

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



# Бела

WWW.BELA.BG

ноември 2013 г.

**КАПКИ  
ЗА ОЧИ И...  
СЕКС**

**НОВА МОДА  
ВЪЗПИТАНИЕ**

„ЗА“ ИЛИ „ПРОТИВ“

**ЗАЩО  
НЕ ХОДИМ  
НА ГОСТИ**

**РАБОТАТА  
или  
ЖИВОТЪТ**

**ПРАВО  
НА ГЛАС**

или КАК РАБОТИ  
ВОКАЛОТЕРАПИЯТА

**ИНТЕРНЕТ  
КАТО  
КЛИНИЧНА  
ПЪТЕКА**



9 771311 708008 11

**Това е откъс от списанието.**

**Цялото списание може да намерите в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Мерит

## в брой ноември 2013

### БЕЛА КАЛЕНДАР

November rain 4

### МОДЕРНОТО

Новите палта са вече тук 6

### Ложа БЕЛА

Изборът ни за месец ноември 10

### КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Бързо или на слоеве 14

Кожата като часовник (*Оптималният тайминг за нанасяне на крем и грим*) 16

За слабата на сауната 18

### Beauty новини

Алуминият в дезодорантите 20

Антиоксидантите в козметиката 20

### Хранене

Мазното като полезно 22

Безглутенова диета (*Кога наистина е нужно да я спазваме*) 24

Детоксиращи плодове и зеленчуци 26

### Душа и тяло

Право на глас (*Или как работи вокалотерапията*) 28

### Здравна култура

Настинко моя, мит мой 30

Окончателен анализ (*За грешките при лабораторните изследвания*) 32

Лекарствата за отслабване 34

### Микрофон за психолога

Професията ни – радост или страдание 36

### ТЕМА НА БРОЯ

Работата или животът 38

Жените като прекариат 40

Клаус Самбор: „Безусловният базов доход е новото човешко право“ 42



Парите – вода или огън 44

### ИНТИМНО

Интимен сух режим по желание 46

Kanku за очи и... секс 48

### САМОПОЗНАНИЕ

Интернет – оценка на риска 50

### ДЕЦА

Нова мода възпитание – „за“ или „против“ 54

Тайфуни с детски имена 56

### БЕЛА КЪЩА

Защо не ходим на гости 58

### Полезно

8 истории от супника 60

### Преглътти

Бяла риба с коричка от крутони и пармезан 61

### Хаусмайстер съветва

(Пог)сигурен покрив 62

### Експертиза

Save picture as a gift 64

### АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за месец ноември 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 ноември*) 78





Достойно съществуване?

Идеята за безусловен базов доход (ББД), която през последните месеци активно се дискутира и у нас (в Европа дискусиата тече доста по-отвратна – вж. стр. 42–43), автоматично и спонтанно се определя като марксистка. Но това е доста едностранично схващане, стъпващо от преразглеждането и отвореността на европейската гражданска инициатива за ББД. Дискусиата за ББД е полезна и важна дори само с това, че ни кара да си задаваме въпроси, а по-нататък да спорим и със самите себе си. Дали тези безвъзмездни пари действително ще ни дават шанс да се самоусъвършенстваме и ще стимулират креативността и предприемчивостта ни да си намерим работното място, или просто ще помогнат на крайно бедните, изтощени от сизифовски труд хора, просто да държат главите си над водата на личната си мизерия? Дали вместо да ни даде право на достоен и пълноценен живот, ББД няма да ни превърне в готованковци, очакващи погледна за безделието си? Безусловно при това.

Идеята за ББД е огледало. Тя тотално редицира досегашните ни представи за работа и свободното време, но в никакъв случай не измества работата от нейния естествен център в живота ни. По-скоро ни дава шанс да покажем повече плодотворен труд, откозването безмислен, мизерен и отчуждаващ ни от нас самите и от другите работен ден (вж. повече на стр. 44–45). И не на последно място – създава условия за много беготня и икономически несигурни хора (повече за тях – на стр. 40–41) да си върнат чувството за достойнство. Забравили сте какво е това „достойнство“? Това е проблемът.

