

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



Бела

WWW.BELA.BG

декември 2013 г.

**ЧЕСТИТА
НОВА(та)
2014... рокля**

ЩАСТИЕ

ПО ВРЕМЕ НА ДИЕТА

**ЦЯЛАТА ИСТИНА ЗА
ХОЛОТРОПНОТО
ДИШАНЕ**

КЪСНО Е ДА БЪДЕШ ПЪРВА
*Време е да си
единствена!*

**Лавина от
играчки**

**ПОДАРЪК
ДА Е,
С ДИСПЛЕЙ
ДА Е**



9 771311 080081

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерит

в брой декември 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

Късно е да бъдеш първа! *(Време е да си единствена)* 4

МОДЕРНОТО

Честита Нова(та) 2014... рокля 6

Ложа БЕЛА

Изборът ни за месец ДЕКЕМВРИ 10

Акценти

Истинско бижу 14

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

4 you *(Четири елемента в услуга на здравето и красотата)* 16

Anti-age

Стягане, овлажняване и армиране 20

По-правилно около очите! 23

Сама на себе си козметичка

Като горещ шоколад за маска 24

Грим

Приказно коледни нокти *(България в Nailumpics)* 26

Макияжът, който можете харесват 28

Коса

В търсене на фризьора 30

Хранене

Щастие по време на диетата 32

Яж, моли се и се лекувай 34

Душа и тяло

Цялата истина за холоотропното дишане 36

Микрофон за психолога

И ще бъда аз най-хубава... 40

Защо искаме децата да вярват в Дядо Коледа 41

ДЕЦА

Лавина от играчки 42

Подарък да е, с дисплей да е 44



Елха от дървесни кори по софийски *(С гарнитура от две деца и силно Желание за успешна фотосесия)* 46

САМОПОЗНАНИЕ

За старата година докрай 48

Да вярваш в себе си или ДА СИ ВЯР-
ВАШ 50

ЛЮБОПИТНО

Убийците на пластмасата *(10 материала на бъдещето)* 52

БЕЛА КЪЩА

Фестивал на деликатесите 56

Доброто старо свинско *(И чаша червено вино)* 59

Преглътти

Пълнена коледна тиква на фурна 60

Домакия

Правилата за сервиране 61

Хаусмайстер съветва

Поставяне на плочки на балкона 62

Сръчно

Островчета на празнични съкровища *(Лесни, но ефектни коледни декорации)* 64

Експертиза

Да препуснем като Синия дървен кон 67

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка
зодия за месец ДЕКЕМВРИ 70

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шо-пинг, грижа за цветята и посещение при зъбо-
лекар 76

КЪСНО Е ДА БЪДЕШ ПЪРВА

Време е да си единствена!

Да бъдеш пръв, е желание неустойимо. Да бъдеш първа, е желание още по-неустойимо. Няма жена, която да не се чувства щастлива от подобна „титла“, освен ако не е толкова напреднала духовно, че изобщо да не се интересува от йерархии и съревнования. Пред прага на 2014 г. възможностите да бъдем първи в нещо изглеждат наистина изчерпани. Те сякаш си отидоха заедно с миналото столетие,

когато жените се бореа за права и равенство, а човечеството все още се развиваше по силата на политически съперничества и състезания за технически напредък. Днес по-авторитетни от държавните лидери са духовните учители. Нагпреварите са вече демоме. Но не съжалявайте, защото този нов контекст отваря пред нас, жените, нова уникална възможност – да бъдем единствени. Просто ви припомняме едни от първите, защото знанието е път. Път напред.



ЗДРАВЕЙ, ОЛИМПИАДО!

ШАРЛОТ КУПЪР е първата жена – олимпийска шампионка. Било точно през 1900 г., на Вторите летни олимпийски игри, проведени в Париж. На тази олимпиада за пръв път се състезават жени, макар и само в два вида спорт – тенис и голф. Пет години по-рано Купър печели първата си победа на „Уимбълдън“. Осем години след олимпийската победа завоюва и петата си титла в най-стария тенис турнир в света. Със своите 37 години и 296 дни, на които е тогава Шарлот, остава и до днес най-възрастната състезателка, печелила световноизвестния шампионат. Три от титлите си на „Уимбълдън“ получава, след като е вече омъжена за с шест години по-млад от нея адвокат. Имат две деца и живеят щастливо. Шарлот Купър умира на 96-годишна възраст.

