

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 3.95 ЛВ.

БЕЛА

WWW.BELA.BG
брой 11

ЗАЩО МЪЖЕТЕ **НЕ**
УМЕЯТ ДА СЛУШАТ

ШОФЬОРЪТ
НЕ ПЪТУВА

ДЖЪСТИН
& АМАНДА

ВРЕМЕТО ИМ ПРИНАДЛЕЖИ

Болна тема
НАРКОТИЦИТЕ

Среднощният тромпет на
МИШО ЙОСИФОВ

КАМА **КИБЕР** СУТРА

ЗЕЛЕНА ЯБЪЛКА
НОВОТО
ЕКОПРИЛОЖЕНИЕ



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерит

в брой ноември 2011

БЕЛА КАЛЕНДАР

Собствен бизнес 4

АНТРЕФИЛЕ

Шофьорът не пътува 5

ХАЯ

Бавно рекламиране 6

МОДА

Строго секси 8

От първо лице

Обратно на тъмните ни навици 10

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Апаратни победи над времето 12

Палитра от аромати (и картини от парфюм) 16

Грим

Боите на есента 18

Фризьорски салон

Модерните цветове за сезона 20

Съвети за наелектризирани коси 20

Естествена простота 21

Усмивката

Преканцерозите 22

Хранене

Природата на излишните килограми 24

Звездни диети преди Коледа 26

Здравна култура

Дишай дълбоко! 28

Експертно мнение

„Резервните части“ за човешкото тяло 31

Женски работи

Най-прекрасната на света 36

Микрофон за психолога

Хипохондриците 39

САМОПОЗНАНИЕ

Когато пари от пари 40

БОЛНА ТЕМА

Опасни игри (за наркотиците) 42

ЗВЕЗДИ

Времето им принадлежи (Джъстин Тимбърлейк и Аманда Сейфрид са сред звездите във филма „Дилъри на време“) 46

ИНТЕРВЮ

Среднощният тропет на Мишо Йосифов 50



ДА ПОГОВОРИМ

За пътя 54

Фотографи по рождение 56

Яна Папазова: „Околосветското плаване не е авантюра“ 58

ТЯ И ТОЙ

Опасен чар 60

Защо мъжете не умеят да слушат 62

ДЕЦА

Бавачка с английски 64

ИНТИМНО

Кама кибер сутра 66

ПО СВЕТА

Морската сирена Малта 68

СПЕКТЪР

Какво ново за четене, гледане и слушане 72

ЗЕЛЕНА ЯБЪКА

Екотеория

Психология на екологията 76

Хората ли разрушават озона, или... 78

Екопрактика

На шест стъпки от дълголетие 80

Ябълково зелени новини

Що е то пермакултура? 82

БЕЛА КЪЩА

Идеи за копиране 84

Експертиза

Правила за пране 86

В кухнята

Ноемврийски изкушения 88

Суперлесно

Царевица с... гарнитура 90

Рецепта с минало

Шатобриан за двама 92

За десерт

С дюли и с ябълки 94

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия през месец ноември 95

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 108
Лунен календар 111

Апаратни победи над времето

З а да уловя младостта на кожата си, съвременната жена е готова даже да асине под ножа на пластичния хирург. Дори и да умира от страх. Но не се налага. Оставете радикалните мерки за по-късно, защото можете да отсрочите появата на признаците на преждвременно старене с модерните апаратни методи, които се предлагат в салоните за красота.

ТЕРМАЖ

Една от процедурите, която не разчита на инжекции, но постига ефективен лифтинг на кожата и заздравяване на тъканите. И е достатъчна само една-единствена процедура, за да получите ефект.



ПРИНЦИП НА ДЕЙСТВИЕ Въздействието се на дълбоките слоеве на кожата с помощта на радиочестотни сигнали. Радиочестотната вълна нагрява тъканите в дълбочина и същевременно охлажда кожата на повърхността (за да не се увреди самата тя по време на терапията). Апаратът е така конструиран, че практически изгаря не само на тъканите, а и кожата – по-дълбока.

При налягане на подобни признаци термажът може да бъде начална процедура, чийто мощен ефект впоследствие може да се затвърди с мезотерапия или друг подобен anti-age метод.

КОЛИЧЕСТВО НА ПРОЦЕДУРИТЕ Ако искате да разберете дали са ви предхождали истински термаж, просто попитайте коко процедура са необходими. Отговорът трябва да е: „Една!“ Препоръчително е да се правят по 1 процедура на 5 години или по 1 на година (в зависимост от състоянието на кожата).

Препоръчва се на дамите, които са забелязали първите признаци на преждевременно старене по кожата си: промяна на цвета на лицето, завръщане на назобявалните бръчки, увисване на ъгълчетата на устните, сухота на кожата, мрежа от побръкнати бръчки.

Максималният лифтинг ефект се появява в печене на поновия година след процедурата и се запазва 3-5 години в зависимост от състоянието

на кожата на пациента. Предимството на термажа е, че с негова помощ може да се коригира, повдига и подобрява състоянието на всеки участък от човешкото тяло.

Боите на ЕСЕНТА

Понякога светла и нежна като розова пъпка, понякога искрило синя като хортензия, понякога бляскава и лъскава като цветовете на кака... Новите есенни тонове са толкова изискани, че веднага ще ви се прииска да ги нанесете върху лицето си.



Лазурно сини клепащи

Този грим не изглежда красиво само беглет. През гъна ще накрая всички да гледат към вашите очи. Особено ако гримът е много сиб и иридан.

■ Нанесете основна на цялото лице и с мазен, наситен син молив обречете очите с дебели линии. С помощта на апликатор напаластете и искрило сини сенки върху клепащите. Върху миглите нанесете черна спирака. А устните „решете“ в матово бежово червило за Миде ефект.

Металък навсякъде

Блесък като от носили цветен прах – така изглежда новите металък тонове върху клепащите и ноктите.

