че се е развела с някое момче. Едва когато Юлиа започва да губи зъбове в пухата спалня (тя пак попороза, че никъде в нея има ни-

спалнята маси предавател, който ѝ ги шират), в момент на професорство тя сама признава пред себе си, че това е доста нормално. Образът на човека, страдащ от шизофрения, често е свързан с разкъсване на личността, но в действителност това е един човек, който е изключително реален и способен да се справя с живота си. Филип Зимбардо (Philip Zimbardo) в книгата си „Психология и живот“, написана в сътрудничество с Р. Гелман, – Шизофрениите е разпространено на психиката, при което съзнанието се разпада на фрагменти,

мисленото и възприеманото се изкривяват, а смощието се притъпяват.

Шизофрениите е телесна болест – твърди клиничният психиатър **Д-р Раиса ДИМИТРОВ**. – Разкъсват се връзки между мрежи от неврони, локализиращи във фронталната и темпоралната кора и лимбичната система (fronto-temporo-limbic disconnection syndrome). В резултат настъпва цялостно нарушение на начина на свързване на обектите и субектите на реалността от мозъка на пациента, което води до изцяло погрешно информиране на съзнанието (Аз-а). Многобройните мрежи от неврони и структури, отколкото се от империрира на Аз-а, създават ноб феномени – Аз-ът започва да изключва друг/други



Маммографията най-чувствителният метод за ранно диагностициране на рака на гърдата

ВИЗИТКА



Д-р Галина Георгиева завършила медицина през 2002 г. след което специализира образна диагностика и работи по тази специалност в различни болнични заведения. Част е от екипа на „Сити клиник“ от самото ѝ откриване в края на 2012 г. От 2005 г., след отличен издръжан конкурс изпит е асистент към катедра за образна диагностика на Медицински университет – София. Има завършени курсове по мажино-резонансна диагностика на мускулоскелетна система (в Барселона, Испания); КТ диагностика на сърдечносъдовата система (в Бургаса, Унгария) и диагностика на уrogenиталната система. Притежава европейски сертификати за съвременно квантифицираща областна на мускулоскелетната и съдненосъдовата система. Участва в редица национални и международни конференции и обучителни курсове в различни области на образната диагностика. Има над 10 научни публикации в наши и чужди научни списания. Членува в Болгарската асоциация по радиология (БАР) и Европейската асоциация по радиология (ЕБР).

маммографията (рентгенова снимка на млечната жлеза), която се смята за основен и най-чувствителен метод за реестриране на наличие на неопластични образувания в гърдата.

Ехографията на млечната жлеза е ултразвуково изследване. Висококонтрастната маммография, съчетана с прелест на гърдите от лекар, е най-ефективният начин за ранно откриване на рак на млечната жлеза.

Ехомаммографията също е скринингов метод за изследване на гърдите при жени под 40-годишна възраст, която са без субективни оплаквания.

Основната задача на скрининговата (профилактичната) маммография е ранната диагностика на рака на млечната жлеза при асимптоматични жени.

Ефикасността на маммографския скрининг е доказана чрез множество рандомизирани проучвания (проучвания, които разкриват доброделните участници в тях на случаен принцип – без реф.), които показват, че намаляването на смъртността е постигнато благодарение на възможността на маммографията да диагностицира карцинома в най-ранен стадий (още доколкото е с размер под 1 см.) при жени, подложени на скрининг, в сравнение с контролна група, неподложени на такъв.

По данни на Националния раклов реестър ракът на гърдата заема дял от 25,8% от всички онкологични заболявания при жените и се нарежда на първо място по честота (годинища в България се диагностицират около 3 655 нови случая). Ранното му откриване е свързано с изхода от заболяването.

Около 85% от жените, които страдат от рак на гърдата, са над 40-годишна възраст, но през последните години

болестта „подмлавява“ т.е. засягат все повече на заболяването при жени до 30-годишна

Горещо препоръчваме всяка жена, навършила 35 години, да посещава маммологичен център. А жените с данни за риск от рак на гърдата е необходимо да започнат да се наблюдават и в по-ранна възраст.

От съществено значение за ранното откриване на заболяването е самоизследването на млечните жлези, което всяка една жена на възраст около 30 години трябва да започне да прави вкъщи.

Методи за изследване на млечната жлеза Оп тях най-често се прилага

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



Д-р Ивета Ташева: ЖЕНИТЕ УМИРАТ ПО-ЧЕСТО ОТ ИНФАРКТ ОТ МЪЖЕТЕ

ВИЗИТКА



Д-р Ивета Ташева е завършила Медицински университет – София със специалности: Филтърна болест, кардиология и ишемична кардиология. Работила е дълго време в университетската болница „Света Екатерина“, Правителствена болница и МБАЛ „Токузта“ в „Сити клиник“ работи от 2012 г. като специалистка по сърдечносъдови заболявания.

