

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 3.95 ЛВ.

БЕЛА

WWW.BELA.BG

брой 12

ДЖЕСИ
ДЖЕЙ

СУПЕРНОВА ЗА
НУЛА ВРЕМЕ

НЕ ИСКАМ
ПРОМЯНА

УСПЕШЕН
МЪЖ по заявка

ВЛАДИ ВЪРГАЛА:

„ИМАМ СВОИТЕ
ПОДВИЗИ И ПОДЛОСТИ“

НИЕ ЗНАЕМ КЪДЕ
ВИЕ ЩЕ ПРАЗНУВАТЕ

НОВА ГОДИНА

ЧИСТА ПРОБА

СТИВЪН
СПИЛБЪРГ

ПРИКАЗКИ

ЗА ТЕРАПИЯ И ПОДАРЪК



Мерит

в брой декември 2011

БЕЛА КАЛЕНДАР

На любовна честота 4

АНТРЕФИЛЕ

Зимата е с добро сърце 5

ТАБЕЛА

МОДА

Стереотипи за разрушаване 8

От първо лице

Какво да облека довечера?! 10

Уроци по стил

Бижулата за нас 12

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Новата истина за боядисаната коса 14

В търсене на цвѐта 16

Неприятности под шанката 19

Здравна култура

Сън по мярка 20

Празници без последици 22

Здравна консултация

Болестта на пеперудата 24

Усмивката

Освежители на дъха 28

Хранене

Честно за мазнините 30

Зехтин за един мирен свят 32

Микрофон за психолога

Удари ме с думи 34

Подари ми нещо хубаво 36

НАЧИН НА ЖИВОТ

Не искам промяна 38

Укротяване на демоните в нас 39

Тест

Ние знаем къде вие ще посрещате Нова година 40

ЗВЕЗДИ

Чиста проба Стивън Спилбърг 44

Лицето от корицата

Джеси Джей – супернова за нула време 47

ИНТЕРВЮ

Влади Въргала: „Имам своите подвизи и подлост“ 48

ДА ПОГОВОРИМ

За зимата 52

Как да минаваш между снежнките 54

КАРИЕРА

Без работа ≠ безработен 56



ТЯ И ТОЙ

15 условия за „железен“ брак 58

Успешен мъж по заявка 60

Отворената връзка 62

ДЕЦА

Диана и срамежливата Луна 64

ПО СВЕТА

Открадната коледна красота 68

СПЕКТЪР

Какво ново за четене, гледане и слушане 70

ЗЕЛЕНА ЯБЪКА

Екопрактика

Близки срещи със зеленчуците 74

Сверяване на екочасовника с...

...арх. Георги Николов (Активен живот в пазарни къщи) 76

Рецепта с ябълки

Йоана с ром, канела и орехи 78

Ябълково зелени новини

I like екопачуърк 80

БЕЛА КЪЩА

Свежи идеи за Коледа 82

Домакия

Спасяването на празничната покривка 84

Експертиза

Зона „кухня“ 86

Специално за Коледа

Празничната пушка 88

Сосовете и заливки 89

Рецепта с минало

Галет франжипан (Сладката баница с късмети на французите) 90

Нещо набързо

5 рецепти с многолистно тесто 92

Бутер тесто „Експрес“ 92

За десерт

Портокалова торта от царевично брашно 94

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия през декември 95

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения 108

при зъболекар 108

Лунен календар 111

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Аз за нас



Когато бях млада, не се кичех много-много, но сега виждам си салям няколко вериги, за да отпакетирам вниманието от лицето си.“ Каза ми го една 70-годишна жена, на която не ѝ се е налагало особено често да попада в официални делови ситуации през живота си. Тя обаче е осъзнала и усвоила един основен трик –

трика с украшенията и допълненията

Езикът на бижутата е много силен и властен. От векове те са мощна индустрия, от която се печели доста.

Бижутата са в състояние да прикрият много наши недостатъци, оплювайки вниманието на собственика на в съвсем друга посока. Но точно това е и психичен капан. Особено когато става въпрос за изваждане на делови имидж. В бизнес етикета основно правило е, че хората трябва да слушат вас, да забелязват вас и нищо друго да не отклонява вниманието им от вас.

