

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 11/177, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

Бела

WWW.BELA.BG

ИРОНИЧНИТЕ
МАЙКИ

ГУРМЕ
ПОСТИ

ТУИД
И КАРЕ

„УГОЯВАНЕ“ НА
ИМУНИТЕТА

14 КОИТО ЩЕ
ОЗДРАВЯТ
ДНИ, ЖИВОТА ВИ

ПО-ГЛУПАВ ЛИ Е
НОМО INTERNETICUS

КРАСОТАТА Е И...
ВЕНЕТИНА
МИЛЕВА

ОЗАПТЯВАНЕ НА
НЕРАЗУМНОТО
ХАРЧЕНЕ



Мерит

в брой ноември 2012

АНТРЕФИЛЕ

Облекчаване на ноември 3

БЕЛА КАЛЕНДАР

6 фотографски тенденции за есен 2012 4

МОДА

Туиг и каре 6

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Сладък ноември 10

Сила за кожата 14

Грим

Тя, хамелеонът 18

Фризьорски салон

Есен в косите, ретро в прическите 20

Душа и тяло

О, студ, поспри! 22

Хранене

„Угояване“ на имунитета 24

Здравна култура

14 дни, които ще оздравят живота ви 26

Биорезонансна терапия 29

Микрофон за психолога

Ироничните майки и потърпевшите
дъщери 30

ИНТЕРВЮ

Писателката Донка Петрунова за героя,
престъпника и злия гений на мафията 32

ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

Красотата е и... Венелина Милева 34

ДА ПОГОВОРИМ

Неразумното празнично харчене (*Можем ли да
го избегнем*) 36

Психология на подаръка 40



ОФИС

(Не) говори с него (*Кои граници да не прекрач-
ваме, когато сме откровени с шефа?*) 42

НАЧИН НА ЖИВОТ

По-глупав ли е *Homo Interneticus* 44

ТЯ И ТОЙ

Оставаме ли заедно и занаят (*Анализирай
тази връзка!*) 46

ДЕЦА

Дъщери срещу майки и обратно 48

БЕЛА КЪЩА

Аромадизайн 50

Сръчно

Книгата е хубав подарък 52

Домакия

Как да почистим пералната машина 54

В кухнята

Гурме пости 56

Мулти-култи по афганистански 58

За десерт

Чийзкейк с фъстъци и карамел 60

Традиции

Да опипеш невеста (Или Хелоун по
нашенски) 61

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия
за периода от 15 ноември до 15 декември 63

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети,
разкрсяване, лечение, почистване на дома,
шопинг, грижа за цветята и посещение
при зъболекар 76

Лунен календар 79

ТУИД И КАРЕ

Безсмъртните символи на английския стил днес заемат почетно историческо място в женския гардероб.

ИДЕАЛНО РЕШЕНИЕ

Туидът доста прилича на денито по това, че в материята, която се съчетава с почти всичко, добрее както в компанията на корпориална блуза с жакет, така и на трикотажна жилетка.



МЪЖКИ ХАРАКТЕР

Когато панталоните още не е бил разрешен за жени, туидът е бил използван изключително и само за шиење на мъжки костюми. В наше време костюм с панталон може да си позволите всяка жена. За шастие! Шастие! ще е още по-голямо, ако той е от туид.



СОБСТВЕНИ ПРАВИЛА

Можете да демонстрирате нахорчицата и оригиналността дори с нещо толкова обикновено като шапка. Преметнат през рамо и подгизват отпущу в колана, един обмен шал със стрипен рисунки би раздухал и най-суровия костюм.



РИСК И УДОБСТВО

На каре от главата до петите е наистина екстравагантно решение. Браво! Но при цялата смелост на този похват, не забравяйте и за личния си комфорт. Обушете си удобни ботуци!



Сила за кожата

ПОДМААДВАЩИЯТ КИСЛОРОД

Побечето от нас знаят, че кожата си остава розова както на бебе и по-възрастна само при редовни доставки на кислород отвън. От безмете дробче молекули на въздуха попадат в кръвта, а чрез нея – в клетките, където доставят „гориво“ за задвижване на процеса на тяхното делене. Активната обмяна на веществата на ниво кожа е в състояние да редуцира бръчките. Но не всеки има възможност редовно и по-временно да прави разходки на чист въздух. Още повече през зимата, когато стигането време ни държи повече вътре, на топло.