Вие сигурно сте чували някога своя приятелка да изрича: „Болит ме гърдите, но всичко е под контрол. На първона похва 21“! Понякога несъизмеримо на симптомите на основните сърдечносъдови заболявания (миокарден инфаркт и мотини инсульт) може да Ви струва живота. За специфичната на сърдечносъдовите болести при жените разговор за **д-р Ивета ТАШЕВА**, специалистка по сърдечносъдови заболявания в „Сити клиник“ – София.

Различно ли работят сърцата на мъжете и жените – в ренна и в пренатална сфера? – Разлика в структурата и функционирането на мъжкото и женското сърце няма. Големият мит, на който сме свикнали да робуваме, е, че мъжете са по-заседани от сърдечносъдови заболявания. Според една скандинавска спастическа на American Heart Association жените най-малко очакват да се разболеят от сърдечносъдово заболяване. Но една на всеки три жени в Америка умира повече от сърдечносъдово заболяване. За сравнение – една от всеки тридесет и една жени се разболява от кардион на млечната жлеза. Впродиче ракът често да се разболен от всякако онкологично заболяване е по-малък, отколкото да бъде покосен от сърдечносъдово. За България, за съжаление, не ус-

лах да открия точна спастическа за разболяване мъжете и жените по отношение на сърдечносъдовите проблеми. Но от практиката си знаям, че жените преживяват много по-тежко инфарктите и инсултите от мъжете. Дори много по-трудно повикат интервенционното лечение, което се извършва в опитиране на запущения си в условия на остър инфаркт.

От 1984 г. насам се говори, че смъртността при жените от сърдечносъдово заболяване е по-голяма, отколкото при мъжете.

Почертавам, че не говоря за процент на заболяемост, а за смъртност, което също показва, че женските организми по-трудно се справят с тези болести. Жената много по-бавно се възстановява след сърдечна операция от един мъж...

Впродиче кои са сърдечносъдовите болести? – Миокарден инфаркт (инфаркт на сърцето), мотин инсульт (апонектичен удар), както и запущения на

други артериални съдове по тялото. Тромбозите и емболиите също се водят сърдечносъдови заболявания.

А кои са рисковите фактори и при гъбата пола. Но мога да ги поредиме по важност?

1. Фамилна обремененост;
2. Артериална хипертензия, или високо кръвно налягане;
3. Захарен диабет от втори тип, който се появява при по-възрастните хора;
4. Дислипидемия – нарушение на липидния метаболизъм, характеризиращо се с високи нива на лошия холестерол;
5. Възраст. При мъжете рискът се появява след 45-годишна възраст, а при жените – след 55-годишна възраст;
6. Тютюнопушене. Особено в спастическата на American Heart Association се цитира, че жените пушачки се разболяват от миокарден инфаркт или друго сърдечносъдово заболяване 19 години по-рано от непиящите. Коемо изгъа да каже, че тютюнопу-

ИНВИТРО БЪДЕЦЕ

Успехът на инвитро репродукцията днес е въпрос на изобретателни технологии. За най-новата апаратура и експерименталните методи в репродуктивната медицина разказва **доц. д-р Румел ДИМИТРОВ**, ембрион в „Инвитро АГ медицински център Димитров“.



Доц. д-р Румел ДИМИТРОВ

– Доцент Димитров, кои са най-новите поводи за повишаване успеваемостта на метода инвитро?

– След първата успешна инвитро процедура през 1978 г. развитамието на инвитро методиката е свързано с въвеждане на микроанализационни техники и усъвършенстване на инкубаторите, в които се извършва инвитро развитието на ембрионите. През последните години има тенденция за максимално фокусиране на инвитро репродукцията до естествената репродукция.

В момента каква се използват нови методи за диагностика, на които бази се предлагат и нови методи за третиране. За първи път прилагаме нов поводи за култивирани на ембриона.

Забрано е колежето от университетите в УМ, Германия, сме разработили устройство, част от нов тип инкубатор, благодарение на което условията на инвитро култивирани се фокусирават максимално до естественото найбавно развитие на човешките ембриони.

– Какво представлява това устройство?

Това устройство, в което култивирани човешките ембриони, реално имитира гърбичката на маточната тръба. През последните 20 години бе наложено спастическо култивирани на ембрионите. Но в човешкия организъм условията, в които ембрионът се развива, не се спастично. Коемо опонедат ембрион попадне в маточ-

ната тръба, той е подложен на гърбичката – от една страна, това са контракциите на самата маточна тръба, а от друга, специфичните претепания на ресничките на епителните клетки, с които тя е покрита. Инересно е, че метад гърбичката са със специфична честота и последователност.