Затова никога не препоръчвам големи и висичащи бижута или едри накити около шията.

Бижутата в този случай трябва да са достатъчно стили, достатъчно скъпи и в същото време достатъчно неапатрични и приулични.

И едновременно оказват и цената, и

броят им

Смята се за проява на лош вкус да се носят прекалено много украшения, дори и ако те са скъпи и изискани. Те са част от първото впечатление, което оставяте, а то, в случай че не е подходящо, може да се коригира за около година и половина. За да успеете да го промените, наистина е да се следват добрите стари и работещи във времето правила. Едно от големите глупарки, Кокко Шанел, беше казала, че когато става въпрос за накити, е добре жената да брои до три и ако ѝ се сторят много, да махне някой.

Новата истина за боядисаната коса

Днес боите не са просто начин да променим имиджа и да прикрием сивите коси, но и средство за обкривване.

Защо се боядисваме

Първо, защото никога една жена не харесва природния цвят на косата си и иска да го направи по-ярок. И второ – за да скрием белите коси.

Повечето жени боядисват косата си веднъж на месец, а някои бондонки оцветяват корените си на всеки две седмици.

По-честото боядисване става възможно точно заради революционните промени, които претърпяват бо-

те. По тази причина и самият процес става значително по-бърз, лесен, удобен и не на последно място – започва да носи удоволствие.

Почти всички водещи компании в бранша създават боядисване. С тяхната помощ и боядисването вкъщи се превръща в гетска игра.

Текстурата на тези бои е подобна на пена. Нанасянето им не налага използването на четка и помощ от притемеля. Боята се нанася като шапмат: масажирате скала с нея и тя се разпределя перфектно по косата.

Амоняк – повече „за“, отколкото „против“

Днес боите, както и преди, се гледат на три основни вида – устойчиви, полустойчиви и тонизиращи. Полустойчивите и тонизиращите се отнасят към категорията на по-цявящите, тъй като в тяхната формула напълно отсъства амоняк, а водородният прелес (проявител) в нея е с по-ниско процентно съдържание.

Таква бои не могат радикално да променят натуралния пигмент на косъма. И за жалост оцветяват белите коси само до 50-70%. Безамониячните бои могат да изсветлят натуралния пигмент на косата с не повече от 2 тона. За да покриете по-добре белите коси и основно да промените цвета на косата, ще трябва да използвате боя с амоняк.

Днес много компании заменят амоняка с неговия аналог – например с аминосил. Но по мое мнение на експертите основният плюс на тези бои не е в по-цявящото им въздействие върху косата, а в отсъствието на неприятната мириза, която предизвиква неприятни усещания по време на боядисването.

В салона или вкъщи

Статистиката сочи, че във фризьорския салон се боядисват дамите, които се страхуват сами да изберат цвята или тъй желат сложни боядисване, което на практика не може да бъде направено в домашни условия (тъй като вкъщи вие можете да боядисате косата си само в 1 тон). Но тъй като и жени, които се боядисват при фризьор, но си носят боята за коса. Препоръчително на специалист е, не докато боите за домашно ползване са по-универсални, те биха могли да уверят коси със специфични изисквания. При подобни случаи конфортът знае какъв по-мек окислител да използва и може да го дава в боята повече обкривващи компоненти и по този начин да направи боядисването по-цявящо.

За домашно

Звездният коворит и собственик на салони в Ню Йорк и Беъринг Хилс Луи Лукар е убеден, че с добър естетически резултат в боядисването можете да се сдобите и сами вкъщи. Най-важното е да събедите правилата.

1 Измийте главата си ген преди боядисването. За да може за 1 денюжице да се образува достатъчно себум върху скала. Ако имате чувствителна кожа, боята може да предизвика раздразнение. Именно затова в салоните препоръчват боядисване на немисти коси.

2 Направете цвятовия тест. За да не платите после за изгубения стар или по-точно за неудачно избран нов цвят. Превъзвременно боядисайте 1 кичур от косата на тила в желания цвят. Така ще сте сигурни не само в цвета, но и в отсъствието на алергия към боята.