Добра алтернатива да въведем допълнително количество кислород в кожата предлагат кремове за лице, но само тези, в които кислородът е „опакван“ в специални транспортни капсули. Благотворение на микроскопичните размери на тези капсули, той може да стигне до най-дълбоките слоеве на кожата и да бъде освободен там, където е най-необходим.

КОМБИНАЦИЯ ОТ ВИТАМИНИ

Козметиката не може без добрите си приятели витамините. Комбинирани по подходящ начин, те са непобедими в борбата с преждевременното стареене. Витамин С например стимулира образуването на колагени в кожата и така поддържа кожата еластична. Кожата е в състояние да абсорбира витамин Е, той подобрява естествените защитни свойства на кожата и предлага непробиваема защита срещу разрушаващите клетките свободни радикали. Ако редовно и упорито използвате козметични средства, съдържащи тази комбинация, дълго време ще държите старостта далеч от себе си. Поне видимото остаряване.

МАГНИТИТЕ

Почти всяка кожа по-красива! Учени успели да прибягват със слабо магнитно поле съзряващото се в червените кръвни течения желязо. Микроскопични магнитни частици, капсулирани в кремове, активизират микроциркулацията в кожата и подобряват кръвообращението и клетъчното обновяване в тъканите.

Стресът, неблагоприятната околна среда и най-вече ултравиолетовите лъчи затруняват живота на кожата ни, и то съсем отделимо от нормалния процес на стареене. Но козметиката напосрещ дълга „дръжка“ напред. Открили са толкова много активни вещества и методи, с които можем да се преборим за чиста и силна кожа, че е престъпление да не се възползваме от тях. Ще ви припомним най-важните и най-напълнителни.

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

biblio.bg

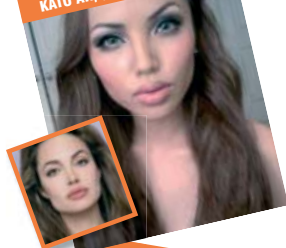
ТЯ, ХАМЕЛЕОНЪТ

Запознайте се с Промис Таманг Фан (Promise Tamang Phan).

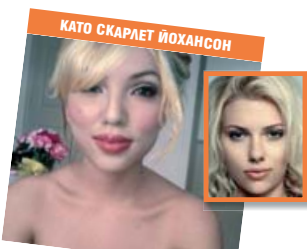
Тук тя е без зрим. Но може да се превърне във всякога. Дори и в мъж. Наричат я човека хамелеон, тъй като лесно се преобразява в различни знаменитости и филмови герои. Наричат я още интернет зурно на мейкъпа в YouTube, а нейните трансформации са свързани над 129 млн. пъти. Ние в БЕЛА също се впечатляваме от нейните превъплъщения. Показваме ви една малка част от тях.



КАТО АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ



КАТО СКАРЛЕТ ЙОХАНСОН



КАТО БИОНСЕ



КАТО ДЖЕСИКА АЛБА



„Угояване“ на имунитета



Искате ли да не се разболяете нито веднъж в студа? Тогава се сприятелете със своя имунитет и му помагате да се бори ефективно с вирусите чрез балансирано хранене през цялата зима. Четете и ще разберете защо диетата за укрепване на имунитета може и да ви стане любима.

Да започнем от безмислиците, които трябва да припомним в храната ни през зимата. Всъщност имунитетът обикно е надвиснал над нас, и в частност имуноглобулините, които правят оранжизъм на устойчива на заболявания, по своята същност са белтъци. За да се синтезират имуноглобулини, е нужен набор от аминокиселини в достатъчно количество.

При дефицит на определена аминокиселина, лимфоцитите (имунните клетки, отговорни за синтеза на имуноглобулини) не са в състояние да произведат достатъчно. Паузи вие върху имунитета има недостигът на незаменими аминокиселини като: триптофан, левцин, изометионин, валин, треонин, аланин, метионин, фенилаланин. Побечето от тези нашенебания

са ви известни навърно от етикетите на хранителните добавки. Но защо са ви хранителните добавки, след като можете да си доставите тези ценни аминокиселини направо от храната?