ДАМА В ГАЩИ

Първата жена космонавт е **Валентина Терешкова** и това го знаят всички, които са имали буквар по времето на социализма. Към това азбучно знание днес, от дистанцията на времето, можем да добавим, че Терешкова остава и досега първата жена в света със солов космически полет. Всички останали жени в Космоса след нея са били членки на екипажи.

Бащата на Терешкова загинал по време на съветско-финската война, когато дъщеря му била на две години. Запитана по-късно как Съветският съюз може да се отблагодари за нейната служба, Терешкова отговорила: „Като намери мястото, където е загинал баща ми“.

Преди полета вече имала зад гърба си десетки скокове с парашут. В деня на излитането на кораба „Восток 6“ казала на близките си, че отива да скача с парашут. За действителните ѝ намерения те научили от телевизията. Малко преди старта на полета Валентина произнесла думите: „Ей! Небе! Свали ми шапка!“. Изразът е парафраза на част от поемата на Маяковски „Облак в гащи“ (точният потичен цитат е: „Ей vue! / Небе! / Свалете шапка! / Аз uга!“).

Днес Терешкова е на 76 години, Марс е любимата ѝ планета и ако искате да знаете, първата дама на Космоса е готова да лети натам... едновременно.



A collage of various pieces of jewelry. On the left, a necklace with a large black oval pendant and a silver-toned rocking horse charm. Below it is a ring with a large blue stone and a bracelet with a similar blue stone. In the center, a black ribbon choker with a silver-toned chain and a fringe tassel. To the right, a wide gold-toned chain necklace with a large circular pendant featuring a blue and white floral design. Above it is a necklace with a large black oval pendant and a silver-toned chain. In the top right corner, a small gold-toned ring with a red stone is visible. The background is white with a faint blue grid pattern.

14

Като горещ шоколад за маска

Знаем, че шоколадът е антидепресант – мигновено подобрява настроението, осигурявайки наслада и на небцето. Затова е трудно да откриете човек, който да не обича шоколад. Жените обаче го обожават и заради още нещо...

Той придава на кожата сияние и тонус. Заинтригувахме ли ви? Тогава обърнете специално внимание на нашите шоколадови рецепти за младост, красотата и висок дух, които са издържани в шоколадовия дух на Коледа!

ШОКОМАСКИТЕ

подмладяват, облекчават възпаления, помагат за заздравяване на малки рани, предотвратяват появата на бръчки, стимулират кръвообращението и намаляват отточността. Какаовото масло благоприятства естествения синтез на еластин и колаген и възвръща копринената мекота на кожата. Шоколадът е пълен с антиоксиданти, а също така с витамини и минерали (в това число сярата, магнезий, мед, цинк, манган и фосфор). По красиви ли се почувствахте? Тогава защо вече не сте намазани с шоколад от главата до петите?! Ще ви помогнем с няколко знаменити козметични рецепти!

ЗА ЛИЦЕ

Използвайте черен шоколад (със съдържание на какао не по-малко от 50%). Загължително измийте лицето, преди да нанесете маската. Ако имате мазна кожа, не използвайте шоколада в чист вид, а го обогатете със специални добавки (вж. по-долу).

Разтопете шоколада на водна баня, изчакайте малко да изстине и чак тогава го смесете с другите съставки. Нанасяйте сместа по масажните линии, без да засягате зоните около очите и устните. Оставете маската да действа 15 мин.

■ **ПОДХРАНВАЩА** Смесете 50 г шоколад с 1 с. л. бадемово етерично масло (или с масло, извлечено от гроздови семки, което е с лека текстура и се възприема добре от всички типове кожа, дори и от мазната). Тази маска прави кожата нежна и активизира регенерационните процеси в клетките.

■ **ЗА СИЯЕН ВИД** Добавете в 50 г разтопен шоколад 1 ч. л. мед. Маска-



Д-р Мариян ГОСПОДИНОВ, лекар и трансперсонален психотерапевт. Това е човекът, който е направил най-много за популяризирането на метода на холотропно дишане в България. Запомнете името му, защото благодарение на неговите знания и труд и здравите, и болните у нас могат да въздъхнат с облекчение.

Цялата истина за ХОЛОТРОПНОТО ДИШАНЕ

– Кой е Станислав Гроф, д-р Господинов?