3 Намерете си компания. Една от главните трудности при домашното боядисване е да оцветите равномерно косата на тила. Пока-



14 Бела, брой 12 (166), 2012

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

biblio.bg

СТЪН ПО МЯРКА



ИДЕАЛНО СЕ ЗАСПИВА НА Т. НАР. БЛА ПУМ – МОНОТОНИЯ РОМОН НА РЪЧЕЙ ИЛИ РОМОНЕТО НА ДЪЖДА.

Недостигът на сън влияе негативно на тонуса и настроението. Сънят е не по-малко „отговорен“ и насичен за нашето здраве от въздуха и водата. Кон са факторите, които оказват съществено влияние на качеството на съня?

Според последни научни изследвания 60% от населението на света страдат от недоспаване. Ако безсънието ви стане хронично, е добре да потърсите помощ от невролог или психотерапевт. Но при ицидентни проблеми със съня пробвайте нашите препоръки за промяна на начина на живот и хранене. Проверени са на практика и работат!

1 КОМБИНИРАЙТЕ БЕЛЪЧНИНТЕ С „БАВНИ“ ВЪГЛЕ-ТРИХИДИ. Белтъчината храна снабдява организма с триптофан – аминокиселина, стимулираща производството на серотонин, който от своя страна повлиява настроението ни. А възбудителите помагат да се ускори достатъчната на триптофан в кръвообращението съдове на мозъка. Примерно меню за лека вечеря (2-3 часа преди сън): извара, пълнозърнест хляб, пиешко или пуешко филе на скара.

2 СТАРАЙТЕ СЕ ДА СИ АГЛАТЕ И СТАВАТЕ ПО ЕДНО И СЪЩО ВРЕМЕ – Всеки ден, дори и през уикенда. Това помага на организма да настрои биологичния си ритъм на

определен режим и да задейства рефлексен цикъл на заспиване и събуждане.

3 ЗАПАСВАЙТЕ СВЕТАНИНТЕ ВЕЧЕР. Изкуствената светлина (от нощна лампа, екран на телевизор и дори от циферблата на будилника или дисплея на телефона) пречи на физиологичното заспиване. Но ако сте успели всички светлини, а в спалнята ви пак не е достатъчно тъмно, сложете си маска на очите.

4 ДИШАЙТЕ ДЪЛБОКО! За да изпизнете в дълбок сън, дишането трябва да е напълно отпуснато. Има дишателни техники, с които можете да успокоите мускулното напрежение, напругата преден деня.

Бавното и дълбоко коремно дишане помага да се отпуснете и успокоите в критични ситуации, да се избягвате от нервността. То намалява възбудимостта на нервните центрове и подпомага автоматично отпускането на мускулатурата. Затова се старайте да дишате с корем (скажи надувате корема си като балон). Вдишате бавно през носа, като броите до 4, задържате въздуха, като броите до 4, а след това издишате бавно, като броите до 6 или до 8. Може при издишване да произнесете гума, която асоциирате с отпускане.

5 ОСИГУРЕТЕ СИ УДИНЕНИЕ. Ако имате домашен любимец, не го донескайте да спи в леглото ви. Направете му къп за спане някъде другаде и отложете общуването с него за сутринта.



чувствате слабост? Появяват се отоци? Често мръзнете?

Възможно е всички тези симптоми да са резултат от нарушената работа на щитовидната жлеза. Преди да предприемете самолечение или да се регистрирате в някой форум в интернет, за да търсите информация, потърсете помощ от специалист – терапевт или ендокринолог.

Болезтта на неперугата

Няколко месеца Тереза не може да разбере какво се случва с нея: преследва я постоянна умора, граничеща с апатия, нищо не ѝ се прави, а metabolismът ѝ се покачва от ден на ден. Всички тези неприятни симптоми тя свързва с приближаването на менопаузата. Решава да потърси съвет от гинеколог. Специалистът веднага ѝ препоръчва към ендокринолога с препоръка да се изследва щитовидната ѝ жлеза. И действително, оказва се, че проблемът е точно там. Резултатите от направените тестове сочат, че състоянието на щитовидната жлеза е на границата на нормата и патологична. Необходимо е да се правят повторни изследвания на всеки шест месеца.