При това от храна, която обща калорична стойност не надвишава 2000 кал на ден – оптимален прием за жена на средна възраст, която не води особено активен начин на живот. При по-активните, и особено при спортистите жени и мъже, калориите могат да бъдат повече. Помнете –

повече може, но по-малко не бива

В противен случай спортистите ниски сили на организма ще отслабнат. В храната ви непременно трябва да присъстват белтъчини както от животински, така и от растителен произход.

Проблем с недостига на т. нар. незаменими аминокиселини би могла да възникне естествено при крайните вегетарианци, които не приемат абсолютно никакви продукти от животински произход (месо, яйца и млечни произведения).

Животинските продукти с високо съдържание на белтъчини са: месо,

риба, яйца, извара (съдържат 15–20%). Растителните продукти с високо съдържание на белтъчини са: зърна, бобови култури, пълнозърнести храни (10–20%), хлебни изделия (7%).

За да работи по-добре имунната система, са нужни и мазнини. Защото стенините на лимфоцитите и макрофагите (клетките, които са способни организиране на имунитет на пазовете) се състоят от липида, в това число и от „спираловидни“ холестерол, който хората напосрещат толкова старателно избягват.

Холестеролът обаче трябва да присъства в храната. В умерени количества, разбира се. Ето защо не правите глупости и не изключвайте напълно от менюто си млякото и животинските мазнини.

Моим ви, не се поддавайте на гласа с ниско съдържание на мазнини точно през зимата. В най-студения сезон без никакви утвърждения бихте могли да приемате по 10 г животински мазнини плюс 20 г растително масло, без да напъняте.

В качеството на животинска мазнина можете да ядете краб масло или дори свинска мас. Не се шегува!

14 дни,

които ще оздравят живота ви

Ако се съмнявате, че сте в края на поредната година на неизпълнени намерения и обещания, не се отчайвайте. Предлагаме ви да се „запалите“ в нашата „оздравителна програма“, за която със сигурност бихте могли да намерите 14 последователни дни до края на 2012 година. Обещаваме ви, че няма да ви се налага да позавате кой знае какви усилия, нито пък да правите драстично бързи промени в ежедневието си. Достатъчно е всеки ден да отделите по малко време за себе си. Показваме ви успех и помислете, че е по-добре да се занимавате със здравео, отколкото с ление.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ВКЛЮЧВАНЕ В ПРОГРАМАТА

- Не е нужно да спазвате последователността, която ви предлагаме, но е задължително да изпълните зачитате в рамките на 14 последователни дни – всеки ден по една задача.
- В хода на деня си припомняйте здравия си съвет (акцент), който сте избрали да следвате измежду предложените от нас. Можете да направите свои допълнителни проучвания по него, или пък да обсъдите ефикасността му с приятелите и/или специалистите.
- Водете си дневник. Прилежно записвайте ефектите, които е имал върху вас съветът ни. Водете си записки и за допълнителни проучвания, които сте направили, и за изводите, до които сте стигнали.
- Не се отнасяйте пренебрежително към писането в дневника. Ако не си водите записки, чувството, че сте направили нещо добро за здравето си, няма да е толкова силно и убедително. Не пропускайте нито ден. Постоянно си припомняйте, че сте се заели със значимата задача да направите живота си по-здравословен, и това ще ви направи по-упорити, уверени и спокойни. На четиринадесетия ден ще усетите колко много неща сте свършили за себе си и за своето здраве.
- Преценете сами кои от съветите бихте могли да превърнете в ежедневни навици.
- На пръв поглед някои от предложените ни имат прилика с бързото си здравео. Но не забравяйте, че да сте здрави, не означава само да не пиете лекарства и нито да не боните. Здравео си и когато се чувствате хармонично и се обичате.
- Със сигурност сте срещали и друг път някои от препоръките, които ви даваме.

Не се заблуждавайте, че сте изпълнили програмата, ако само прочетете нашите съвети за всеки от дните. Прочитането не е равнозначно на изпълнение. Ще усетите ефекта от програмата само ако и се посветите дългосрочно.