Мариана ЯНЕВА,  
главен редактор

БЕЛГ 11 ноември 2013 3

## МОДЕРНОТО

# Новите палта са вече тук

Спортни или елегантни, карирани или едноцветни... Не сме очаквали, че есенният вятър ще донесе толкова много красиви и топли предложения за студения морен сезон!

### СПОРТНО



Шушук в разкошен тъмносин цвят, интерпретиран по-модерно – в кройка на удебелено яке. Минималистична, класическа и едновременно с това – елегантна.

### ПОСИПАНО С РОЗОВА ПУДРА



Външно палто с оригинален колан и свалката се ява от изкуствена косматка кожа. Розовият пудрен оттенък е почти невидим, но външната блаторост и лукс.

### ДРЕБНО КАРЕ



Десетил „летоова“ стилна“ празнува своето злато завръщане. Този очарователен стил от 60-те години на миналия век не е забравил и конче от своята елегантност.

### OVERSIZE



Широкото палто с форма на яке е възможно най-небрежно-елегантният избор за връхна дреха тази зима. Непривиканото каре е препоръчително рисунка за тази кройка.

### ИЗИСКАНО



Класическото вталено светлобежово палто е идеалната връхна дреха за полярна бланка с бърза енергия и колкото. И извещения за цял живот!

### ВТАЛЕНО



Супервталено палто с много кул детайли: кожени палачи и кожена яка с ревери, както и асиметрично изместен шл.

### ДВУЦВЕТНО



Два цвята – това е хитова тенденция при палтата тази зима. Даваме за пример това палто в шатрови стил – в цвят какви, но с черни ръкави.

### ЗА СГУШВАНЕ

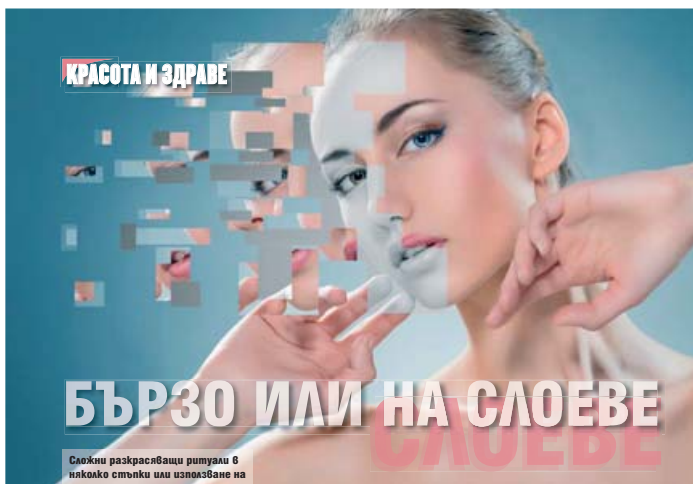


Удобното вместо елегантност и уют вместо студена рафинираност. Това са предимствата на хитовото палто в свободна кройка.

БЕЛГ 11 ноември 2013 6

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

**biblio.bg**



## КРАСОТА И ЗДРАВЕ

# БЪРЗО ИЛИ НА СЛОЕВЕ

Сложни разкрасяващи ритуали в няколко стъпки или използване на мултифункционални козметични средства със светкавичен ефект? Днес жените трябва да избират между тези две крайности, когато се грижат за кожата си. Но кой от тези подходи е по-добър все пак?