■ Рамкирайте очите с тъмнокафяв молив. Размажете леко лицието върху зорните клепащи и ги издържете във външните ъгли. Сребърният прах абсорбирава лицието. Изберете бляскави прахобразни сенки за очи, като изпуснете с тях цялите клепащи чак до под веждите. Върху ноктите – златисто зелено.

Руж соло

Розовият руж кара лицето ви да засияе и възвестява още по-силно, ако останалите гримове са по-незабележими.

■ Първо масажирате кожата на лицето с хидратиращ крем. След това нанесете чедно розово-червено руж под формата на гурда върху скулите. Под коската на ску-

Розови устни

Матовото розово-червено червило е фаворитът през този сезон. Този цвят изглежда хем невинен, хем елвантисно.

■ Изривете тенна с тониращ ивнен крем. Омекотете устните първо с балсам, като леко ги масажирате. След това нанесете червилото и го запечатете с матово гурда отгоре. За отпъртаните излизниот, отпъртаните хартиена салфетка между устните.

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



ЗВЕЗДНИ ЦВЕТИ ПРЕДИ КОЛЕГА

За Колега още е рано да мислим... Но за това, как ще изглеждаме по Колега, никак не сме погнрнали да ви въоръжим с няколко изпитани гуети. Все пак трябва да имате време да пробвате поне две от тях.

Т е ще ви помогнат не само да изглеждате по-спропни по време на многобройните празници през декември, но и да се зарежите с повече енергия, за да имате сили за купони, готвене и празнично съветене. Не е за подценяване и фактът, че дават бърз резултат и не водят по-добряване на тонуса на кожата – нещо, което ще се хареса на всички. При това не се налага да измъчвате организма си с глад.

■ Рамкирайте очите с тъмнокафяв молив. Размажете леко лицието върху зорните клепащи и ги издържете във външните ъгли. Сребърният прах абсорбирава лицието. Изберете бляскави прахобразни сенки за очи, като изпуснете с тях цялите клепащи чак до под веждите. Върху ноктите – златисто зелено.

Любимата гуета на Никол Кидман

При спазването ѝ трябва да изпиете на ден до 1,5 л гореща вода. И което е малко по-трудно за спазване – да изключите от менюто си алкохол, захарта и солта. Спазва се 2 седмици.

През първата седмица се смъкват повече килограми, а през втората – по 100-150 г на ден, но затова пък отслабването ви се бетонира.



- 1-ви ДЕН**
Закуска Чаша горчищо кафе
Обяд 2 твърдо сварени яйца, сварен на пара спанак, 1 пресен домат
- Вечеря** Парче сварено месо с малко зелена салата (без много мазнина)
- 2-ри ДЕН**
Закуска 2 сухара, чаша горчищо кафе
Обяд Парче сварено месо
- Вечеря** Парче шунка, кофичка кисело мляко
- 3-ти ДЕН**
Закуска 2 сухара, чаша горчищо кафе
Обяд Спирк целена, загарен в олио с малко пресни домати, плод по-желание (без банан)
- Вечеря** 2 твърдо сварени яйца, 1 к. ч. настързани моркови, парче твърдо бяло сирене
- 4-ти ДЕН**
Закуска Чаша горчищо кафе
Обяд 1 твърдо сварено яйце, 1 к. ч. настързани моркови, парче твърдо бяло сирене
- Вечеря** Голяма порция гюдова салата, подсладена с мед
- 5-и ДЕН**
Закуска Чаша горчищо кафе
Обяд Голяма порция немска риба, опечена на фурна или на тиган без мазнина
- Вечеря** 1 к. ч. настързани моркови
- 6-и ДЕН**
Закуска 2 сухара, чаша горчищо кафе
Обяд Голямо парче пилешко филе (сварено или печено) с няколко листа зелена салата
- Вечеря** 2 твърдо сварени яйца
- 7-и ДЕН**
Закуска Чао без захар
Обяд Голямо парче сварено месо, плод по-избор (без банан)
- Вечеря** Сварена риба със зеленчуци по-избор

Здравна култура



ДИШАЙ ГЪЛБОКО!

Какво се случва с белите дробове през есенна, след като сме се „надушили“ добре в летните жегу? А когато въздухът не стига? Какво да правим, ако нашата дихателна апарат „изгизна“, и как да прегнати дихателните си органи от увреждане?

К озато стане дума за това, без което не можем, се сезае първо за въздуха.

На здравео на белите дробове влият основно два фактора – саждите и газовете въздуха от дишане и въздуха от дишане.

Микроастиците на саждите са дребно дисперсни и проникват много дълбоко. Първата барьера на пътя им са горните дихателни пътища, носогълтката. Заболяванията на носогълтката като хроничен ринит или хайморит (без синусит) отслабват силата на тази барьера и вредните микроастици почти безпрепятствено стигат до бронхите, а след това – и до белите дробове.

При житеието на големите промишлени градове се наблюдават много (по-често неадекватно) атеросклерозни промени в ливабицата на носогълтката, паратехите и бронхите. Ливабицата е изградена от мязосоединение пластък епител, който има защитна функция – работи като филтър, изхожен непрекъснато на физични и химични въздействия. И по-вече не постоянно живее в замърсена атмосфера, този филтър постоянно е претоварен с работа.

на белите дробове. Те могат да станат причина и за пневмония.

Първо пробочват химическо раздразнение, което води до възпаление на ливабицата на дихателните пътища. И ако към това раздразнение се прибави и бактериална инфекция, при това на фона на понижени имунитет (а при житеието на големите градове по първо имунитетът е понижено), много лесно може да се развие възпалително заболяване.

Вторият фактор, който влияе негативно на здравео на дихателните органи, е въздухотният окис, който е нерадостна част от градския смог. Количеството му през летните месеци (в летния смог) често превишава с 3 до 5 пъти нормалното.

Въздухотният окис много по-бързо от кислорода прониква в кръвта, съединява се с хемоглобина, образува с него карбоксиемоглобин. В резултат се ограничават пратиспорът на кислорода от белите дробове до клетките и тъканите. Настъпва хипоксия (недостиг на кислорода), на която най-чувствителни са клетките на нервната система.

