

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 12/178, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

БЕЛА

WWW.BELA.BG

КОЛЕДНО- НОВОГОДИШНИ ВИЗИИ

Метеорология на
ЧУВСТВАТА

ПАВЛИНА ВЪРБАНОВА

ЗА ПРАВОПИСА
СЪС СОБСТВЕНО „АЗ“

Забавления от
БЪДЕЩЕТО

**ДАНТЕЛА,
БРОНЗ
И ВИСОКИ
ТОКЧЕТА**

**ЧАСОВНИЦИТЕ
НА ЩАСТИЕТО**



НОВА ГОДИНА – НОВО ЗДРАВЕ!



Меритѐ

в брой декември 2012

АНТРЕФИЛЕ

Всичко е наред! 3

БЕЛА КАЛЕНДАР

Какво мислят старите коли (Фотодрайв и текст) 4

МОДА

Минало в гардероб 6

Уроци по стил

Винтидж на практика 8

Акценти

Часовниците на щастието 10

Дантела, бронз и високи токчета 12

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Младост, естествено! 14

Фризьорски салон

Вечните прически 18

Душа и тяло

Безпристрастно за медитацията 20

Здравна култура

Нова година – ново здраве! 24

Ракът на гърдата (Да хванем болестта навреме) 27

САМОПОЗНАНИЕ

Синоптикум (Или защо следим прогнозата за времето) 30

Микрофон за психолога

Свят на хороскопи и мечти 34

ИНТЕРВЮ

Павлина Върбанова за правописа със собствено „Аз“ 36

ДА ПОГОВОРИМ

Вълшебните гривни на времето 40

Бъдеще незабравимо 42

ТЯ И ТОЙ

Сурва, безконфликтна година! 45

ДЕЦА

Преди да излезете от вкъщи 48

СПЕКТЪР

Какво ново за четене, слушане и гледане 50

БЕЛА КЪЩА

Празник ЗА малки ОТ големи 52

Идеи за копиране

Коледно-новогодишни визии 56

В кухнята

Прием у дома 58

Празнична трапеза в свободен стил 60

За десерт

Брауни 62

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 ДЕКЕМВРИ 2012 г. до 15 ЯНУАРИ 2013 г. 63

Луната съветва

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

Лунен календар 79





БЕЗПРИСТРАСТНО ЗА МЕДИТАЦИЯТА

ИЛЮСТРАЦИЯ: WWW.CORBIS OUT

НА ЗАПАДНИЯ ЧОВЕК, СКОВАН ОТ ТРИФИЦИ, АНГАЖИМЕНТИ И СТРЕС, ТАЗИ ИЗТОЧНА ПРАКТИКА ОТКРИВА ПЪТЯ КЪМ ЕДИН ПО-ХАРМОНИЧЕН И НОРМАЛЕН ЖИВОТ.

Медитацията безспорно е най-ефективният начин за намиране на пътя към себе си, но първо е нужно да разберем що е то медитация, да дадем правилния път. Повечето от нас смятат медитацията за особено състояние, в което изпадат богите, седейки в поза лотос. Но това е много погрешна представа. Всъщност терминът „медитация“ не означава едно само състояние, а широк спектър от методи, насочени към отпускане на тялото и успокоение на ума. Да медитираш, не означава да спяш на земята. Медитацията, на първо място, е дейност – гузовна практика, която посредством определени пози и дъхвания позволява да осъществим едно вътрешно пътуване, да събудим мислената си памет, да очистиш разума и душата си от изпитанията, от напастите и да се приближиш към истинското у себе си.

УСМИРЯВАНЕ НА ИНТЕЛЕКТА

Медитацията сама по себе си не е цел, тя е само средство, което ни помага да се окажем в особено състояние на съзнание (някои го наричат просветление).

Ня. Най-важното в този процес е концентрацията върху вътрешния ни свят и „спиритното“ на мисленето. Целта е да престанем да се уповаваме на обичайния си всекидневен живот.