Сам преди няколко десетилетия грижата за кожата се извършваше с използване и бавно нанасяне на крем. При това не само у нас, но и в Европа и Америка. По-напредените дами използвали различни кремове за през деня и за през нощта, почитваха лицето си със специално полагане мляко и си правеха доста често домашно приготвени маски. Някой не си представяше, че козметичният асортимент ще се обогати до неузнаваемост толкова скоро. Готовите почитваха лосиони, серумите и BB кремове набиваха по-поспешно в кожата си. Как въобще сме могли да мислим само с една грешка

крем, докато сме били студенти, се пишаме, когато подемем козметично разглеждане в банята си днес. И проблемът не е в напредналата ни възраст, защото козметичните разглеждания и на 22-годишните „дъмки“ от бурканчетата и тубички.

### НО ДАМИ НАМИСТИНА НИ ТРЯБВАТ ТОЛКОВА МНОГО СРЕДСТВА ЗА ОБГРИЖВАНЕ НА КОЖАТА?

Сигурно, след като сме по-малки, използваме доста по-добре от обикновено майки, когато са били на същите години като нас. А пък и всекидневното мазане на лицето с крем ни носи всекидневно допълнителна порция удоволствие.

### ДВОЙНА ИГРА

„Напоследък в козметологията наистина се забелязва разделение – призива ботиксеперит на Givensky Лоран Носеира (Laurent Nogueira). – Поглежда се много средства „дъмки“ и дори пет в една“, които

съкращават времето за обгрижване по минимум. Такова едно разглеждане създава условия за съставянето на оптимална обгрижваща програма, „до която“ трябва на вашата кожа.“

Грижата роза в тази шифарувана програма за грижа за кожата се пада на серумите. Ако в началото не бива само средства, които усилваха действието на кремовете, днес тези продукти са базов етап в ежедневната козметична грижа. Този пилар. Впори свой, който създават, носи полза не само на кожата, но и (тако да отпразне) – на кожата на пропозител, който остана, че може да спечели не само като придобива кутувача, но и като разкрива асортимента, който предлага на постоляните си клиенти. Не е чудно поглед, че количеството на новобоздадените серуми през последните години надхвърля броя на произведените кремове. Ако, защото под едната, сиц базов крем можете да нанесете

## ОПТИМАЛНИЯТ ТАЙМИНГ ЗА НАНАСЯНЕ НА КРЕМ И ГРИМ



# КОЖАТА КАТО ЧАСОВНИК

Хронобиолозите знаят, че в тялото ни тиктака странен часовник. А ето как тиктака кожата ни?

### СУТРИН

Рано сутрин ти мобилизира своите защитни сили и би се зареждала на място витамин С.

КОНТРАСТНИ ДУШОВЕ Още от 4.00 ч. сутринта кожата на надбъбречните жлезии започва да отделя хормона кортизол, сам по себе си енергетик, който ни мобилизира с бърза енергия, повишавайки нивото на кръвната захар. Въпреки че се слави като хормон на стреса, с негова помощ започваме деня си по-лесно и сме по-продуктивни в напрежениите моменти. Към 6.00 ч. и пикът на отделянето му. Контрастните душове в този момент (вилази се завършило със студено обилване) помагат на кортизола да се разнесе по-бързо, което води до оптимално кръвоснабдяване на кожата. То пък ни помага да излизаме по-свежи и богати.

АНТИЦЕЛИСТИЧНИ ПРОДУКТИ След 7.00 ч. метаболизмът на мазнините и в подем – увеличава времето за насане на стигащи палто лосиони и антицелулитни средства.

ПИАНИНГ Свек продължителната резекция (възстановителна) беза през нощта кожата не е толкова чувствителна.

палта сутрин. Това в точният момент за пиле. Сега по-рядко се стига до възлагания, отколкото ако използвате пилеинтерпродуктите вечер.

СПЕЦИАЛНИ ГРИЖИ Третият етап на кожата с хидратирани кремовете и лосиони, свързващи витамините С и Е, които помагат да мобилизира защитните си сили и да в „сина“ през целия ден.

БОРБА С ТОРИЧКИТЕ ПОД ОЧИТЕ За по-лесното дами те са нещо обичайно сутрин, когато лимфата е все още лева. Нанасянето на охлаждащ гел с кофеин ще подготви противостоично на кожата около очите.