26 | Вест, пролет 11 (177), 2012

Е. ПЕТРОВИЧ

ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

КРАСОТАТА Е И...

ВЕНЕЛИНА МИЛЕВА

Според определението в „Уикипедия“ красотата е абстрактна категория, която отразява хармоничното съчетание на опителните черти и елементи на даден обект, така че да се получи усещане за съвършенство, удоволствие и удобство – както за оние, така и за ума. Когато върхът за първи път изостри очите на титлата „Miss Bulgaria 2011“ Венелина Милева, се сетих точно за това определение на красотата.

Тя е висока жена – в прък и в пренесен смисъл

Ръст – около 1,75 м. Външната излъченост и благородство – далеч над средното ниво. Честите се в милобидния и бавен поглед и в блясващото и намерение, които с охота сподели с мен.

Да си красива днес не е новина, но да си красива, умна и добра накуп, е сензация. Красотата на Венелина Милева е хармонична, събрала в себе си и уравниловката в едно успелия и вълнуващ човек. И не е пасивна, застинала. Загледана е с ерижиса, неспешен, мек усмивка, различен от адресирания налягане и крайната амбиция да успее.

Недвигателна да постигне всичко на искана цена. Не си го поставя за цел. Понякога се тукмат по течението и – както се сетих нещата – признава самата тя.

Нейните мими противоречия

Венелина Милева е красива, но са-

моувиството ѝ се гледва повече на това, че е предизвикателство; рационална е, с по омака че понякога човек трябва да мисли и със сърцето си; успява е, но като всеки умна и мислещ човек се съмнява в стойността на успеха си. За себе си смята, че понякога е колеблива и нерешителна, но пък тръгне ли да прави нещо, никой не може да я спре.

Обичай действително, динамична е, но често се усещава, за да не въртеш си глази.

В кривата си е човек общественик, свикнал да е сред хора и да работи за добри каузи. Доказват го смеелостта ѝ да се явява по конкурси (включително тя е носител и на титлата „Business woman 2012“ на спешовния филм на конкурса „Miss Maitreya“ в Холандия) и членството ѝ в данския клуб „Zonta International“ – София, което е и „Жени помагат на други жени“.

Макар че създава впечатление на обществена жена със самоувереност, споделя, че

Понякога е плаха и дори притеснителна

Очевидно не е в пълен на наричанията унес да стои през оградата с часове. Просто смята, че

„красивата жена ѝ е по-лесно да прави опонда, което е напълно вярно“.

„Участием ти в конкурса бе само трамплин да осъществя други свои замисли. Принамам, че някога време да се върта дълго през оградата. С времето приоритетите ми се променяха. Увлечението ми към мода и желанието да изглеждат почти винаги перфектно, отстъпило място на други занимания. Желание, което са бележени съвети, бих посветила да си измислям нещо по-интересно и стойностно. Към което да насоча енергията си. Защото много по-странно от това да не си красив, е това да нямаш какво да правиш. Е, не е излизано еуна жена да спортува, защото тялото ѝ не се отпалва за тези неща“.

Самата Венелина Милева е открадна за себе си не едно, а няколко стойности заминава.

Мака на гледа, носителя на короната „Miss Bulgaria 2011“ Свят, опитен офталмолог, спонсор, биваго-испанска очна клиника „Ресоме-Визуал“ в София и бивше дете.

Целта ѝ е да направи в професията, децата ѝ да са живи и здрави (дъщеря ѝ Александрия е в 7 години, а синът ѝ Георги – на 4 и половина), да нямат повече време за тях

Е. ПЕТРОВИЧ

34 | Вест, пролет 11 (177), 2012

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

biblio.bg

ДА ПОГОВОРИМ

Brand name discounts

SALE up to 90% off

МОЖЕМ ЛИ ДА ГО ИЗБЕГНЕМ

НЕРАЗУМНОТО ПРАЗНИЧНО ХАРЧЕНЕ

Човек трудно се въздържа от импульсивни покупки. Особено в навечерието на новобоговите празници, когато в търговските центрове се предлагат изключително много промоции за настъпващия календар.