после към света. В този момент у нас се освобождават най-различни задръжки и ние успяваме да почувстваме не само онова, което е наистина вътре в нас, но и да видим как е устроен светът около нас – този свят, който не е обременен от предразсъжденията ни и не е натоварен с измислени смисли, които му придаваме.

Медитирането ни помага да се докоснем до безмислицата, разбираемо на Изток едновременно като пустота и като безкрайност. Отначало медитативните състояния са външни и мимолетни, но благодарение на редовни упражнения започват да се случват все по-често.

ЗА РАЗЛИКА ОТ РЕЛАКСАЦИЯТА

което е насочено повече към понижаване на мускулния тонус и облекчаване на вътрешното напрежение, медитацията изисква бдителност, съсредоточеност. В състояние на медитация съзнанието ни е променено, но разликата от транса, то е променено лично у нас, по

Нова година –
ново здраве!



Зачапуването на нов, здравословен живот от Нова година е „дисциплина“, която всички смятат, че владят. Но истината е, че успехът в това начинание се усмивка на единци. На някои не им достига воля, а други изберат решават, че здравословното живее е госта скъпо и трудно... Но за какво са есенциални леките по тази тема? Че здравословният живот е стереотип, който трябва да бъде разбит на пух и прах.

ЗДРАВΟΣЛОВЕН = НОРМАЛЕН

Грешка е здравословният живот да се разглежда като аспекти на нормалния. Той е всъщност нормален, само че по-ярък, по-интересен и по-разнообразен. Трябва да имаме или божа например, човек се запознава с нови хора, които носят нови идеи в живота му. Тест воденето на здравословен живот не само че не го лишава от какво и да било, а и прибавя нещо интересно в деня му. Кръговете от хора, с които общуваме, много приличат на олимпийските кръгове, прелестни са в друг. И дали наистина битуване е тълпено, се определя именно по количеството на тези кръгове на общуване. Колкото повече са те, толкова по-ярко е съществуването ни.

Другото често срещано стереотипно твърдение е, че

ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ Е СЪЩО

Земният нашествие е по-склон от слънчевото оцеляване, но тъй като ни помага да живеем по-здорово. Ако все пак не можете да понесете цената му, заместете го с друго, не толкова полезно от неговото разстояние.

24 Вест, брой 12 (176), 2012

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

biblio.bg



РАКЪТ НА ГЪРДАТА

Категорията „Време“ в някои случаи може да се окаже решаваща за живота ни. Ракът на гърдата например, ако се открие в ранен стадий, може да се излекува напълно в 94% от случаите, при това без да пострада красота на пациентката.

Въпреки широката известност на този факт, прекалено висок процент от жените се обръщат към лекар първо време, когато е много по-късно болестта да бъде победена. Според последни медицински изследвания независимо от това на колко години сте и какъв е начинът ви на живот, никога не е прекалено рано или прекалено късно за профилактика на рака на гърдата. А и учението открива напредък повече и по-ефективни начини за профилактика на това коварно заболяване.

1. СЛЕДЕТЕ ТЕЛОТО СИ

Ако все още можете да вземете в сватбената си рокля, с която сте се омъжили между 18- и 25-годишна възраст, значи сте в отлична форма и това е добре не само за външния ви вид. Изследвания на Американската асоциация за борба с рака доказват, че жените, качили повече от 10 kg след 18-годишната си възраст, се намират в групата на риска. Тези, които въпреки изгаряват с теглене на времето, бонусът от рак на гърдата е 40% по-малко в сравнение с жените, които са прибавили към телото си само до 5 kg. Каква е връзката между покачането на телото и заболяемостта от рак? Значителното увеличаване на телесната маса допринася за повишено ниво на инсулин и стрептоген в организма, което пък е първо свързано с риска от ендокринни болести. Какво да направим

те, ако размерът на дрешките, които носите сега, се различава значително от този, който сте носили, когато сте били студентка например? Според лекарите намаляването на телесната маса с 5–10% кардинално би променило ситуацията и би ви изкарало от рисковата група.