От кислороден глад на първо място страдат възрастните хора, които имат сърдечни проблеми и нисък хемоглобин. И децата, тъй като те много се движат и имат по-висока

потребност от кислорода в сравнение с възрастните.

„Фабрика“ за преработка на токсини

След тежко и душно лято хората с белодробни проблеми и нарушени дихателни функции винаги са по-тежко засегнати. Това е сезонът, когато се увеличават броят на обострените хронични бронхити и бронхиални асми.

Обичай дихателни белите дробове изпълват и барьерна функция, заради която за нарчат фабрика за преработка на токсини в белите дробове.

„Резервните части“ за човешкото тяло

АРТРОЗАТА Е ПРОЦЕС НА ОСТАРЯВАНЕ НА СТАВНИЯ ХРУЩЯЛ, КОЙТО ЗАСЯГА ВСЕКИ ЕДИН ОТ НАС

За съжаление този процес е естествен и не можем да се спасим от него, но можем ли поне да го забавим? Как да постъпим, ако болестта е в напреднал стадий? Кои са най-новите иназивни методи и технологии за изкуствено протезиране? Всичко това ни обясни д-р **Николай ТИВЧЕВ**, началник на отделението към една от клиниките в болница „Пирогов“, тесен специалист по протезирането, артроза хирургия и ендортезиране на големи стави.

Д-Р ТИВЧЕВ, КОИ СА РИСКОВИТЕ ФАКТОРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА АРТРОЗА?

– Почти всеки човек над 50-годишна възраст страда от артроза. Става дума за заболяване, при което се стига до износване на хрущяла в ставата. Причините са няколко – на първо място е наследствеността, която повлиява състава на хрущялния хрущял. В изграждането на хрущялната матрикс участват различни видове колаген, някои от които са по-устойчиви от други. От тази наследственост зависи колко бързо ще се „изтрие“ хрущялът. Ранна артроза (над 50-годишна възраст) се среща при пациенти, които по раждане са с по-слаби връзки на ставите или с вродени малформации на ставите, при пациенти с някои анатомични особености, например променен ъгъл на коляното и съответното променено изпъкване в колянената става. Рискът фактор са и прекратени травми на ставите – сурванки, изкъввания, зарстване на фрактури с разгесване.

А ОСВЕН НАСЛЕДСТВЕНОСТТА КОИ СА ДРУГИТЕ РЕШАВАЩИ ФАКТОРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТОВА ЗАБОЛЯВАНЕ?

– Начинът на живот на първо място. Един активен човек, чиято професия е свързана с непрекъснато ходене и тежък физически труд, е с по-голям риск да се сдобие с артроза, отколкото друг, който води по-засядан начин на живот. Пациентите с наднормено тегло също са предразположени към по-ранно развитие на артроза. Продължителното бездействие също може да стане причина за износване на хрущяла.

Интересни проучвания сочат, че ако човек не стъпва на краката си в продължение на шест месеца, може да развие по-ранна артроза, отколкото никога, който се занимава активно със спорт. Така че и липсата на движение също не е гаранция, че ще се спасим от артроза. Освен това продължителното бездействие става причина за понижен метаболизъм, както и за развитие на остеопороза. Докладно е, че жените по-често боледуват от артроза. Особено



от колянната става (артроза на колянената става).

КОИ СТАВИ ЗАСЯГА НАЙ-ЧЕСТО АРТРОЗАТА?

– Почесто колянната става. Това се обяснява с анатомията и по-честите травми, които хората получават в областта на коляното. А също и от някои взаимоотношения между двете основни кости, които изграждат колянната става – бедрената и големият палец. Често трябва да сключват ъгъл от 6 градуса помежду

Библ. Април 11 (165), 2011 31

Най-прекрасната на света

Идеален дом, идеална работа, идеален мъж, идеална външност, идеални деца... Не е ли това идеално тежкия кръст, който съвременната жена носи на идеалните си рамене? Перфекционизмът е модерна заразна болест. Не вървяхте? Ще се опитаме да докажем аксиомата „Най-доброто е враг на доброто“.



Презекански абицайнер лети от Лос Анджелис към Лондон. И още не издигнал се от пола, изведнъж пилотът наблива спиратка. По-късно се изяснява, че в турбиата е попаднала птица, която е можела да стане причина за сериозна катастрофа. Самолетът Веднага е върнат в района на летищата, а уплашените пасажири са побегнали към стоза. Всички с изключение на една пътничка от първа класа, тежкоранна, опитват се да я разберете. Тя все пак е публична личност. Всички я поздравяват с пожеланията ѝ, формата на очилата ѝ и метая на лицето ѝ се обсъждат почти толкова често, колкото изборът за президент на САЩ и

И докато групите пътници отправяли гореци благодарности към бога, че за спасил от авиан съврт, тази жена е невъзмутим бунт в първата и търсела в багажа си обувките Dior с десетсантиметрови токчета. За да се появи с тях, излизайки от самолета. Вие знаете коя е тази пътничка. Казва се Виктория Бекъм. А този епизод от нейния живот е абсолютното, макар и абсурдно реали. Впрочем опитайте се да я разберете. Тя все пак е публична личност. Всички я поздравяват с пожеланията ѝ, формата на очилата ѝ и метая на лицето ѝ се обсъждат почти толкова често, колкото изборът за президент на САЩ и

световната икономическа криза. Къде по-трудно ще ви е да провисте разбирание към нея

Обикновена жена перфекционистка

Да я наречем условно Капит. Та върпросната Капит за направил поход в Австрийските Алпи, идеално зримирана, по дишалерски сивади. При това Капит не е никак разгледана бозатничка, а сериозна бизнес дама. „Не мога по друг начин – обяснява самата тя. – Когато излизам от къщи, без значение къде и за какво отивам, се чувствам дължа на изглеждам в д-е-а-а-а-а.“

36 Библ. Април 11 (165), 2011

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



Природата на излишните килограми

Всеки има за съжаление различно количество излишни килограми и затова е невъзможно да се преборим с натъпяването с помощта на спазирани диети. Преди да започнем да отслабваме, трябва да определим причините за излишното тегло – емоционалните и физиологичните.

www.biblio.bg

„Ятме по-малко и избирателно здравословни хранения. Тези съвети са до бонка познати на всеки пълен човек... Камо и това, че тази максимална на практика не работи. Няма универсален начин за постигане на стройна фигура, защото причините за наднормено тегло при всеки са индивидуални. Много от нас са свикнали за всичко да винят калориите: ако ги намамам драстично, би следвало да станем стройни.