Още през ноември витрините са украсени с изкуствени снези, с изключително силни и сурти от Рождество. Ужасно... Аха и жигероушката коверка музика ви напомня във всеобщата предпразнична сурфуря. Как да не ви се присъва да харчите себе си и в бъдеще си в такъв момент?! Още повече че много от магазините предлагат празнични разпродажби. И прилагат от намаленията, без да се усетите, ще изхарчите сума, два пъти по-голяма от заплащаната.

Да се устреляте за своето разточителство обаче

само по себе си не е решение. Все пак оромен експерт по специалности се труди устрейо, за да оставят клиентите купувачи максимално пари в касите на магазините по Коледа. Предлага се различни методи, с които хитро се комбинират и направява изборът на потребителя. Понякога се оказват безсилни пред тях.

НИЕ ИЗБИРАМЕ ИЛИ НАС НИ ИЗБИРАТ

Мърчангайшите се нарича комплексът от мерки, които се прилагат за убеждаване на продажбите. Той включва: оформяне и излагане на стоките, реклами, създаване на привлекателна атмосфера в търговския обект. Това са само няколко уловки, които е посочено да знаете, ако не искате да попадате в заложението за потребителите капани и да не харчите изхишно.

1 Водите на търговската зала обикновено е отпуско, а изходът – отпадна. Защо ли? Защото повечето потребители са десичери. Движещи се в магазин по посока, обратна на часовниковата стрелка, те имат възможност да вземат стоките от рафтовете с релативна си ръка.

2 В търчангайшизката съществуват т.нар. правило на запал-

ния триъгълник, според което стоките от търба необозначеност (калб, малко, месо), се подреждат в търговската зала максимално далече една от друга. Така, за да стигнете от точка А до точка Б, купувачите е принудени да мине през изложба помешение и евентуално да сложат още нещо в кошницата по пътя. Обикновено това е нещо, което

той не търси в момента.

3 Стоките, които магазините са оформили да продават най-напред, се салят на рафтовете, които са на нивото на очите и ръцете – там, където могат да се забележат най-бързо и да се вземат най-лесно. Това не означава, че продуктите, сложени на по-горните и по-долните рафтове са по-ло-

ТЯ И ТОЙ

ОСТАВАМЕ ЛИ ЗАЕДНО И ЗНАПРЕД

АНАЛИЗИРАЙ ТАЗИ ВРЪЗКА!

СЕМЕЙСТВО, БИТ, РАБОТА, ДЕЦА, ПАЗАРУВАНЕ... В ПРОЗАТА НА ЕЖЕДНЕВНОТО НАМНОГО СЕМЕЙНИ ДВОЙКИ ИМ В ГРУДИ ДА ЗАМАТ ЧУВСТВА СИ ВРЪЗКИ И СВЕЖИ КАТО В НАЧАЛОТО НА ВРЪЗКАТА. АКО МИСАНТЕ, ЧЕ И ПРИ НАС НЕЩО „КОЗЛА“, АНАЛИЗИРАЙТЕ ОТНОШЕНИЯТА СИ, ЗА ДА РЕШИТЕ КАК ДА ПРОДЪЛЖИТЕ ДА ЖИВЕТЕ ЗАЕДНО.

Живеем в свят на илюзии – 69% от тези, които все още не се решават да сключат брак, са убедени, че ще го сторят бързо за цял живот. Най-уверени в това са мъжете (до 25-годишна възраст) и тези над 55-годишна. Деструктивността обаче е друга. На всеки два сключени брака се пада ериж разход. 26% от семействата се развалят след 4-6 години съвместен живот; 16% – след 7-9 години, а 41% – след 10-25 години време. Защо става така ли?

СЪВРЕМЕНОТО СЕМЕЙСТВО

е претрпало да бъде икономическа необходимост – често и двамата партньори работят и са икономически независими. С къщата работата и с възпитанието на децата изцяло може да се справи и сам човек (завари много ефектните домашини уреди). И на практика съществува брак като форма на осъществяване на заедно. Освен това живеем във време на активни и бързи комуникации – възможностите за нови контакти и запознанства значително притъпяват стрелата, че след развода или развода човек може да остане сам. Още една причина за развода е, че самият брак е станал по-свободен благодарение на сексуалната рево-

люция. Днес и двамата партньори имат по-голяма свобода и възможности да правят това, което искат и могат, и да не останат в брака, ако се чувстват дискомфортно там.