Щитовидната жлеза е неоглям орган във формата на пеперуда, който е разположен в основата на шията, под ларинкса.

произвежда, стимулират обмяната на веществата, като по този начин регулират всеки процес в организма – дишане, храносмилане, сън, физическа активност, сърцебиене, – както и по-малки процеси като дейност на репродуктивната система.

Ако жлезата не произвежда достатъчно количество хормони, метаболизмът се забавя. Това състояние се нарича хипотиреоидизъм.

Рискът от появата на хипотиреоидизъм се увеличава с напредване на възрастта. Лекарите смятат, че към 60-годишна възраст около 10% от хората под една или друга форма страдат от това заболяване. Като жени в групата на риска бозуват 7 пъти повече от мъжете.

Безроботна болест е обратното състояние на хипотиреоидизъм, при

което щитовидната жлеза отделя завишено количество хормони. Среща се сравнително по-рядко.

В последно време броят на хората, които страдат от нарушени функции на щитовидната жлеза, се увеличава с всяка изминала година. За съжаление малко са тези, които при появата на подобни симптоми веднага се обръщат към лекар. Често хората се консултират с познати или търсят информация в интернет. В мрежата трудно можете да намерите сайт, който да предава адекватни отговори на вашите въпроси. За да сте наясно какво наистина се случва в организма ви и защо тази миналарна жлеза ви създава толкова неприятности, е необходимо сериозно да се изследват под контрола на специалист ендокринолог.



Като се замисля, думата „конфликт“ е неразделна част от нервното и напрежението време през годината и след коледните празници. Да не говорим, че средствата за масова информация ни заливат с новини за разни конфликти не само по празниците: конфликти в близкия изток, конфликт между управляващи и опозиция, конфликти между работодатели и синдикати, между Лекарски съюз и здравна каса, между редовни пътници и гратишчи... Как точно стигаме да конфликтираме и какво можем да направим, за да го избегнем?

Дребните го дефинират като обикновен спор. Но съгласете се, че вие е много по-точно да наречете някоя конфликтистична личност, а не човек, който често влиза в спор, нами?

Защо се караме с хората

Защо, вместо приятно да си зyka-

ме с любимия вкъщи и само с поглед да се разбираме с децата и колежите си, ние постоянно, хм, спорим с тях. Руската психоложка Агнеса Сибирова твърди, че конфликтът възниква тогава, когато гледната точка на събеседника се различава тотално с нашата.

Американският специалист по конфликти М. Дойч твърди, че откритието на общи закономерности при възникването на конфликтната ситуация. Първата е, че всеки участник в конфликта въздържа ситуациите по-бавно и очаква другите също да я въздържат като него. Втората е, че самият конфликт често става генератор на нови противоречия и се превръща в

конфликт заради самия конфликт

А третата е, че конфликтният механизъм дава гъвкавост и потенциал да прибегне и претрпи мина – най-често „експерти“ и „милордонци“ – и по този начин да предаде отрицателни-

те емоции, свързани с него, на победите хора. Точно така се установява конфликтната възбуждаваща ситуация в един колектив. В конфликта постепенно се въвеждат хора, които имат за цел да използват интригите, да поучат лична изгода (въпреки че според Дойч съществуват и т. нар. интриганци по душа).

Необходими са само няколко условия, за да започнат

интриги в службата

Неудовлетвореност на някой от служителите (най-вече от ниско възмездяване, несъответствие според него на качествата и уменията му). Неудовлетвореността бързо до твърдени на решени чрез подмозни действия (например опит да се промени мнението на околните към по-лошо за качествата и уменията на някой друг човек от колектива). А това става най-лесно чрез