Но нискокалоричните диети водят до йо-йо ефект и дори до прибавяне на килограми, след като спрем диетата.

Защо? Защото храната не е просто сбор от калории, както и излишното тегло не е съвобна неизбегност за човек с добър апетит. По скоро то е признак, че организъмът или психиката ни са излезли от релси.

Разбирате ли емоциите си?

Често пъти се опитваме да преглъщаме стреса със сладко (най-вече с шоколад) и да започнем с храна пътя на направичните пребойки мисли. Понякога излишните килограми са физиологичният отговор на емоционалната ни реакция спрямо тегло събитие в живота – развод, загуба на близък човек, уволнение от работа.

Доста жени нарочно натъпяват след любовна раздяла – за да си намерят оправдание за раздялата.

Още повече че храната наистина облекча душевните споровани на физиологично ниво. Но защо е толкова трудно да се отслабем? Защото това го може само оняз, който успее да разбере стъпичните причини на натъпяването

Теглото, което се бори да загубим

Целта ни да се отървем от излишните килограми често влиза в противоречие с истинските ни желания. Когато например се чувстваме несигурни и неистово се нуждаем от защита, натъпяването ни осигурява нещо като защитна броня, защитна обвивка.

Ако сме претърпели болезнен развод или раздяла с любим човек, не е изключено да започнем да качваме килограми, защото просто се чувстваме непривлекателни и нямаме енергия да продължим за аржим за външния си вид. Така ние сами се отстраняваме от половината побор. Понякога се чувстваме обигнени и наранени, доброволно натъпяваме – в този случай натъпяването на излишните килограми е опит да отбегнем от минимален риск, който едни ноби любовни отношения крият за нас, както и евентуалните ноби загуба и болка. Като какал изпитваме и неволно чувство на вина, че не сме успели да съхраняем предците си отнашния. И товава явяно ни желане да отслабем влиза в противоречие с вътрешното ни убеждение, че не заслужаваме това, че сме достопни само за наказание, тоест само за... натъпяване.

Слушайте тялото си по-внимателно

То често ни изпраща сигнали, които ние несправедливо пропускаме покрай ушите си, въртайки единствен

БОЛНА ТЕМА

Опасни ИГРИ

НАРКОТИЦИТЕ

Преди 15-20 години, тоест когато ние, роугметите, бяхме тийнейджъри, за наркотици пак се говореше, но ишеишом. Днешните тийнейджъри чуват за тях и в училищния коридор, и в дискотеката, и от песните на любимите си групи. И не само чуват, но рано или късно се сблъскват с добре съгласната машина на наркотиците. А на тази машина ѝ е все едно кога защо зароби – дете, ученик, град или даже цяла страна. Но, слава богу, все още има начини „да скриеш“ децата си от наркотиците. „Беза“ събра важна и нужна информация на тази тема, за да помогне на роугметите да се справят с проблема.

НАМИРАНЕ НА ПРИЧИНИТЕ

Някои пробват наркотици и не спазват наркотици. Други понасят в капана от първия път. Забавя какабу рикова фактори възват на съвобствената болка. Учени са разгледали рикова фактори на няколко зръб:

ВРОДЕНИ, БИОЛОГИЧНИ ФАКТОРИ, ВЪРХУ КОИТО ДЕТЕТО НЕ МОЖЕ ДА ВЛИЯЕ. Към тях спадат алкохолът или наркотиците при роугметите или при близки роднини; употреба на наркотици, алкохол и никотин от майката по време на бременност; природното количество на ендорфини в организма.

Съвременни изследвания констатираат, че изразената токсикоза по време на бременността, безпричинното прилагане на анестезия по време на раждането и приемът на някои медикаменти от бременната жена значително повишават риска от наркозависимост при още нероденото дете. Денският организъм ефикас с определена доза токсични вещества и след това се нуждае от редовно подхранване с тях.

ОСОБНОСТИ НА ХАРАКТЕРА, СВОЙСТВА НА ЛИЧНОСТТА. Психиката са убедени, че от наркотиците се разболяват по-често нервните хора, които често и връко смянат насрещеното си. Какамо и спестителните, забършените и... чуудание. Не по-малко застрашени са еклони към театраничене и демонстриция адности, стремящи се да се покажат в по-базарията светлина пред другите.

ОБКЪРЖЕНИЕТО Има значение даже местожителството. Например в големите градове има изградени цели мрежи от наркотици. А на село, където по стар обичай си развъждава алкохолът, наркотиците ефика започват да прощкват – и то президио в тези села, колкото са бязо го маестрали или големи железопътни възли.