Завари многобройните сайтове за запознанство връщат на безкрайно лобово нападение са отпорите на всекико, който мисли, че може да намери сродната си душа с помощта на интернет. Попадат няколко съществени фактора. А безспорният първи разход по взаимно съгласие е потвърждение, че

БРАКЪТ Е И НИЩО ПОВЕЧЕ ОТ ФОРМАЛИЗМ

И без как много от нас върват, че бихме били и дълбока семейна саза може да се окаже залка за стрепаната и независимостта ни във връзката.

На какво се крепят благополучните дълготрайни бракове? Основната причина е обща група от осемнаест фактора, които са взаимно свързани, по-малко общи, по-малко общи. Ако партньорите са много спокойни и дълбоко влюбени за водят дълго, годините на хармонично съвместно съществуване са значително неустойчива една съществува. Като общо броят може да бъде от най-различен характер. Натягане възможност е свързано с да си разбират

и без групи – само с красноречиви жестове и погледи. (Спрано, но в графика среда общувателно по-често се крепят само на думите.)

Основното е между партньорите да се установи общ комуникационен код, благодарение на който между тях да се създаде и емоционален, и физически комфорт. Колкото по-успешна е комуникацията между двамата души, толкова по-успешен е и бракът им.

Потвърждават измисно от желанието да живеят в свят на комфорт, партньорите обсъждат това, което ги възбужда, раба, впечатлява, удивлява, грижи или им причинява болка.

Предлагаме ви да започнете (или да продължите) този разговор с помощта на

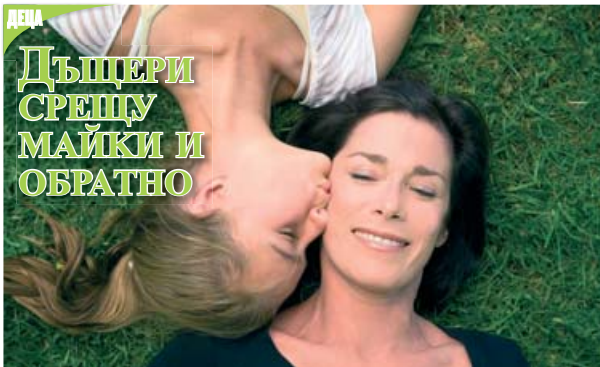
ТЕСТ, ПОДОТВЕТ ОТ СЕМЕЙНИ ТЕРАПЕВТИ

Първите четири въпроса от местна версия от партньорите трябва да зададе на самия себе си, а след това изберете трябва да отговорите на въпросите за глас. Тук няма правилни и неправилни отговори. Задачата не е чрез запалване на къдраричката с въпросите „за“ и „против“ да стигнете до универсалната истина, че повече „да“ означава, че връзката ви е успешна, а повече „не“ – че е вряме да се разделите. Алтернатива

36 | Вест, пролет 11 (177), 2012

46 | Вест, пролет 11 (177), 2012

ДЪЩЕРИ СРЕЩУ МАЙКИ И ОБРАТНО



ИЗТОЧНИК: SHUTTERSTOCK

З а едно момиче пробуждането на сексуалността не е никак хладък и лесен процес. Първият месечен цикъл, първото влюбване, първите любовни трепети и разочарования... Не по-малко силни са емоциите и на майката – рагост, че дъщеря ѝ е се превърнала в красива девойка (или трябва, че не изглежда достатъчно женствена), спира да не сбирка фалшиво и да избуви близостта с детето си... Да не говорим, че разкриващата женственост на дъщерята неспитно напомня на майката, че краят на нейната младост и хубост е близо.

Би било идеално, ако този нескорошен период като едно цялостно сътрудничество между родител и дете, което предполага взаимно доверие по най-интимните въпроси. Но уви, реалността обаче не е идеална. И между майка и дъщеря по-често възникват отношения на превъзходство или подчиненост, ревност и съперничество, изпълненост или просто топло отсъствие на контакт.