Кожата сега е изтънява на натоварване, но все пак се нуждае от активна помощ от витамин С.

СПОРТУВАНЕ На само мазител, ни и в палто ни е в 8-9 форма почно сега. Планирайте спортните активности, които изискват координация (зума, танси, зом и тенис) за преди обед.

ЛЕК ГРИМ Преди обед кожата е устойчива на външни влияния, но пък е

### ПРЕДИ ОБЕД

много бавно, тъй като до нея достигаат по-малко кислород и хранителни вещества. Малко рък ще освески лицето ви.

БЕЗ ТЮТОНЕН ДИМ И АЛКОХОЛ Ако е възможно, се въздържайте от пушене в този времеви интервал от деня, тъй като никотинът стеснява кръвоносните съдове и би трябвало още по-бавно. Черният дроб много трудно разгражда алкохол, притен преди обед преди да сте обивали. Така че ако имате рожден ден и искате да почерпите в работата, по-шарене козметиче си и насрочете на-разглеждането за сънбегер.

НЕЖЕН МАСАЖ Мекру 10.00 и 12.00 ч. кожата ни е чувствителна към горил, запота и масажът е особено ефективен. При козметичката обаче не бива да си записвате час за пиле или дълбоко почитване на лицето. По-добре – некаква по-нежна процедура.

БЕЛГ 11 ноември 2013 14

БЕЛГ 11 ноември 2013 16



# БЕЗГЛУТЕНОВА ДИЕТА

## КОГА НАИСТИНА Е НУЖНО ДА Я СПАЗВАМЕ

Често наричат непоносимостта към глутен црошак, но между тези две състояния има извесни разлики. Црошакът е автономно заболяване (имунната система напада собствените си клетки). Глутенът ускорено абсорбира висеки на тънките черва и нарушава правилното им функциониране, което причинява гастроинтестинални проблеми и може да откочаи други автономни заболявания или алергии. В 95% от случаите црошакът е генетично обусловен. При пациенти, които не се лекуват, рискът от остеопороза и рак на гърмото, хранопровода, стомаха и дебелото черво е голям. Ето защо дори и хора, при които отсъстват симптомите на црошак (стомашни спазми,

жар, диария, подуване на стомаха, кожни проблеми, мигрена, хронична умора, депресия, астма, жълти проблеми, отоци), но е диагностицирана непоносимост към глутен, е добре да спазват безглютенова диета. Црошакът се диагностицира първо чрез кръвно изследване (взема се кръвна проба за антитела, наречени антиглютелини и антицелиацити, които се намират в кръвта на хора, страдащи от това заболяване). При положителен резултатите от кръвните тестове са по-малко, и не са свързани с црошак, а с црошак, който се лекува с глютен. Най-често срещаната грешка в Европа е, че лекарите съветват пациентите си да започнат безглютенова диета, преди да бъдат изследвани. Това е много неправилно. Антителата по-

гава изчезват бързо и по този начин болният не може да бъде диагностициран като црошак. Глутеновата непоносимост е вид хранителна алергия. Тя протича със същата симптоматика като црошакът, но за разлика от нея не води до изменения в тънките черва (т.е. до изместване на вътрешните им стени). Каквито и да са разликите между тези две състояния, безглютеновото

### общо множество помежду им е глутенът

– Живаи и доста твърди протеини (по-скоро сбор от специфични протеини), които се откочаи най-често в тревистите култури: раж, пшеница, ечемик (всичко глутеново), извесни зърна, зърна и като лимец, обес и ечемик.

ЛЕКАРСТВО ЗА ОТСЛАБВАНЕ

# Лекарствата за ОТСЛАБВАНЕ

Всички средства ли са полезни в борбата с излишните килограми?