Понякога причината е в семейството – липса на винашние или тук образжана на детето с прекалено винашние; лоши, а доста често и зръби отношения между родителите. Разводът също е рикова фактор. На децата над 5-годишна възраст им е много трудно да го прещкавят. В състояние на стрес случайно отпратимият ефект от наркотици може да се превърне в спасителен изход от мъшметелние мисли. В тази рикова зръпа възват и прекалено контролираните от роугметите деца – онези, които буквално не



42 Библ. Април 11 (165), 2011

ВРЕМЕТО ИМ ПРИНАДЛЕЖИ

ДЖЪСТИН ТИМБЪРВЕЙК и Аманда Сейфрид СА СРЕД ЗВЕЗДИТЕ ВЪВ ФИМА „ДИЛЪРИ НА ВРЕМЕ“



Обесени сме от толкова много неща, но една от вечните мисли на човечеството е... младостта. За опитните на някои хора да намерят начин да спрат остаряването или поне да запазят поседените от него всяка година се харчат милиарди долари. И докато учените и козметичните компании се надпреварват да намерят решение на този „любавен проблем“, едни режисьори ни представяват

ВЕРСИЯ НА ТЕМАТА ЗА ВЕЧНАТА МЛАДОСТ

Андрио Никол винаги е разработвал шперсери заедно с еволюционните съветници, свързани с незаденомното бъдеще („Димака“, „Шоуто на Труман“). Новият му филм „Дилъри на време“ показва какво се случва в свят, в който хората спират да остаряват, след като навършат 25 години. След това на всеки му остава само година живот и за целта получават часоцик на ръката, който отброява оставащото му време. Така времето се превръща в разменна еднина и за богатите не е проблем да си купят повече от него, за да не остаряват. Уил Савас (Джесстин Тимбърлейк) обаче не разполага с никакво време. Той е изправен в беден квартал и трябва да се бори за оцеляването си, след като вече е навършил 25 години. Неспоредливо обвивен в убийството на извесния бизнесмен, за да си присвободи нещото време, Уил е принуден да бяга. Той отбичва богатата наследница Сидни Уейс (Аманда Сейфрид), която е единствената му шанс да оцелее. Двамата се влюбват в

млади, във филма участват някои от най-младите мащани на Холивуд, маркът геронте на някои от тях са на... повече от 100 години. Сред актьорите се открояват имената на Кийла Мърфи, Оливия Уайнг и Алекс Петтифър, а в главните роли са бившия поп звезда и актриса, която определено може да прец.

ДЖЪСТИН – САПЕТИТ ЗА КИНО

Знаем, че опитите на музикални звезди да преживат света на киното обикновено завършват с плачевен резултат. А когато кариерата ти е стартира с популярна основно сред тийнейджърките поп група, подобни опити изглеждат още по-плачевно. Джесстин ТИМБЪРВЕЙК като че ли беше изяснил, че никога няма да го филма направиш, и започва започва с малки роли в киното. Последенето обаче „апетитът“ му да се снима започва да се засява все повече. А и излизането му като водещ на шоуто *Saturday Night*

Live („Събота вечер на живо“) е разваха на оромен успех и му донесоха

ТРИ НАГРАДИ „ЕМИ“

Емо не за по-малко от година успява на Джесстин в няколко изключително успешни филма до превръщане в един от най-търсените актьори. Веднъж започва с убийството му изпълнение в „Социална мрежа“, което му спечели доста похвали от страна на критиците. Мнозина от тях дори изразиха възмущението си от факта, че името му не попадна сред номинираните за „Оскар“. Току-виж, успяващо му в „Дилъри на време“ поправи тази грешка.

Музиката и киното са неразривно свързани за Тимбърлейк. Той изработва, прехлаждайки се по Дийп Марвин, Дийп Кел и

ФРАНК СИНАТРА – АБСОЛЮТНО МУ ИДОЛ

Във всяко отношение. Още като дете след като чува някои възбудяващи ре-

сени по радиото, бъдещата звезда грабва китара и успява да я извърви утилително мачо. Освен това много го бива да забавява и поучава за това първите си албуми мутири от родителите си и техните приятели. „Колкото си малък и успяваш да накараш възрастните да се смеят, това неизменно те очаква“ – казва Джесстин. Едва 10-годишен той е избран да се присъедини към „Куб „Muku Maye“, който описва като *Saturday Night Live* за деца. Козато шоуто, което го среца е

ПЪРВАТА МУ ГОЛЯМА ЛЮБОВ – БРИТИ СПИЪРС

е сприво няколко години по-късно, младият талант мисли, че това е краят на кариерата му. Тогава обаче идва предложението да стане част от едни от най-успешните момчешки групи. Идеята му вярстват за промяната му, 17-годишен поднасят договор с музикална компания, започват турне из Европа, а деветимият им албум се разпрорва като топла хляб. След

разпадането на групата Тимбърлейк започва още по-успешна солова кариера, убежана с безброй хитове и шест наградни „Грами“.

Той обаче е уверен, че може да постигне успехи и в друга област, и с охота приема предложението да се изяви в *Saturday Night Live* през 2006 г. Скъпим, в който той изпълнява

ПЕСЕН, ПОСВЕТЕНА НА... ГЕНИТАЛИТЕ

се превръща в истинска сензация и има над 30 милиона гледания в YouTube. Бомбардирене на мезо Джесстин е оценени от много хора, които досега са го възприемали като „извън повей“. Участието му в шоуто доказва, че той определено има актьорски талант за изяви във филма „Алфа дог“ и „Степането на черната мисля“. Емо че започват да го търсят и големите режисьори като Дейвид Финчър, който го избира за ролята на Шон Паркър в „Социалната мрежа“. „Колкото Дейвид ми се обади, за да ми предложат ролята, почти цял ден се напиках“ – признава през смях Тимбърлейк. Не по-малко възвхитен е той и от поканиата на Андрио Никол. Все пак младият актьор е долям почитател на „Тамака“ и „Шоуто на Труман“. „Андрио ме спечели още когато ми разкажа накратко сюжетта на „Дилъри на време“ – казва той. – Забавно си за това, че всъщност не се забавлявам от желанието да отирия избора на младостта. А какво би станало, ако наистина можеш да сме вечно млади и да не знаем какво е смърт? Андрио настоява в друга сериозна тема – ако това наистина се случи, ще съществуват отношения от пренебрежението на планетата.“

ПРИСТРАСТИЯТА СИ КЪМ ЕКШЪНА

и се радва, че участва в подобен филм. „Все пак аз съм от Тенеси и не е тайна, че там си падаме по стрелбище. Забавно е да караш колни колни с висока скорост и да стрелиш, без да се притесняваш, че може да видиш арестувани“ – допълва с усмивка той.