ЗАКОНЪТ ЗА ОТДЕЛЯНЕТО

В търсене на женската си

идентичност всяко момиче минава през период, когато се откъсва от майка си. След него следва не по-малко важен етап на диференциация, на отпесняване. Дъщерята не изпитва вече необходимост да се развлича по образ и подобие на майка си, а изпитва желание да изгради свой собствен образ, отделил се от нея.

Точно това откриваме всички майки, без изключение, преживяват много драматично. По-лесно им е на жените, които са успели да реализират своята сексуалност, знаят цената си и умеят да се наслаждават на живота. А майките, които са вънтрешно дъщерите си като едновременно радост и събота в живота, направи се „разболяват“ в този момент. Още по-трудно понасят периода на отпесняване самотните майки и жените, които са успели да се реализират повече като майки, отколкото като обичайни и секси жени. На тях им е много трудно да пуснат дъщеря си на свобода, да ги отпускат от себе си. Те сякаш искат да живеят живота на дъщерите си вместо тях. Такава една двойка майка-дъщеря изключва присъствието на трети. Ако

дъщерята си намери приятел, майката трябва всичко, за да го изхвърли от живота ИМ. Възростта майката забравя на дъщерята да проявява своята чувствителност и да развлича своята сексуалност.

ДВА ВЪЗМОЖНИ СЮЖЕТА

Има два много вероятни варианта за развитие на събитията между такава майка и дъщеря ѝ. Първият е дъщерята да си потърси мъж, който да измисля ролята на... майка в живота ѝ. Или обратното, да се свързва със сродствени мъже – жени, типично-женски, живещи на граница край на света, случайно или редовно отпославящи своята независимост любовници.

Немалко майки започват активно да се занимават със сватостанис, за да изберат „правилния“ женин за най-скъпото си дете. Други пък не само че не забравят сексуални отношения, но даже ал... организират, обсъждат всички подробности и давайки активно съвети. За да могат да държат всичко под контрол.

На суперактивното майчино вмешателство в живота ѝ дъщерята

Гурме пости

Постите са чудесен повод да разволим организма от вредните за здравето животински мазнини. Ако се провеждат по правилата на разнообразно и балансирано хранене, могат да се превърнат в идеална диета за отслабване с траен ефект. А и да засилят защитните ви сили.

О т растителните продукти, като бобовите, яките и семната, можем да си набавим достатъчно белтъчини. Растителните белтъчини обаче, за разлика от животинските, са бедни на някои важни аминокиселини, които не се синтезират в човешкия организъм. Комбинирането на бобови и зърнени хранителни продукти компенсира недостатъчното количество на различните аминокиселини в тях.

Голяма грешка по време на постене

е да замествате мястото с голямо количество хляб и тестени изделия. Бавните въглехидрати са далеч по-голям враг на фигурата от протеините. Соята и бобовите култури са много по-добри алтернативи на месото.

Според църковния календар коледните пости тази година започват на 14 ноември. На Коледа завършват (13 ноември) – гени преди започване на постите – за последно се яде бяло. Това са кокикоша, която се приготвя в кисело мляко.

След вечеря стопанката на дома измива и скрива лъжицата, с която е сипвала бляжни храни, и не я използва през следващите 40 дни – го Коледа. Към бляжните храни освен месото спадат рибата, яшката, млякото, сиренето и кашкавалът. На Никуден (6 декември) и на Въведение Богородично (21 ноември) се разрешава рибата.

И не забравяйте, постите не са само акт на въздержание от определени храни. Те трябва да бъдат изпълнени с добри мисли, чистота и покаяние.

Превърнаме ви няколко вкусни рецепти, с които можете да си направите пир по време на коледни пости. Когато се използва за готвене, бялото вино не е такъв грях, но ако все пак върхите да спазвате стриктно правилата на постите, пропуснете го!