НЕ ИСКАМ ПРОМЯНА

Винаги съм се чудела откъде излиза неустойчивостта, стремежа да се променяме и да променяме. Новите години са вълнуващи. Вместо да ги посрещаме спокойно и разумно, ние се втурваме да правим списъци за това, какво искаме да променяме. Вместо да се наслаждаваме на тържествения момент на промяната на една година с друга, ние се мчим да приличаме на Нови години във всичко, което мислим, правим и използваме. За новата 2012 г. ви предлагаме нещо по-оригинално. Направете списък на това, което не искате да променяте. Гледайте на този списък като на една малка хитрост, която ще ви помогне

да оцените положително живота си

Питайте ли сте се защо много от промените, които планираме, не можем да осъществим? Ами просто защото на нещата, начина и хората, които искаме да бъдат други, не им е минало времето. Но желанието ни не да бъдат променени и неговото несъбъждане ни кара да се теглим измислено. Защо? Защо е нужно? Защо не уедем да се радваме на това, което имаме, и винаги мислим какво искаме да променим? По този начин година след година губим възможността да се развиеме на базата на това, което имаме, и това, което сме. Новото не означава непременно по-добро. Промените не означават по-качествено. И още... Азисето на неформалното ни желание за промяна е, че то обикновено означава „Искам да променя всичко“. А това е най-разрушителното отрицание.

Ще използвам същата коледна украса и ще посрещна празниците със същите хора и на същото място, както и миналата година.

НЯМА да си купувам нов мобилен телефон. Този е отличен. НЯМА да сменям нито телевизора, нито мебе-

лите, нито любимата си чаша за кафе със знамето на Швейцария.

НЯМА да сменям марката вино

която си купувам. Точно така съм привързана към точно този пълен вкус и прекрасен аромат.

Не искам да променям коледарите си, нито носата, нито устните си, нито външето. НЯМА да си салам нови изкуствени мигли, нито пък ще променя цвета и марката на лака, който използвам. НЯМА да променя маншкористката си. Нищо че са лоши, в които работи, е и нов адрес. Деси работи отлично. Освен това винаги иска нещо да я разкажат, сме се на моите испороти и вече се е отказала да ме напълва ладни ми да бъде ярко червен. Ами фризюрката? Сигурно съм, че не съществуват други, която толкова добре да поддържа късата ми коса. Това означава и че НЯМА да си пускам дълга коса. Да, прическата и дължината на косата ми ще останат същите, както са били през последните десет години.

Не искам да се променя улицата, на която се намира работното ми офис. Нека останат

същите пейки, дървета, а и хората

които работят тук. Ще продължа да минавам по същите улици, докато вървя пеша до дома.

Искам отново да направя шопинг с Харалд Александер, Ирина Панайчева, Мария Вълка, с Мая и Никол, със Симо и Бозидан, и с Геран Базарев също, с Теди и Алек от TED, както и с Дана Петрова, момичето, което пише приказки, с което ви срещаме в този брой.

Не искам да променям вкуса на сутрешното кафе с повече захар, нито портата, която си поръчвам в любимия ми виевски салон.

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

biblio.bg

Ние знаем къде вие ще посрещате НОВА ГОДИНА

С помощта на този тест ще ви подсказем как да превърнете новогодишната нощ в истински празник. Не е рано, тъй като навреме ви се приличаваме на помощ.

1. Каква книга най-често държите в ръце в периода на предпразничната подготовка?

- A. Готварска.
- B. Спестовна книжка.
- B. Пътеводител.

Г. Книга за похвали и оплаквания.

2. Новогодишното дърво в дома ви е...

- A. Дълбока елка – същинска късметска красавица.
- B. Бонус или палма.

В. Украсявате, както вие полагате подръка.

Г. Имате коледно дърво.

3. Кой според вас е Дядо Коледа?

- A. Добър старец от приказките.
- B. Ексцентричен милиардер, изпитващ нездрав външен към коледните и себичните елени.

В. Близък родственик на Санта Клаус.

Г. Емблема на стереотипното мислене на милиони хора по света.

4. На новогодишното тържество в училище вие обикновено сте изпълнявали ролята на...

- A. Снежинка или заиче.
- B. Снежанка или принцеса.

В. Режисьор или сценарист на спектакъла.

Г. Не си спомняте.

5. При избора на новогодишен подарък вие преди всичко оценявате...