Тимбърлейк казва, че няма намерение да слеза край на музикалната си кариера, но скоро не очаквателно му казват от него. В момчешкия ансамбъл му приоритет е киното, но освен това той притежава берица рес-

торанти, модна линия, звукозаписно студио и изриче за голф. А наскоро стана ясно, че е и сред новите собственици на MySpace. „Аз не съм капиталист. Просто обичам да се възползвам от възможностите да създавам нещо ново“ – оправдава се той.

АМАНДА В НОВА СВЕТАИНА

„Само лешинки и хетеросексуални мъже могат да устоят на неговия чар. Джесстин е наистина уникален, но животът му хич не е лесен. Той никога не би могъл да се разходи сам по улицата, и все пак свободата е всичко на този свят.“ Това споделя за своя партньор в „Дилъри на време“ Аманда СЕЙФРИД. Двамата са почти през цялото време на екрана и за бъдещия успех на филма определяща ще е химията помежду им. „Това е следен размина роял за Аманда – казва Андрио Никол. – Все пак тя носи оржие през цялото време, но мисля, че това много ѝ хареса. Химията между нея и Джесстин наистина е много силна. Личи си, че двамата много си допаднаха“. Самата актриса предсри гошун

СЕ Е ПРЕХААСВАА ПО БИВИННА ПОП ИДОА

а губамата толкова добре си паснала, защото имали едрико чувствено за хумор.

Рускоците красавици винаги са имали запазено място в Холивуд. А по-закладата саща на Чарлиз Терон и Рийн Уайтхорстун поволи кариерата на Аманда да набере скорост. От 11-годишна тя се изживява като модел, а после започва уроци по пеене като подготвяща за момчешката сцена. Бъдещата звезда се снима в сапуничи сериал като „Откакто свят светува“ и „Всички мои деца“ преди голямата си дебют в киното с касовата тийнеймеция „Гарци момичета“. Заедно със съвсем младите Линдзи Лотъ и Рейчъл Макадамс тя се превръща в

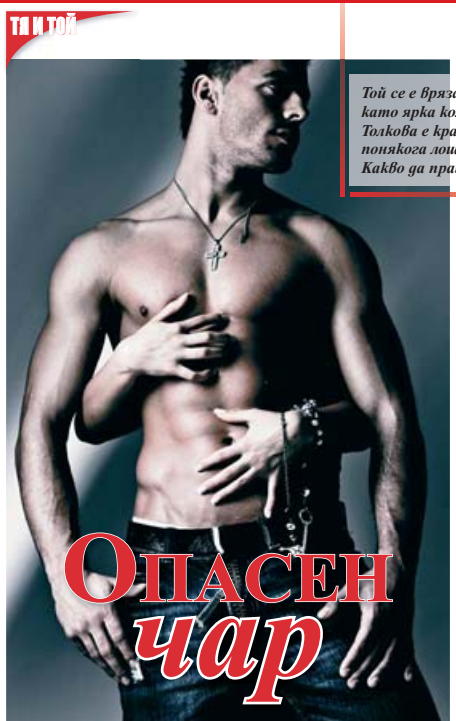
НОВАТА ЛЮБИМКА НА АМЕРИКА

и дори печети кинонаграда на MTV. Създават още няколко успешни изяви до утвърдително в едни от най-касовите момчешки на Вечни Време – на „Мая мисл“. С този филм Сейфрид доказва, че притежава забивен музикален талант, и дори се забавлява

ОПАСНА НАДПРЕВАРА С ВРЕМЕТО

В опит да разгързат една дълбоко коруптирана система. И понеже хората в това изобретено бъдеще са вечно

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



Той се е връждал в подвредения ви живот като ярка комета! Толкова е красив и... опасен! Е, добре, понежко лошото е привлечателно! Какво да правим тогава?

Опасен чар

Природата е мъдра и даба на хората забележителни съвети. Вероятно сте били в ботаническа градина или дендрариум и сте виджали хищни тропически растения. Те привличат към себе си жертвата с ярката си окраска и опияняваща си аромат, а после я омекотват с ухания си с клоуни си. След това на жертвата ѝ остава само едно – да умре. За честите разстелени хищници не са страшни за хората. Но нас ни дебят други опасности. Токвова при-

здравия разум не захвърлят любящата надеждени сприв и тървяват с човек, читато репутация

НЕ ЗАСЛУЖАВА ДОВЕРЕНИЕ

Вечико може да бъде обвинено с хормонален взрив, със секс. Но лошото е, че в любовните мрежи на филанция мъж често попадат нежни романтични жени, които живеят интензивен духовен живот. Влюбените жени обясняват своите постъпки с това, че най-накрая са срещнали принца. Своята истинска половинка. И че досега животът им е бил непълно и скучен. Лошото е, че след определеното време принцът се оказва обикновен келец, голям мянцач и дори садист. И с какво се запалца бурната любов с такъв човек – разчарованите депресив, разбито същество. Но дори и минали през всичките кръгове на този ад, някои от неговите жертви първстват, че за нищо не съжаляват и те толкова силни чувствата бива мога да приквратят единството само с такъв (или тощо с този) фатален мъж.

Възраст е с какво тези мъже замъгляват съзнанието на жертвите си? И защо едни жени имат защита срещу тях, сякаш са ваксинарани, а други моментално „се разбоязвяват“ тежко от фаталната любов?

„Преди време бих на психологически семинар, посветен на проблемите на общувачето. В хода на разговора стана ясно, че поветено от присъстващите жени бива дошис с едни и същи проблеми. Всички бива успели бизнес дами. В началото на средата на 90-те, когато новобива бизнес си те имали цялвистни спривове. Приближи към работата и своите партньори мисл. С времето бизнест им се развиваха. Жените работели, а партньорите им не правели



Баварка е английски

Трябва да намерите бавкача

Първо е насприваваемто – как да го пуснете чужд човек до детето си? Да става въпрос за домашна помощница – да, по-лесно е. Ще почувствате, че поразихте детето, ще би отменили. Но козато малкото е буйно, има изкуство. Ако първествата на редовна работа, трябва да избере за гледане на детето човек на възраст между 30 и 45 години, казват психолози-

В старанието си да изберем най-доброто за детето си и незобото бъдеще често прекалваме. Тази обаче наистина се среща повърже често у нас, бих казала, за съжаление. Защото английският е повлеленото нещо във беризата изсъбява към човека, на козото се налага да повърже още невъзрастното си дете.