Взрелите се от излишни килограми страдат 60% от населението на Земята и само при 2% от тях килограмите в повече се връщат на никакво заболяване, асче не толкова много хора са готови да променят начина си на живот, за да възврат външната форма. Помеждо от тях не желаят да се

откажат от гастрономичните удоволствия и не им е никак приятно да спортуват.

Точно те очакват чудо. И прозрителите закономерно им предлагат „бъдещи“ хапчета, прахчета и напитки за отслабване. Опитват си обаче, че сами по себе си тези средства са безопасни, ако приемат им не е комбиниран с балансирано хранене и физическо натоварване. А някои от тях дори са вредни за здравето.

Според начина си на действие средствата за отслабване се делят на...

### НУТРАЦЕВТИЦИ

Произвеждат се от белтъчини, напълно са лишени от мазнини и са обогатени с витамини и минерали. Плесове. Мога да заменят едни или няколко приема на храна, което намалява броя на калориите, които приемате през деня. Препоръчително е да ги вземате вместо храна по време на разтоварващите ви дни.

Минуси. Най-добре нутрацевтиците „работят“ в комбинация с фитнеса.

### БАЛАСТИНИ ВЕЩЕСТВА

Разнообразност на нутрацевтиците. Свързат микрорексистилен целулоза, близка по състав до растителните фибри, калко и трици.

Плесове. Баластните вещества най-бързо в стомаха и създават илюзия за ситност. Това ни позволява да пропуснем някои от храненията си. Освен това тези вещества играят ролята на „детайл“ на стомаха.

Те нормализират и храносмилателната дейност. Микрорексистилен се продава на таблетка, а трици може да приемате отгелно по 1–2 г. а. и, ипи-вайки ги с вода или добавяйки ги към каша и супи.

Минуси. Баластните вещества са противопоказани при хора със стомашно-чревни заболявания.

### ЧАЙОВЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Съставът им е разнообразен, но основно в тези бульони смеси възят растителни със събителни събителни (сена, зърна, тинктури), с пикочоносни (ацетат от боровица), калко и макиа, ускоряващи обмяната на веществата (зелен чай, джункифи).

Плесове. Асено активират обменните процеси, стимулират организма излизаните течности и очистилят стомаха.

Минуси. За да усетите ефекта, трябва да пиете чаша минимум месец. Но инакше трябва, че засен с изхвърляне от организма течности, губите и полезни витамини и микроелементи.

### БАЛОКЕРИ НА МАЗНИНИТЕ

Две са основните средства за отслабване, които блокират абсорбцията на мазнини в стомаха: ормистат (той се явява действително вещество в препарата „Сесника“) и хитозан – продукт, който се добива от хитина в черупката на ракообразните. И ормистатът, и хитозанът „неутрализират“ излизаните и само мазнините. Запоява не е

ЛЕКАРСТВО ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

[biblio.bg](http://biblio.bg)

## ТЕМА НА БРОЯ



# РАБОТАТА или ЖИВОТЪТ

Стремежът ни да печелим повече и да израстваме професионално не е осъдителен. Дори е наше законно право. Но как да направим така, че докато заработваме, за да оцеляваме, животът да не мине покрай нас, без да го усетим?

Не прекарваме на работа повече време, отколкото вкъщи. 80% от обучаването ни е, хм, „професионално“: по-активно контактуваме с колегите и шефовете си, отколкото с близките и приятелите си, но тези контакти обогатяват ли ни, или ни заключват в руслото на рутинното къртовско бачкане? Дотогава нездравословно сме се сравняли с онова, което вършат, че на въпроса „Кой съм аз?“ погрешно отговаряме: „Счетоводител“.

Глобалните промени в световния икономически и социален ред обаче „обогатява“ спария филм „Групи и катини“.

### НОВИ СЮЖЕТИ

повечето от които не са никак възбуждащи и интересни. Дали не пропускате да живеете истински, пък ли са по пътята на стресовата надпревара за постове и заплати? Дали тръгвате, който полагаме, наистина ни обогатява, или сме приуржени да работим просто за да не спазим безработни? А как ще отговорим на въпроса „Кой съм аз“, когато остареем?