- A. Неговата практичност и полезност.
- B. Неговата оригиналност.

В. Подарък на тоя на човека, за когото е предназначен.

Г. Нищо не оценявате, а просто се опитвате да се отървете от задължението да си размени-

няте подаръци.

6. В новогодишната нощ вие обикновено обличате...

- A. Нещо красиво и подходящо за случая.
- B. Нещо екстравагантно.

В. Нещо практично и удобно.

Г. Пижаме.

7. В момента, в който бягат камбаните, известяващи настъпването на Нова Година, вие...

- A. Проверявате дали на всички им е налято шампанско.
- B. Бързате да си намислите желание.

В. Там, където посрещате Нова година, не ви наду се чуят камбани.

Г. Вече сънувате трети ден.

8. Изненадващо разбирате, че сте спечелили голяма сума от тотото. Какво ще направите с парите?

- A. Ще ги прибвете и ще ги изплатите дотогава, докато не измислите как да ги похарчите.
- B. Ще си устроите грандиозен шопинг.

В. Ще ги похарчите за екскурзия до остров Баби.

Г. Не вярвате в тоя и не изразяте тоя.

9. Най-неприятното за вас нещо на 1 януари случва се...

- A. Мнението на чинии.
- B. Частичната амнезия вследствие на прекаляването с алкохол предпразничния вечер.

В. Пасивността на останалите, които не са готови за нови приключения.

Г. Излишването на безумно тъпи празнични тв програми.



ОЧАКВАЙТЕ

С ПРАЗНИЧНАТА „БЕЛА“ в края на декември

С негова помощ ще можете да сверявате своите планове, желания и намерения с естествените ритми и пулса на вселената. Чрез Луната, разбира се.

Информацията в „Лунен календар на успеха за 2012 г.“ ще е толкова достъпна и прегледно представена, че справочникът на практика ще може да се използва от всички. Дори и от онези, които никога не са проявявали интерес към астрологията и не знаят нищо за мощното влияние на Луната върху Земята и хората.

С помощта на този лунен справочник вие през всеки един ден от годината ще знаете какво е качеството на лунния момент и дали има условия да привлечете повече късмет и благодат в живота си! Луната влияе на настроението, външния вид, деловата ни активност и здраве.

Ако се доверите на информацията от този календар, ще живеете в синхрон с мощните природни ритми. А здравето и успехът ще са ваши постоянни гости през цялата 2012 г! Вашето ние самите ще сте ги поканили!

УСПЕШЕН МЪЖ по заявка



Зад всеки успешен мъж стои една силна жена. Ако досега не сте го знаели, осмислете го. И действайте. Защото всяка жена може да направи мъжа до себе си щастлив и проспериращ.

© MICHELLE EVANS/GETTY IMAGES/STOCK

Според източната психология жената е душата на семейството. Ако мъжът е отговорен за материалното осигуряване, то жената е тази, която определя духа и настроението вкъщи. Освен това мъжът е много силно зависим от женската енергия. Ненапразно в източните цивилизации дебойките методично се подготвят от по-възрастните жени в семейството за семейния живот.

По силите на жената е да повишава мъжа – тя може да го върхува, да го промени и да го накара да се чувства уверен. Просто трябва

да спазва някои правила

1 Да не спори директно с мъжа. А още по-малко да го унижава с „За нищо не ставаш“. Победното мъже са готови да работят усилно, за да осигурят материалното благополучие на семейството си, и много от тях сами не осъзнават, че работят не за пари, а за да бъдат оценени от жената до себе си. Най-мек-

ката психологическа травма за един мъж е да се окаже, че не е заслужил уважение и е нищо в очите на съпругата и децата си. По тази причина много мъже, дори когато материално са обезпечили семейството си, продължават да се чувстват неуверени. Ако искате мъжът ви да върви в себе си, задължително е и вие да повярвате в него.

2 Да не говори лошо за мъжа. Мъжът е да не ви се вярва, но на подсъзнателно ниво все пак знаете какво говорите и мислите хората за вас. Мъжът може и сам да не разбира защо изпитва раздразнение по отношение на съпругата си, а това се случва, защото тя в разговор с приятелки или с майка си говори лоши неща за него. Не правете това!