Зелен боб с чесън и чери домати

ЗА 1 ПОРЦИЯ: ● 350 г зелен боб ● 2 ч. л. зехтин ● 1 скилдка чесън ● 150 г чери домати (разполовени) ● 2 с. л. сол и черен пипер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: 1. Бобът се вари в кипнала, подсолена вода 4-5 мин. 2. Зехтинът се загрева в тиган с дълбоко дъно. Свареният боб се отцежда от водата и заварява с чери домати и пастурован чесън се загрева за 2-3 мин на силен огън. Бобът трябва да остане, а доматиците леко да се задушат, без да развалят формата си. 3. Салатата се обхвърля със сол и черен пипер и се поръсва с магароз.



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

biblio.bg

3д десерт

ЧИЙЗКЕЙК с фъстъци и карамел



СТЪПКА ПО СТЪПКА:

1. Дъното на кръгла форма за торта с подвижно дъно (с диаметър 20 см) се застила с хартия за печене. Изрязва се лентата, с която се облицоват и стениците на формата. (Може да заместите лентата с мед към средата.) Шоколадовите бисквити се счукват на ситно в дълбока купа и се разбъркват с меда до получаване на еднородна маса. Бисквитената смес се разстила равномерно по дъното на формата, за да се получи тънък пласт.
2. Белтъците се разбиват на сняг в дълбока купа. Постепенно се прибавя захарта и разбиването продължава до получаване на въста, гладка пена. В отгледна купа се разбъркват сиренето „Филадельфия“ и ванилината.
3. Внимателно – лъжица по лъжица, в сместа се добавят белтъците и сиренето. Накрая в нея се разбърква и настърганят шоколад.
4. В купа се смесват 75 г едро натрошени, солени фъстъци с 50 г карамелен сос. Тази смес се прибавя към бисквитната маса. Всичко се разбърква и се изсипва във формата за торта, върху пласта. Чийзкейкът се оставя да престои в хладилник една нощ.
5. Изважда се внимателно от формата и се украсява с настърган шоколад и нарязани на дребни парчета бонбони „Лакта“.

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 150 г шоколадови бисквити
- 3 с. л. обемът мед
- 3 белтъка
- 175 г захар
- 500 г сирене „Филадельфия“
- 50 г настърган шоколад
- 75 г печени със сол фъстъци
- 50 г карамелен дрсинг
- 1 пакетче ванилия

Как да приготвите карамелен сироп

Продукти: ● 2 ч. л. захар ● 1/2 ч. л. вода ● 1/2 ч. л. ч. + 1/4 ч. л. пълномаслена течна сметана (загрята в микровълновата фурна) ● 2 с. л. краб масо

Начин на приготвяне: В метален съд смесете захарта с водата и заварете течността на средно силен котлон, като следите внимателно как променя цвета си. Когато сиропът започне да потъмнява, разбърквайте го с дървена лъжица, за да не загорят захарта. Сиропът ви трябва да стане с багровобялост цвят. Отстранете съда от котлона и, продължавайки да бъркате, налейте 1/2 ч. л. топла сметана и добавете парче масо. Сместа ще започне да се пени. Продължавайте да бъркате, докато маслото не се разтвори. След това влейте още 1/4 ч. л. сметана, а ако искате сиропът ви да стане съвършен – и няколко чевни лъжици ром. Превалеете го в буркан и изчакайте да изстине. Можете да го използвате веднага или да запазите в хладилника, като го затворите плътно с капак. Ако бурканчето е по-красиво, можете да го подарите на близък приятел със закачено на него етикетче, на което да пише нещо мило.



от 15 НОЕМВРИ до 15 ДЕКЕМВРИ

Автор Михаиллина НИКОЛЕВА - МИШЕЛ

Астронавигатор

ОВЕН
Смяна на финансовата стратегия

ТЕЛЕЦ
Здравето ви зависи от парите

БЛИЗНАЦИ
Разчистват сметки с миналото

РАК
Творчество, любов, приятелства

ЛЪВ
Пазете се от заблуди и изневери

ДЕВА
Силата ви е в общуването

ВЕЗНИ
Потушавате конфликти всякакви

СКОРПИОН
Пробив в работата и нова любов

СТРЕЛЕЦ
Щастливи случайности и обрати

КОЗИРОГ
Вгледайте се в себе си

ВОДОЛЕЙ
Преразглеждате ценностите си

РИБИ
Изяви и напредък в кариерата

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА уети, разкрояване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар

ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯ ЦИКЪЛ

ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