Освен, че нищо увеличението на заплатата ни, нито по-престижният пост, който ни предлагат, не компенсират онова разволение, което ми се иска да постигна, за да живея по човешки комфортен живот“ – споделя 37-годишната Аниша, жена със силен характер и много таланти.

Изборът на Аниша да не приеме по-висока пост и по-хубавата заплатата не е най-популярният отговор, но не е и единственият. Все повече хора разбиват чувството за самосъхранение, спаряйки се да не попарят в безкрайна паст на

### ОНАЗИ ДАМЯ, НАРЕЧЕНА РАБОТА

Последните се разбиха и степенително, че да работиш, е изключително. Защото все по-често той възга в противоречие с мечтата ни за любимо занимание. И ако в началото на своята кариера могаише хора са силно ориентирани към по-високото заплащане, с натрупването на стаж и опит те все повече отиват значение и на други критерии

ЛЕКАРСТВО ЗА ОТСЛАБВАНЕ

# ЖЕНИТЕ като ПРЕКАРИАТ\*

Гай Стендинг е професор по икономическа сигурност в университетите в Лондон, Великобритания. Автор е на 25 книги и множество научни публикации в областта на икономиката на труда. Професионалното му развитие минава през експертни и ръководни длъжности в Световната банка, Международната организация на труда, Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, Европейската комисия, Азиатската банка за развитие и Международната конференция на професионалите. Той е и сред основателите на Световната мрежа за базов доход (Basic Income Earth Network – BIEN), където в момента е почетен съпрезидент. Мрежата цели представянето на идеята за базов доход и обединява икономисти, философи и други интелигентни хора от над 40 страни.



Небви, обкръжани поради липсата на норми, постоянно преобити, отпукжени, загужени от безперекътност, бесисни, нищожи, унижени... Ако дори биваки спе изпашали поне три от тези чувствителни на работното си място, вероятността да сте част или да сте на път да станете част от прекарата – „ловна опасна класа“, калко я нарича проф. Гай СТЕНДИНГ, е много голяма.

Казано на езика на социологията и икономиката, прекарят могат да се нарекат хора, които страдат от прекарителност –

### НЕПРЕДВИДИМ И НЕСИГУРЕН ЖИЗЕН СТАТУС

Това, естествено, се отразява върху цялостната психологическа нагласа на индивида. Когато благосъстоянието на дуа също няма бъдеще. Запоява прекарятелта придобива „общо съзнание за уязвимост“, което въвежда не само трудова несигурност (временни трудови договори, непозволява за образователния цен работна, „кърмилни“ социални осигуровки и пр.), а и нещо много повече – усещането, че „животът е изграден от несвързани збена, в чийто контекст не може да се изгради желаната професионална кариера и да се комбинират балансирано

форми на работа, труд, забавление и свободно време“ според дефиницията на проф. Спенсиге в книгата му „Прекарителност – новата опасна класа“, която той представя на международна конференция на сингапурците у нас през октомври.

– Професор Спенсиге, и аз не се чувствам особено сигурна на работното си място. Спадам ли според Вас към прекарата?

– Все още определено. Но ако някога аз ви срещам като журналисти, кой знае дали утре няма да ми сервираме кафе, докато говоря с друг журналист. Представителите на прекарата живеят в условия на хронична несигурност дори и да имат работа и заплати. Това е усещането да си „на ръба“.

– Къде в социалната пирамида се намират т.нар. прекарари?

– На върха на пирамидата са олигарсите – шепс сръббогати хора. Под тях е елитът – финансиста и банкери, които обслужват олигархията. Следва т.нар. салиариум (от англ. salary – „заплата“) – хората с постоянни трудови договори, осигуровки, пенсия. Под салиариата са т.нар. професионалисти (professionals – на англ.) – живущият от английските думи „професионалист“ и „метия

\* Непопулярният „прекарител“ (англ. precariat) е съставен от английските думи precarius (несигурен) и proletariat (пролетариат).