3 Да изслушва внимателно онo-ва, който ви казва. Победенето и начинът ви на общуване трябва да показват, че неговите думи и действия са важни за вас. Дайте на мъжа си да разбере, че го цените и уважавате, и той ще бъде готов на

всичко за вас.

4 Да не го нарича с пркор или унизително. Това е неубавително. Някои жени се обръщат към съпруга си по фамилия вместо със собствено име. И това не е абсурдно. Напротив, по този начин те събуждат у него не маршова, а бащинската енергия – енергията на същето. Особено ако мъжът е по-възрастен от жената. Докато към жените при обръщение е по-добре да се използват унизителни имена.

5 Да се примери, че мъжът, за когото се е омъжила, е нейна събба! И тогава сама ще развие любов и уважение към него. От позицията на западната жена това звучи глупаво. Много жени смятат, че силната романтична любов се случва преди брака. След това идва ред на баналните неурезии. Романтичната привлекателност не продължава повече от 3 години. Самата природа дава това време, за да направи смети и мъжа, и жената, за да им се роди потомство. За това по-важно е глът-



Отворената ВРЪЗКА

ГРАДСКИ МИТ ИЛИ
ЕКЗОТИЧНА РЕАЛНОСТ

АЛЕКСАНДРА КАРАВЕВА

Когато казвам, че съм в отворена връзка с красивия мъж до мен, на лицата на околните се изписва недоумение или недоверие.

Първото вероятно се дължи на впечатлението, което правя, на сполетена глупка. А второто – на съмнението, че такава нещо като „отворена връзка“ съществува и че

точно ние сме му хванали цапката. Ние, разбира се, не бяхме хванали нищо, защото отворената връзка е една най-обикновена самоорганизация, за която сега ще ви разкажа.

Ретроспективно изразът на недоумение на лицата на хората може да се е дължаа... ами, на недоумението им, как такава умно момиче като мен може да изрича такава глупа-во нещо.

Аз тогава не знаех, че съм глупава

Напротив, намирах се за дълбоко помързеля след мимолетна 3-годишна връзка с тогавашната ми „любов на живота“ – мавд егоценетричен творец, който се ласкаше от проекцията на моите качества върху себе си.

И когато след всички разочарования с учудваща лекота затворих тази глава от живота си (разбирайте – хладнокръвно я затърших в лицето му), открих душата си претърпяла плащане метаморфоза.

Грандиозна грешка при избора на обект на чувствата ми беше ме тласнала да чак, отблъсната граница между цивилизма и въдоушевление, което обикновено бежежи житейския ми път. Бях започнала в запустелата пустош – впадение на заципните ми механизми. Дистанцираност, интелектуализиране на всяко чувство и дума и всички форми на насмешката живеят там. Тяхното съвкупно име е *контрол*.

Така става с всички, когато ги боли

когато някой ги наранява. Опитват се да обхванат ситуацията, да „възвратят контрола над живота си“. В случай на малтретиране този инстинкт е животоспасяващ. Помага на човек да си възвърне емоционалния баланс, да спре да се приема като безпомощна жертва.

Да, не можем да отпечем нуждата от него, но като всички други „автоматични“ на съзнанието и този безмозъчен път рефлекси дава страшно много дефекти. Може временно да прецака ценния ти живот.

В началото може и да не усетиш, но след време грешката ти става очевидна. След рефлекторното ми „възвръщане на контрола“ (прокукуване

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

biblio.bg

СВЕРЯВАНЕ НА ЕКОЧАСОВНИКА С...



Арх. Георги Николов е от професионалистите, които печалат добротата на клиентите – леко и естествено, като просто им предлагат най-доброто

...арх. **ГЕОРГИ НИКОЛОВ**

**АКТИВЕН ЖИВОТ
В ПАСИВНИ КЪЩИ**

на борбите гори.