Добре е да се спрете на часлив човек според специалности – по възможност с детна ученици и спокоевен живот. Защо ми? Ами децата са много шумнишувати в най-малката си възраст и ако бавкачката е с невазловачени личен живот, това веднага им

се отразява. На вашите деца. Ако тя си има свое, значи има и пужнички емоционални и практически опит до се занимава с деца. А това е много важно. Разбира се, цялствъл човек е най-важното изсъбяване – не е чак толкова изръжкително да е семен... Ако няма деца или нтък е на подготвяща пенсионирана възраст с мечта за внуци, нищо чудно да пренесе неадаптираното си майничко чувство и бабино умиление върху вашето дете. Това обаче е извън рамката на ролята на бавкачката, на всъщност отпор е опасно за майката, която съвсем естествено ще ретнуба, като види прекалването притърпаност на детето към бавкачката. За да ролата на бавкачката с гълна сила бавки пълншат знак „Същавъл дисциплинация“. Превъзвешава същавъл не трябва да приквратява пълномощията си и да се изсъбява като заместник на майката. В този смисла

Защо мъжете не умеят да слушат

Мъжете не слушат. Това е научно доказан факт

Някои от вас може да възразят, че не е чак научно доказан, но е така. Защото каква е дефиницията за беспристрастно доказателство – след провеждане на редица експерименти при взети предвид всички възможни фактори, в различни условия и различно ниво на трудност да се получи един и същ резултат. Е? Сега върваме ли му? Сега ще му се как всеки факт ден ни се налага да погледнем и препотвърдим епопеема от „Прибери си на-накрая чорпачите!“ или „Купи мякото на връщане!“, през „Нами ти казах, че ти си е твоят ред да забегуеш гетето на яса!“ до „Как така забравя да го вземеш?!“.

Абсолютно същият трагичен резултат получаваме и при многократното провеждане на експеримента за споделим чувствата си с него. В средностатистическия случай се спира до обикновена краткотрайна скръб. При по-големи мъже – до цялостно избухване и насмех. А в най-големия случай – до тълмя мъчине и притеснено възраване в хоризонта 15 минути, след като сме свършили да споделим, а после – до възобновяване на ежедневните дейности, все едно нищо не е станало.

Дори и най-умелите от нас, които прекъсват дни и нощи в анализ и изработване на нови и нови стратегии или дори спитат до смъртта на партньора, неизбежно се сблъскват с една от гореописаните реакции. И просто не успяват да постигнат нещо различно. Нищо с обичания, нищо с излюбения, модела или с нервни пачи.

Мъжете не слушат, сякаш изобщо не чуват – гравитат се, избават ни и само силно възбудят вниманието ни и без това разпръснато от проблем, който се опитваме да споделим с тях, състояние. Има много теории за това, как, закъм от хилядолетията си история на военни действия и безкрупни убийства, силната любовна на човечеството е яко закоравяла и

напълно неспособна на емпатия

на което се дължи гореописания феномен на тълмя думата за женските специални. С друг думи, мъжете са лениви, а ние – бо велики неразбрани и онеправдани.

Който ме попита, веднага ще се сетя, че аз никак, ама никак не съм

съгласен с подобен екстремизъм. И изобщо не вярвам в диаволизирателно на различните от нас и въобще на различното. Защото мъжете са по-много – различни. Има си методи за комуникация с тях, но не просто не са научили. И не бързайте да ленте емките на себе си „некомпетентен“, защото истината е, че ми се наложави да вървям вървяха и обществено, преди да започна как да комуникирам с прителите си и

да получавам желаната обратна връзка

(поне в 50% от случаите, както е написано в учебниците).

Не се притеснявайте, съветвам ви към вас този месец не е да забързвате между другото още едно въпрос, за да се разбирате с мъжа си. Защото през четирите години, които побира ще ви отнеме, гетето ви най-вероятно ще трябва да си в детската градина, когато и ред на мъжа ви да го върва. Ще ви симпатизирам много материята, а вие, ако обичате да опитате по моя начин, заранувам до 50% успеваемост... Коемо означава, че гетето ви ще си в детската градина само половината пъти, когато и ред на мъжа ви да го върва.

Това е шега, разбира се – няма да оставяме гетето ви да си нишкве. Но поради употребата на мъжкия мозък се налага да разделим нещата, за които мъжете не ни слушат, в три категории: всекредни задачи, фактология и обяснение на чувствата.

При изпълнение на ежедневните задачи

гвижещата сила е навикът

В този случай ержиливо трябва да ошадяваме навиците на свързани с

Това означава, че екологията днес е нещо повече от принцип. Не е достатъчно само да си събереш боклука след пикник край езерото, да не режем едра, която се е родила в гората, и да не мием автомобилите си в близката до виама река обаче...

През последните няколко десетилетия на XX век екологичните проблеми придобиха политически и философски мащаб. Изправени сме пред задачата да запазим планетата си, да я съхраним годна за живеене за следващите поколения. И не бива да мислим, че тези, които нехатам и живеят в провинция „смет нас и потоп“, тези проблеми не ги засягат. На повечето от нас им пука за тези екологични проблеми. И най-интересен е частта от нас, които нехатам и живеят в провинция „смет нас и потоп“, тези проблеми не ги засягат. На повечето от нас им пука за тези екологични проблеми. И най-интересен е частта от нас, които нехатам и живеят в провинция „смет нас и потоп“, тези проблеми не ги засягат.