– Д-р Станислав Гроф е основната фигура в създаването на трансперсоналната школа в психологията и психотерапията, чех по произход, емигрирал в САЩ. Разработената от него терапевтична система се нарича холотропна терапия. За разлика от повечето съществуващи до този момент психотерапии, които са единствено или основно вербални, при холотропната се използва комбинация от много прости, но ефективни невербални средства: ускорено дишане, емоционално заредена му-

зика и техники на работа с тялото. Самият Гроф казва, че не е открил топлината вода и че холотропното дишане идва от древността като компилация от различни дихателни практики. Наричат Гроф новия Фройд, защото говори за т.нар. трансперсонална зона в подсъзнанието, в която се съдържа информация за всичко и за всякога – за миналото и за бъдещето, за тук и за другия край на Вселената. Точно тази зона става активна по време на холотропно дишане.

– Нека да направим важно уточнение: холотропното дишане е

полезно за всички и не е необходимо да имаш диагноза, за да участваш в подобен сеанс?

– Точно така. Само една част от хората, които участват в холотропни сеанси, имат здравословни проблеми – приемат лекарства, балансират с тяхна помощ, но не могат да ги спрат, защото в момента, в който ги спрат, болестните им състояния се възобновяват. Други идват просто защото искат да направят нещо за себе си. Те са здрави, макар че както казва моят учител проф. Бернаскони (д-р Господинов е изучавал и неорайхианска





И ще бъда аз най-хубава...

Всеки ден те трябва да изглеждат красиви – това е тяхната житейска естетика. „Не мога да изляза на улицата без грим, защото се чувствам като чисто гола“ – беше споделила с мен една позната. Откъде тази свръхвъзискателност към външния вид?!

Ако загатете този въпрос на жените, които винаги и във всеки момент са елегантни и безупречни, ще получите един и същ отговор: „Защото така се харесвам!“.

Но това е истина наполовина. В действителност ние не губим време пред огледалото, за да се гримираме само заради нас самите. Правим го и заради другите, заради срещата, която ни предстои, независимо дали е въображаема или действителна, заради естетически кроте-рии, дефинирани от обществото

Желанието ни да покажем най-доброто от себе си, да изглеждаме женствени и секси, да привличаме погледите на околните, е най-силното потвърждение, че сме живи, че

ни има. То е и път за търсене на признание. Стремех към завоевания. И още нещо – начин да се защитим.

БЕЗУПРЕЧНО ИЗГЛЕЖДАЩАТА ЖЕНА

изпраща сигнала: „Аз съответствам на твоето желание, но това не означава, че аз самата те желая!“. Това двусмислено послание е есенцията не само на женското съблазняване, но и щит пред личното ни пространство, пред емоциите и чувствата ни. То е маската, която си слагаме, за да изглеждаме едновременно женствени и силни дори когато не сме в най-добро разположение на духа.

Добрият външен вид повдига самочувствието, но не е магическа пръчка, с която можем да направим ежедневието си по-леко. Със сигурност обаче грижите, които полагаме за

постигането му, пробуждат нашата виталност.

ИНВЕСТИРАНЕТО НА ЕНЕРГИЯ В РАЗХУБАВЯВАНЕ

променя възприятието ни за реалността, прави трудностите по-приемливи и напредването ни „въпреки всичко“ по-успешно.

Умелият грим и хубавите грехи са в състояние да стабилизират собственото ни Аз. И обратното – неглижирането на външността е индикация за личностни проблеми, породени от неправилно възпитание (подценяване на женствеността и сексуалността, неспособност да приемем, че някой може да ни обича такива, каквито сме). Така че всяка сутрин, когато заставате пред огледалото, не забравяйте да си припаяте рефрена: „И ще бъда аз най-хубава..“

Райна АНГЕЛОВА, психолог



Очакваме вашите въпроси

Ако сте се озовали в безизходица, ако сте се сблъскали с проблем, който не можете да решите, помолете психолога Райна Ангелова за помощ. Можете да го сторите лично (на тел. 0888/56-99-53) или чрез БЕЛА. Напомняме, че адресът на редакцията е 1113 София, ж.к. „Изток“, ул. „Акад. Методи Попов“ 5, а имейлът ни: bela@bela.bg. На плика (в имейла) отбелязвайте „За рубриката „Микрофон за психолога““.