2. ЯЖТЕ ПОВЕЧЕ КАРДИО

Изследвания на азиатски начин на хранене, които включват голямо количество плодове, зеленчуци и соеви продукти, констатират, че ефективни за профилактика на рака на гърдата са единствено зеленчуците от семействата група – бамбук, бръскоско и цитено зеле, броколи и албати. Към вътрешните изследвания споделим моите да прибавим и факта, че в Япония и Китай ракът на млечната жлеза се среща изключително рядко.

3. СТОЙТЕ ДАЛЕЧ ОТ БАРА

Не ви караме да спазвате сух режим, ако размерът на дрешките, които носите сега, се различава значително от този, който сте носили, когато сте били студентка например? Според лекарите намаляването на телесната маса с 5–10% кардинално би променило ситуацията и би ви изкарало от рисковата група.

Вест, брой 12 (176), 2012

САМОПОЗНАНИЕ



СЛЕДИМ ВНИМАТЕЛНО ПРОГНОЗАТА ЗА ВРЕМЕТО ПО НЯКОИКО ТЪ КАНАЛА, ПО РАДИОТО, А И В НЯКОИКО САЙТА В ИНТЕРНЕТ. ЗАЩО ГО ПРАВИМ? ДАЛИ Е САМО, ЗА ДА РАЗБЕРЕМ ДА ВЗИМАМЕ ЛИ ДНЕС ЧАДЪР, ИЛИ НЕ?

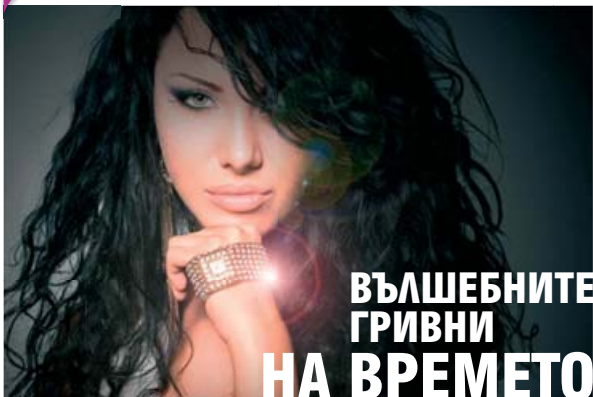
Несъмнено жеза или везулни надбояния, торнадо или напаста на стада скакалки – аномалиите в природата разтърсват планетата все по-често и го гинес си остават непредсказуеми. Сигурно започва много хора се хващат за прогнози за времето като утешение за съдбата. По думи на *Midnight* осем от десет евреите в Бески ден гледат, слушат и четат прогнози за времето. Впрочем този интерес не обхваща в социален смисъл. Благодарение на него разбираме какво отиват другите хора – може би същите емоции като нашите. „Добре е, че времето е още съмнение“ или пък „Какво е хубав първият сняг“.

Товако е лесно да започнем разговор за времето, при това с изпитан непознат човек. Темата „прогноза за времето“ е абсолютно безопасна, първо, защото не може да предизвика сериозни спорове, и второ, защото

ЗА ВРЕМЕТО ВСИЧКИ СМЕ ИНФОРМИРАНИ

дори и да сме един от двамата гореспоменати евреите, които не следят толкова внимателно прогнози по всички възможни канали. Според учениците обаче няма основание да се твърди, че лондонско време влошава настроението на здрав, тоест на несправящ от депресия, човек. Сериозно доказателство за това твърдение са резултатите от експеримент, проведен в Германия. В печенето на три години вкарват 1233 участници в изследването започнали следващо в днешните си своите емоции. Психолози от университетта „Хумболт“ в Германия съставили написаното с днешните от Германския институт по метеорология за съответния период от време. Какво се окажало? Силата на вътрешни или температурите не правят човека повече или по-малко щастлив. Настроението ни не зависи първо от времето, а от субективното му възприятие и от възможностите, които то създава за вътрешно или по-малко активен начин на живот. Щастлив сме не защото сме в съмнение, а по-скоро защото благодарение на това бихме могли да се разходим в парка или да отидем до любимия си ба

30 Вест, брой 12 (176), 2012



ВЪЛШЕБНИТЕ ГРИВНИ НА ВРЕМЕТО

„Д а се видим в четири“, „Филмът свършва в осем и двайсет“, „Посветил ще е време час и половина“, „Доген съм в пра през нощта“, „До пет вечерта трябва да изпратя информацията“, „В шест съм на козметик“, „След седем секунди ще светне зеленият светофар“, „Утре ще закъсия и ще дойда в десет“, „Има още 15 минути до последния бляк на метрото“.