Преследването на тези условия при инвитро култивирани води до една динамична система на култивирани, която наподобява природните условия, при които се развива човешкият ембрион.

А това има огромно значение за метаболизма на ембрионите, които сам отпада.

Има обаче и много ключевите среди за култивирани, което са под много висок контрол и които максимално предават ембриона от клетката средата – скакал се намира в матката на околната. Съчетаването на изключително ключевите среди с такава динамична система за култивирани ни позволява значително да увеличим шанса за бременност.

Така се повишава процента на опонедените яйцеклетки, което достига до стабилно ниво, което от своя страна значително увеличава процента на имплантации и процента на успешни бременности.

– Проблемът на метода инвитро опонедо само то начално е многооплодност. Дали сега той може да се смята за решен?

– В свършеното инвитро този проблем е решен, защото ние имаме много точни и ясни критерии за селекция на ембрионите и можем да пренесем кой от тях има максимален шанс да се имплантира. Съответно алтисимите ембриони можем да ги изберем, като избягваме поповторна стимулация и пушката на яйчниците. Достатъчно е да поимплантираме яйцето и да върнем размерната ембрион.

Връщане на много ембриони с цел по-висока успеваемост вече е минало. Например в Дания трансферът на един ембрион при жени над 36-годишна възраст и при първия инвитро път е утвърден със закон. Такава и тенденцията в други европейски страни.

Ние също имаме законодателство, което при опонедените условия (при опонедените пациенти или по отношение

ПО-ПРЕКРАСНА НЯМА

Тази снимка на 46-годишната Моника Беличи от чувствената фотосесия в стил ретро се появи на обложката на италианското списание GQ през март 2011 г. Известното мъжко списание не намери нищо по-прекрасно от образа на актрисата, която десет месеца по-рано стана майка за втори път. Моника Беличи е известна също си. Сега е на 48 години, но в робата, че никога не е излизала услужливо на пластичен хирург.



MILF, ИЛИ СЕКСИ ЛИ Е ЗРЕЛОСТА

Защо през последното десетилетие в статуса на сексимволи все по-често се оказват зрели жени?



Жената след 40 години в секса – тя е изгубила своя чувственост и чувствеността е изгубила своя сексуална игра, хазарина, църква, привлекателна и много спарсана. Тя управлява и с готовност подчинява, тя изкушава и се оставя да бъде изкушена – пише

КАК ДА „УГОЛЕМИМ“ ЖИЛИЩЕТО СИ

САМИ ЩЕ СЕ УБЕДИТЕ КОЛКО МНОГО МЯСТО ЩЕ СЕ ОСВОБОДИ, КОГАТО ПОДРЕДИТЕ ВСИЧКО

Ремонтът е трудна дейност, с която неизбежно се сблъскваме. За да ни облекчат живота, експертите на „Ху-мастер“ откритиха рубриката „Ху-мастер съветва“, където специални от фирмата дават съвети на читателите как да си направят по-красив и по-удобен.



Въпрос
„ЖИВЕЯ В МАЛЪК АПАРТАМЕНТ. ПОСТОЯННО МИ СЕ НАЛАГА ДА СЕ БОРЯ С УСУЩЕСТВО ЗА ОГРАНИЧЕНО ПРОСТРАНСТВО И ТЕСНОТА. КАК ДА НАПРАВЯ ТАКА, ЧЕ СТАВЯ ДА ИЗГЛЕЖДА ПО-ГОЛЯМА?“
И. П. ОТ СОФИЯ

вана ще се добави и ширината на рамката.

■ **ПРОЗРАЧНИ МЕБЕЛИ.** Масивните мебели намаляват пространството. За да направите така, че мебелите в дома ви да изглеждат малки и незабележими, избирайте по-компактни, с прозрачни елементи. Например шкаф (секция) със стъклени и оцветени витрини и фасадни елементи или маса с плот от закалено стъкло.

■ **МНОГОФУНКЦИОНАЛНИ МЕБЕЛИ.** Това се мебелите с двойно предназначение. Те са идеално решение за малкия апартамент. Представяте си какво място ще освободите, ако спалнята и просторна кухня маса или пък ако скриете някои вещи в специално отделие (ракла) на леглото. Или пък ако бюро ви през нощта се превърне в... удобна спалня.

■ **ВЕЩИ НА СТЕНАТА.** Мислите ли сте за разположилите някои вещи по стените на помещението? Вертикалното решение по-добре да се освободи ценно пространство. Това могат да бъдат снимки в рамки (вместо да ги поставяте на бюрото или на друга повърхност), китари, шперсеня панела, дори бялота. Така те не само ще украсяват стаята, а

и ще са ви под ръка, когато се наложи да ги използвате.