ВАЖНО! Читателите на „Бела“ ползват 10% отстъпка при консултация с психолога Райна Ангелова.



Лавина от играчки

От година на година подаръците, които купуваме, стават все повече, все по-внушителни и скъпоструващи. Защо?!

Днешните деца не треперят от възбуждение пред тайнственото съдържание на красиво опакованите кутии под елхата. Не ги разпознават с треперещи ръце, дори изглеждат малко безразлични към тях. Сигурно защото още преди да са поускали нещо, ние, родителите, вече сме им го купили. Затова те приемат подаръците ни като

НЕЩО, КОЕТО ИМ СЕ ПОЛАГА

А ние не се и стараем да ги извадим от това заблуждение. По-скоро правим обратното: купуваме нов смартфон, геймбой, плейстейшън... Щедро изсипваме рога на изобилието върху детските глави.

И обвиняваме потребителското

общество, в което живеем, което диктува, че притежанието на вещи е синоним на хубав и правилен живот. Дали щастието на децата обаче зависи от материалното изобилие?! Не събърват ли мама и татко всяко детско желание, защото те самите се страхуват да не би лишенията и недоимъкът да окупират и тяхното семейство.

Някои родители пък се притесняват, че детето им ще се травмира емоционално, ако види, че негов съученик или приятел е получил повече подаръци. И купуват още и още...

Опасно излишеството

Лавината от подаръци може да бъде предизвикана и от нашето желание да заглумим собственото си

чувство за вина – рядко прекарвам достатъчно време с детето/децата си и му/им подаряваме много подаръци, за да му/им покажем, че мислим за него/тях. Тогава те започват да си мислят, че колкото повече подаръци получават, толкова по-обичани са. В тяхното съзнание понятията „любов“, „паричици“ и „подаръци“ се объркват.

И децата престават да обръщат внимание на онзи, който дръзне да отиде при тях с празни ръце или пък им донесе играчка, която не е достатъчно скъпа. Те не могат да разберат символиката на жеста, ценността на намерението да даряваш. Тези деца постоянно се нуждаят от нови и нови доказателства за любов. И ако ги нямат, възникват конфликти.



Пълнена коледна ТИКВА на фурна

На тази страница от тук нататък в къщата на **БЕЛА** ще гастролира с апетитни снимки и рецепти кулинарният сайт www.1001recepti.com. Понякога дори не е нужно да готвите или ядете, за да преглътнете блажено. Една наситена с вкус, аромат, цвят и обич фотография е достатъчен стимул! А после, ако искате, зарадвайте някого наяве с моите лесни и прецизно описани предложения.

С обич, Сандра

Сандра е слънчевият виновенник за създаването на www.1001recepti.com

КАКВО ВИ ТРЯБВА:

- 1/2 тиква
- 2 глави лук
- 150 г свинско месо
- 150 г телешко месо
- 100 г кестени
- 50 г сушени кайсии
- 50 г стафида
- 2 яйца
- 200 мл прясно мляко
- 2 с. л. мед
- сол
- черен пипер
- канела
- олио

КАК ДА ГО ПРИГОТВИТЕ

Кестените се сваряват и обелват. Тиквата се почиства от семките. Намазва се отвътре с меда и се слага във фурната да се пече. През това време в нагорещеното олио се задушават свинското и телешкото месо. Щом полуомекнат, се добавят ситно нарязаният лук, кестените и предварително нахиснатите в студена вода и отцедени стафида и кайсии, нарязани на дребно. Сместа се посолява и подправя с черния пипер и канелата. Остава се да се задушава под капак на слаб огън. Щом месото омекне, съдът се сменя от огъня и се ястието се остава да изстива. Яйцата се разбиват с прясното мляко и се смесват с пригответената месно-плодова смес. С нея се напълва полуопечената тиква и се слага отново във фурната да се доизпече. Готова е, когато краищата ѝ придобият златист цвят и повърхността на плънката получи апетитна коричка.

Това е е една от възшебните коледни рецепти, която ще изненада гостите ви и ще внесе уют в къщата ви. Приготвя се лесно, както и всичко останало, което ви поднасям в тази достъпна и много апетитна рубрика. Бъдете здрави и обичани и не забравяйте, че празникът започва от трапезата!



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