Клаус Самбор:

## „БЕЗУСЛОВНИЯТ БАЗОВ ДОХОД Е НОВОТО ЧОВЕШКО ПРАВО“



Клаус Самбор

Толкова дълго сме живели в матрицата „холя на работа – получавам пари“, че идеята всеки месец да различаваме на гарантирани безвъзмездни средства извън трудовото ни възнаграждение, ни се струва налудничава и подозрителна. Но Гражданската инициатива за безусловен базов доход (ББД) набира скорост в Европа и е на път да се превърне в прапорици за мащабна културна и социална трансформация.

ББД не е просто парична сума, която обхваща екзистенциални нужди и покрива битови нужди, а „Ятър в кризис“, както я наричат Даниел Хани и Ено Шваб – автори на филма „Базовият доход – културен стимул“. Това е мисията, която ще ни пребрее през реката на безработицата и ницата (и уловката!), за

да се озовем на брега на достойнство и съществуване.

„За България, като най-бедната страна в ЕС, тази идея може да се окаже спасителна“ – прогнозира президентът на Гражданския комитет на европейската гражданска инициатива за ББД Клаус Самбор, който през октомври бе в София по повод събирането на подписи в под-

крепа на инициативата.

„Хърватска наскоро влезе в ЕС и бе изумително да видим как за 10 дни там се събраха 1700 подписа, а в страните, в които дискусиата за ББД тече от години, събирането на подписи е още по-лесно“ – уточни Клаус Самбор.

Който подписа са събрани до момента в България?

– 1449 подписа до този момент (интервюто е правено в началото на месец октомври – бел. мж).

Как започна всичко, г-н Самбор? Защо идеята за ББД се роди точно в Австрия?

– През 2005 г. на голяма конференция във Виена Южени Тиро, Австрия, Германия и Швейцария за първи път дискутираха ББД. Следва втора среща в Базел през 2007 г. Най-голямата конференция по тази тема е през 2009 г. в Берлин. Тогава решиме, че трябва да спрем само да говорим, нужно бе да действаше, тъй като моментът за политическа промяна в обществото ср-

ИНТИМНО

Интимен  
сух режим  
по желание



Аз съм Мирен Сабовска. Ако наистина името ми в Гугъл, ще видите, че търсачката на първо място едновременно ми материализира в рубриката на „Интимно“ – „Секс на престо!“.

Сексът вече не е модерен

и фактът, че скоро не съм се изваждала творчески по темата, а личното ми доказателство за това. Темите ми изберих съвсем случайно, защото първо преставам да правя секс с женени мъже, а после и с бивши гаджета. Ако сте от жените, които в своето близко обкръжение имат поне две приятелки или приятели, които съвсем ясно са се отказали от секса, значи разбирате за какво говоря. Не забравяйте ни, че след края на 20. век, епохата на всеобщията задоволност и бесемията (която поинкожа прерастваша в истеричен разврат), бавно, но сигурно започва да си пробива път друга тенденция. Зрелите хора (подчертавам, зрелите не с възрастна с възрастна) все по-често започват да се отказват от секса съзнателно.

РЕШИХ ДА СЕ ПОРОВАЯ В ТЕМАТА

Някои антични философи твърдят, че в семента мисълта се съхранява малка част от суботното мислене, което е нещото, което не трябва да се изразява наизуст. Според Хипократ пък прекалено честата сексуална разрядка твърде ценно вещество във възрастните. Според Хипократ пък прекалено честата сексуална разрядка твърде ценно вещество във възрастните. Според Хипократ пък прекалено честата сексуална разрядка твърде ценно вещество във възрастните. Според Хипократ пък прекалено честата сексуална разрядка твърде ценно вещество във възрастните.