Нас наистина рядко си даваме сметка, че поведението ни влияе не само на времето, а и на времето, в което живеем. Часовниците са от епохата на часовникарството – от епохата на часовникарството, от епохата на часовникарството, от епохата на часовникарството.

ЗАЩО ПРОДЪЛЖАВАМЕ ДА ДЪРЖИМ НА РЪЧНИТЕ ЧАСОВНИЦИ

Защо мнозинството от нас не са ни направили равностойни към ръчните? Може би заради удоволствието да ги усещаме около китката си, да разглеждаме циферблата им или пък заради почти неопределимо силно желание да уловим невъзможното движение на стрелките.

Според някои часовничари е своеобразно *tempo mori* („Домни, си си свършен“) в свободен превод от латински – *бел. реч.* и наистина е утвърдено, че го носим на ръката с такава голяма удобност.

ВЪПРОС ГЛАСЯ НА РЪЧНИТЕ ЧАСОВНИЦИ ДАДА ПЪРВАТА СВОЕТОВА ВОЙНА

Именно в сложните условия на бойните действия, на арена на свър-

тита мъжете открили, че ръчните часовници са далеч по-удобни от убогите приспособления, за да закрепят джобовете часовници върху китките си. По-късно голяма колекция ръчни часовници била произведена и доставена на армията. Интересно е, че именно военните (а не аристократите или пък поклонниците на модата) са въвели за масовото използване и утвърдили на този атрактив в бита ни.

Този факт е любопитен и по още една причина.

НА ПРАКТИКА ФОРМАЛНИТ ПОВЕД ЗА НАМАЛЯНЕТО НА РЪЧНИТЕ ЧАСОВНИЦИ Е ДАДЕН ОТ МЪЖЕТЕ, А НЕ ОТ ЖЕНЕТЕ.

Може би защото в онези времена все още функционалното значение на ръчните часовници е било водещо, за разлика от днес, когато той е възприема и като аксесоар.

Ще правим пилатес на автобусната спирка, а по нощите ще танцуваме в метрото, събувайки обувките с токчета и купувайки си от автобуса специални за цялата обичайки... Чакат ни и още страници развлечения, по които много скоро целият свят ще полудее.



ПСИХОТЕРАПИЯ В БАРА

В Китай днес съвсем не е закъсняло да легне на кушетка, за да разкаже на психотерапевта за любовните си терзания. Азлия си живот хората обсъждат в бара. Първото такова забележително откритие в Пекин психологът Кванг Шу (Qiang Shu) срещнал се с хората през две седмици. Новите участници се унаг да предизвикат любовните си драми с помощта на психотерапевта. В Пекин тази група психотерапия е един от начините за борба със самотата. Онези, които търсят среща души, я намират в този бар напълно безплатно.

ЛОВЦИ НА WI-FI

Хората излизат от къщи със смартфони или таблетни и отиват на тераси Wi-Fi. Това се нарича *вардъринг* (от англ. *wardriving*) – лов на точки за достъп до безжично включване към локалната мрежа или Интернет. Има места, където ползването на Wi-Fi е безплатно (кафенета, любима на хотели, ателиета), но има и точки, където се хваща чужд Интернет, който споделят и го делят за да си поставят парак. Целта на вардъринга е да намери точката за достъп и да постави контрол над нея.

ФИТНЕС НА УЛИЦАТА

Имаване на стаби на небостъргач в Ню Йорк и пилатес на автобусна спирка в Лондон – това са новите видове градски фитнес. За занимавания в зала често не ни стига време, но пък си по работата спокойно можем да запълним с физически упражнения, стига да имаме желание. В Лондон общинската програма *Every Stop Helps* призовава да правите гимнастика, докато чакате автобуса – на спирките има плакати с поззи от пилатес, които не биха смутили прекарено минутичките.