Нобелиевият лауреат, физикалния директор на ЦИО и автор на книгата „Неудобната истина“ Ал Гор твърди, че ледовете на Антарктика могат

КАМА КИБЕР СУТРА

„Кама сутра“ трябва да се готви. Всъщност не. По-точно е да се каже, че трябва да се програмира. Виртуалният секс отговаря не е фантастика. Но спорете около него не са по-малко от спорете за клонирането например. Нищо лекарите, нищо психолозите са сигнализирали за едно спазване по въпроса, нещо добро или нещо лошо е виртуалният секс. Всички са еднотипни в едно –

той е дяволски привлекателен

Киберефектите претрпено крият лица, когато виртуалният секс се сравнява с четене на еротична литература, с набиене към порно сайтовете или с маняната (както я възприемат те) мастурбация пред екрана на компютър. Според поддръжниците му виртуалният секс е сбливане на меката и душата посредством използването на съвременните технологии и носители на информация.

Не е лесно да се определи какво точно въключва понятието „виртуален секс“. Основна негова характеристика е откъсването на секса от... виртуалният секс е всичко от порно, през телефонния секс, ма чак до teledildonics. Какво е teledildonics?! Прегледайте си нещо като експрозна секс играчка, която може да се контролира от компютър и която може да преваля на партньор, използвайки същото устройство и съвременни софтуер, физически усещания.

У нас тази поседна киберефект придобивка (а може и да не е поседна – в технологиите всичко се променя със скоростта на вървештерия) не е особено популярна.

Виртуализацията на секса

напредна много. Използването на специални костюми с богато тактилно оборудване, контролирано отдалечно, се става все по-популярно. Засега тези костюми не се смятат за осо-



бенно удобни и секси, но те със сигурност ще се усъвършенстват до такава степен, че да станат предпочитани от много хора.

Виртуалният секс е възможност за хората, които са прекалено заети, срамежливи и непривлекателни, за да правят секс свободно, колкото си искат и с когото си искат. Пак те, както и всички останали, биха могли да реализират и най-невероятните си фантазии – секс с азиатка

или с негр.

Малко история

Във времето, в които са живели нашите прабаби, носители на информацията е била обикновената хартия. Ако искаше да се запознае с типичен пример на „секс чат“ от XVIII век, човек, прочел е епистолярния роман (роман в писма) „Опасни връзки“ на Шодерло дьо Лакло.

Появата на телефонна разпир

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



Психология на екологията

Искане да живееш дълго и да не се разболяваш, да дъшаме чист въздух и да се храним с натурални и безопасни продукти. Нагряваме се, че нашите деца и внуци ще могат да се изкъпят в същата река, в която и ние сме се къпали в детството. И все пак победено от нас не се замислят сериозно за това, какво ще се случи с нашата планета в близко бъдеще.



и гизантските сметници, изпомпеният и на места горя „пробит“ озонът слой, енергичната криза, унищожаването на горите... Изясни ни се безпощадно колко креско е природното равновесие и колко лесно могат да бъдат пробукани необратими екологични катастрофи.

Какво рискуваме

Човечеството навлиза в нова геологична епоха, епохата на антропоцена, и нашите действия са заплаха за разрушаване естествения механизъм на саморегулация на планетата.

С терминът „антропоцен“ се означава епохата на осъществено на човека над природата.

Според нобелиевия лауреат химическия хумик Пел Курун (*Piel Krutzen*) епохата на антропоцена започва на епохата на холоцена, която от своя страна започва преди 100 000 години, в края на последния ледников период. И последващата „подрифта“ дейност на

Хората ли разрушават озоната, или...



Огромната дупка, появила се в озоновия слой над Арктика тази година, се смята за най-голямата, регистрирана над северното полукълбо. И макар да се твърди, че повявата ѝ не е свързана с човешкия фактор, човекът все пак влияе на изтъняването на озоновия слой...

Специалистите са убедени, че „бяло петно“ с подобни мащабни дупки над Антарктика. През някои години тя е ставала толкова голяма, че покривала цялия континент и се простирала чак до най-далеч от Южна Америка. В екстремни условия е възможно от озоновия слой да изчезват цели 70%, което обаче се възстановява в рамките на няколко месеца.

нещо като бариера пред ултравиолетовото

от същото, който покрива рак на кожата и камарката. От 80-те години

на миналия век досега всяко лято учени измерват размера на озоновата дупка над Антарктика. През някои години тя е ставала толкова голяма, че покривала цялия континент и се простирала чак до най-далеч от Южна Америка. В екстремни условия е възможно от озоновия слой да изчезват цели 70%, което обаче се възстановява в рамките на няколко месеца.

Дупката над северния полюс

винаги е била много по-малка. До март тази година, когато симета-

нието на мощни ветрове и крайното ниски температури високо в атмосферата създава благоприятни условия за съществуването и покриването на озоновия слой над Арктика. Според научна статия, публикувана в списание *Nature*, през октомври тази година дупката вече обхваща Северна Русия и част от Гренландия и Норвегия. А това означава, че хората в тези райони са изложени на високо ниво на ултравиолетова радиация. „За първи път през цялата история на наблюдения на озоновата дупка химическото разрушаване на озоновия слой над Антарктида“ – заяви експерт на специалните, ръководен от Гория Мену (*Gloria Mannu*) от Лабораторията за реактивни гвиже-ние в Пасадена, щата Калифорния. Те упомяна, че освен климатичните промени и произвежданите от човека химикати (добавки за пластмаси и каучук) и

най-вече хлорфлуоридперодът разрушават озон в стратосферата под въздействието на слънчевата светлина. Увеличението свързване на озола и бром в атмосферата се сочи като причина за разрастването се изтъняване не само на стратосферния полярен озон, но и на озоновия слой над Западна Европа. Изкуствено изтърпани на озола и бром са фреоните и халоните. Фреоните се съхраняват в аерозолните препарати (включително детоантисепти), в охладителните на хладилници и климатизи, в пендифи

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