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

biblio.bg

ДЕЦА



## Нова мода възпитание

„ЗА“ ИЛИ „ПРОТИВ“

Най-големите събесни по отношение на отглеждането на дете като че ли стават, докато по навърши 1 година. Но противоречията продължават и след това...

### НЕ БУДИ И НЕ ХРАНИ

Да започнем с храненето. Бабите настояват, че бременната и кърмещата майка трябва да яде „за гвима“, при това по-калорична и мажана храна. Съвременните родителски (а впрочем и лекарски) са на противоположно мнение – има специално разработени диети за бременни, за кърмачки и за новородени.

Разнообразието има и за кърмещите. Нашите баби и майки са кърмели строгото по часове. И до днес си спомняме с ужас как гладното бебе реве в своята спалня, а майка му седи в другата, след часовника си и нервно чака да настъпи „часът Х“.

Днес майките смятат бебето на гърдата си по всяко време на денонощието. Мажар се трябва да се кърми, че от график за хранене на кърмачето никой не се отказва. По-скоро се проявява склонност за по-лесното му нарушаване!

Противоречията пораждат и въпросът до каква възраст трябва да се кърми бебето. По-рано се смяташе, че и три месеца са достатъчни, а днес по-често кърмат децата до 3-годишна възраст. Храненето от бурканчета е отредена тема за спорове. При това не само между поколенията, но и между привържениците на „естественото“ хранене и феновете на, да кажем, „сфрмененото“. Онези, които започват естествено, купуват (а някои и отглеждат) само биопродукти и зеленчуци, бъркат сами порцелана, не дават на детето сладко, солено, тествено, а неядат коичко с мачици произведени. Онези, които предпочитат да използват бавната на цивилизацията,

приветстват храненето от буркани и мислят за смес и по-активни.

Основна тенденция е детето да бъде кохото може по-близко до майка. Затова навсякъде се виждат жени с носилки тип „кенуру“ или тип „ранца“, в които бебето се „транспортира“ много удобно, плътно прилепващо към тялото на майка. Това новият дребен и на семейния туритъм – днес майките летят в самолет даже и ако кърмат, без да се страхуват от смяната на кашмата и часовата зона.

Днешните майки са по-самостоятелни, по-смел и по-активни. По-самостоятелни и по-способни да правят избор и да изразяват мнение, са и съвременните малки деца. Малките могат да изберат какво ще ядат, с какво ще се облекат и какви неща искат да научат през деня. Да се надяваме, че никой не ги кара да ядат насилно („Още една алжика. А сега за майка...“), никой не ги бучи, както правеха с нас нашите

## Астронавигатор

Професионални  
астрологични анализи  
за всеки зодиакален знак  
за НОЕМВРИ

ОВЕН  
Нещо се променя коренно и завинаги  
ТЕЛЕЦ  
Върви ви в любовта  
БЛИЗНАЦИ  
Усилен труд купи  
РАК  
Добри новини от... шефа  
ЛЪВ  
Работете по-концентрирано  
ДЕВА  
Предприемаческият ви дух се събужда  
ВЕЗНИ  
Финансови и бизнес успехи  
СКОРПИОН  
Това е вашият месец!  
Пожелайте си нещо!  
СТРЕЛЕЦ  
Правите анализ на отминалата година  
КОЗИРОГ  
Продуктивни и успешни сте  
ВОДОЛЕЙ  
Общувайте по-предпазливо  
РИБИ  
В духовен подем сте

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА диети, разкрасяване,  
лечение, почистване на дома, шопинг,  
срещи за цветя и посещение на зъболекар  
ЛУНИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ  
ЛЮБОВ, СЕКС, МОДА И ПАРИ  
С какво ще ни изненада Венера през НОЕМВРИ

Ако имате въпроси  
или искате да  
споделим мнението  
си за астрологичните,  
можете да се свържете  
с Михайлина Никлева-  
мишела на имейл адрес  
mishell.nikleva@gmail.com  
или на тел. 0887/204-243.

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