В Магруд за здравео на хората се грижи уличната група на *Todo por La Praxis* (Всичко за практиката), които навсякъде монтира баскетболни кошове.

ДИСКОТЕКА В МЕТРОТО

В Берлин обичат да организират купони в басейни и други необичайни обществени места. Най-модерните днес са метростанция *Alexanderplatz* и басейните на *U-Bahn*. Хората танцуват докато не им свърши пътешествието или докато не дойде полиция.

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

biblio.bg

ВКУПНАТА

ПРИЕМ У ДОМА

Казват, че вкусът на храната зависи от това, в какво разположение на духа сте я яли. Пожелаваме ви страхотно настроение и вкусни манджи!



Пуйка с портокал и салвия

ЗА ОКОЛО 6 ПОРЦИИ:
 ● 1 домати пуйка ● 1 с. л. сушена салвия ● 100 г крабв масо ● настърганата кора от 1 портокал
 ● половината от кестеново-ябълковата пълнка (вж. рецептата за приготвянето ѝ в картото)
 ● сол, черен пипер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:
 1. Фурната се загрява до 190 градуса. В дълбока купа се смесват размягченото масо, салвията, настърганата портокалова кора, солта и пиперът. 2. Пуйката се поставя върху руска с върхите нагоре. Покриването кожата на шията и бъркайки с пръсти набърте, внимателно я отлепете от месото. Намажете месото под кожата с маслената смес. 3. След това напълнете пуйката с ябълко-кестеновата смес през върхното отворение. Загворете отбора, като съберете и фиксирайте кожата там с клечка за зъби. 4. Пуйката се напърва със сол и пипер и се поркрява с фолио. Времето за печенето ѝ се изчислява в зависимост от теглото на птицата (30–35 мин се пават на всеки 1 кг). По време на печенето пуйката периодично се полива със сока от печенето.

Кестеново-ябълкова пълнка

ЗА 6 ПОРЦИИ: ● 40 г крабв масо ● 1 глава кромид лук (ситно нарязан) ● 2 стъблца селери (нарязани на кръгчета) ● 3 змечки куканови ябълки ● 200 г печени кестени (едно нарязани) ● 450 г свински кобас (свежи и пасирани с блендер) ● настърганата кора от 1 портокал ● 50 г орехи (нарязани на едро) ● 5–6 листа от салвия (нарязани) ● 1 яйце ● 150 г трохи от бял хляб ● 10 тънки парчета беко

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:
 1. Фурната се загрява до 190 градуса. Лукът и селерието се закръжават в маслото от смекана. Изваждат се в дълбока купа и се оставят да остият. 2. Една ябълка се почиства, нарязва се на кубчета и се смесва със закръжените зеленчуци. Прибавет се кестените, смеленият кобас, портокаловата кора, орехите, салвията, яйцето, хлябните трохи и подправките. Всичко се разбърква добре. Половината от пълнката се отпече за пуйката. 3. От останалата пълнка се правят малки топчета, които се убавят в беко. 4. Останалите ябълки, без да се белят, се нарязват на резени и се подреждат между беконовите рула. Всичко се запеча за 30–35 мин.



Астронавигатор

от 15 ДЕКЕМВРИ до 15 ЯНУАРИ

Автор Михаелина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

ОВЕН
 Любов от пръв поглед
 ТЕЛЕЦ
 Благоприятни промени в работата
 БЛИЗНАЦИ
 Учйте важни уроци
 РАК
 Партньорски рокади
 ЛЪВ
 Хубави предложения
 ДЕВА
 Не сте в най-добрия си период
 ВЕЗНИ
 Силата ви е в общуването
 СКОРПИОН
 Помощ от влиятелни хора
 СТРЕЛЕЦ
 Не спирайте нищо ново!
 КОЗИРОГ
 Стабилизирайте доходите си
 ВОДОЛЕЙ
 Промяна в плановете
 РИБИ
 В трансформационен момент сте

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА гуети, разкрояване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещението при зъболекар
 ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ
 ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