■ **ЧИСТОТА И ПОРЯДЪК.** Не е необходимо всички сувенири и предмети със сантиментална стойност да са на показ. Приберете ги в шкаф или в чекмедже. Повърхностите на бюрото и рафтовете трябва да бъдат свободни. Това също създава илюзия за простор.

■ **ЛИШИТЕ СЕ ОТ НИКОИ МЕБЕЛИ.** Заради усещането за свобода и простор си заслужава да се лишите от някои мебели. Внимателно преценете от кои. Двете маси наистина ли са ви напълно необходими, или едната може да поеме функциите на другата?

Може да загавате всякакви въпроси, свързани с ремонт, вътрешен дизайн и организация на работното пространство по пощата на адрес: office@hausmeister.bg

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



ПОРЕДИЦА ОТ ЛЮБОВНИ РАЗОЧАРОВАНИЯ

МОЖЕМ ЛИ ДА Я ПРЕКРАТИМ?

Тя все се среща с мъже, неспособни на сериозни връзки. Той постоянно попада на жени емоционални, които го изкушават. Повторяването на подобни разочарования от неуспешни връзки създава впечатление, че отново и отново се разиграва една и съща пиеса, в която се сменят само актьорите, а ролята са една и същи.

АКО ЛЮБОВНИТЕ ВИ ВРЪЗКИ ВНАГИ СТИГАТ ДО ЗАДЪВЕНА ЗАИЦА, ЗНАЧИ СЪЗДАВАТЕ НЕСЪВЪНТАЕЛЕН СЦЕНАРИЙ, С КОЙТО СТЕ „ОРИСАНИ“ ОЩЕ ОТ ДЕТСТВОТО. УСПЕХЪТ ЛИ ДА ГО РАЗИФОРМАТЕ, ШЕ МОЖЕТЕ ДА ПРОМЕНЯТЕ СВОЯТА РОЛЯ И ТОГАВА НОВАТА ВИ ЛЮБОВНА ИСТОРИЯ ЩЕ БЪДЕ С ПЪЛНОТО ПРОДЪЛЖЕНИЕ.

ности. И всеки път се отгавам изцяло на любовния човек, но всъщност моите любови са били обречени. Явно така ми е писано...

Никога от тези роли лесно се разпознават: Чичко Парчио – работничък, азет от сутрин до вечер да облекчава материално вечно недоволното семейство. Тамеченето до обичан най-бече заради шедроетта му. Добрата самарянка спасява страдащите от депресия, а Самочаната гушави неуспешно се опитва да зап-

ни мислата на любов в живота си. В последната категория попада и Албена (30 г.). Връзките се към себе си след поредица от спартански любови, които изживява една след друга. Още при запознанството си с някой мъж аз всички предкувам неговия „пламник“ да ми носи неприят-

Психолозите използват термина „сценарий“, когато обясняват подобни ситуации. „Нансебаме“ по поддиктовката на нашите несъзнателни решения, които вземаме в детството (до 13-годишната си възраст). В основата на сценария са и нашите отношения с родителите ни, както и отношенията на родителите помежду си. Ако например бащата и майката се карат еждинево, детето, без да има пред очите си други примери, може да реши, че е по-добре да не създава собствено семейство.

Астронавигатор

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак за ОКТОМВРИ

ОВЕН
Месец, който ще помните дълго!

ТЕЛЕЦ
Намирайте си нова работа

БЛИЗНАЦИ
Късате делови или интимни отношения

РАК
Емоционални и сантиментални сте

ЛЪВ
Бързи промени по трудния начин

ДЕВА
Трупате самочувствие, енергия и пари

ВЕЗНИ
Голямото обновление!

СКОРПИОН
Важен период за работата ви!

СТРЕЛЕЦ
В зоната на сбъднатите желания сте

КОЗИРОГ
Катаклизми и конфликти

ВОДОЛЕЙ
В духовен падем сте

РИБИ
Връщате си дълговете!

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА ДИЕТИ, РАЗКРАСВАНЕ, ЛЕЧЕНИЕ, ПОЧИСТВАНЕ НА ДОМА, ШОПИНГ, СРЪЖ ЗА ВЕЩЕТА И ПОСЕЩЕНИЕ НА ЗЪБОЛЕКАР

ЛУНИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

ЛЮБОВ, СЕКС, МОДА И ПАРИ

С какво ще ни изненада Венера през ОКТОМВРИ

Ако имате въпроси или искате да споделите мнението си за астрологичните, можете да се свържете с **Михалина Никлева-МИШЕЛ** на имейл адрес mishell.nikleva@gmail.com или на тел. 0887/204-234.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