ПРОМЕНЯМО ЛИ СЕ Е МИСЛЕНЕТО НА АРХИТЕКТУРАТА И СТРОИТЕЛСТВОТО В БЪЛГАРИЯ? ЗАБЕЛЯВАТЕ ЛИ НАПРЕДЪКЪ ВЪВ ВЪВЕЖДАНЕТО НА НОВИТЕ ЕКОСТАНДАРТИ В СТРОИТЕЛСТВОТО, КОЕТО ПРЕДЛАГАТЕ ВИЕ?

– Не е правилно да се каже, че мисленето вече се е променило. Все още не можем да говорим за нова вълна или за съвсем нов подход на строителство в професионалните среди на строителите и архитектите. Има първи бели лъстовици, носители на промяната. Има индикации, че хората са започнали да променят малко по малко гледната си точка. Сигурно защото горивата са изчерпване, цената им се покачва постоянно, всички говорят за природни катаклизми. Променената ситуация рано или късно ще ни принуди да променим начина си на живот така, че да се впишем в природата. Всичко това обаче, погледнато през моите очи, не изглежда като да се е случило. Да, има промяна в мисленето на потребителите, на инвеститорите (плати, от които забави строителството), но това е само началото на промяната.

ИМА ЛИ ПЕРСПЕКТИВИ СТАНДАРТЪТ „ПАСИВНА КЪЩА“ ДА СЕ УТВЪРДИ У НАС?

– Този стандарт е въведен през повече от 20 години в Германия. Разпространя се и най-напред там и в Австрия. Създадени са десетки хиляди сгради по него. Но в началото е бил приет много враждебно и консервативно. Трудно се е наложил. Впоследствие се доказва, че е ефективен. За нас той обаче е като полна вода, която е открита отначало. Ние сме в изгодната позиция просто да приложим един работещ, проверен модел. Но днес аз като архитект, който се занимава с това, се чувствам по същия начин, по който са се чувствали моите германски колеги преди 20 години. Опитвам се да наложя нещо, което е радикално за българското общество, за българския пазар. Хората в България не са по-интелигентни или по-целенасочени. Просто са обикновени по релси, от които трудно излизат. Но нещата малко по малко се сменят.

КОЛКО СА РЕАЛНИТЕ ПРОЕКТИ НА ПАСИВНИ КЪЩИ В СТРАНАТА НИ?

– Моето ателие и скитът, с който работя, има над 10 реални проекта за пасивни къщи в България и в Германия.

Астронавигатор

за **ДЕКЕМВРИ**

ОВЕН
Смяна на работата?!
ТЕЛЕЦ
Парични проблеми
БЛИЗНАЦИ
Най-много промени очаквайте вие!
РАК
Емоционални проблеми
ЛЪВ
Погрижете се за здравето си
ДЕВА
Много работа, но късмет в любовта
ВЕЗНИ
Венера ви създава проблеми
СКОРПИОН
„Опитомявайте“ енергията си
СТРЕЛЕЦ
Контролирайте емоциите си!
КОЗИРОГ
Големи изпитания в работата
ВОДОЛЕЙ
„Отсявайте“ хората около себе си
РИБИ
Осъществявайте поне една своя мечта

Професионални
астрологични анализи
за всеки зодиакален знак

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА гуети, украсяване, лечение, почитване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар
ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ
ЛУННИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

© ALEXANDRA KARAVEVA / ASTRONAVIGATOR

Десетките му клиенти отдавна вече са приели комфорта и качеството на пасивната сграда като еднотелна разумна критерий за ефективно базово устройство. Като основател и собственик на архитектурно студио „Архе“ архитект **Георги НИКОЛОВ** предлага иновативен подход към архитектурата изобщо. Проектните от него сгради са в синхрон с природата и в услуга на идеята за нейното опазване. Амбицията му да реализира германския енергетичен модел в строителството в България се разпадна още докато специализира по стандарта „пасивна къща“ в Пасивния институт, Дармшат, и *BRE*, Лондон. Заедно с групи свои съименници арх. Николов учредява информационна група „Пасивни сгради“ в България, на която е председател. За групата си спечел – пътуванията, изисва екологичен живот. Планината е любовта му пооска. Всяка свободна секунда търси спокойствието на природата, на лезието. Противно на това, че използва същото като източник на енергия за къщите, които проектира, арх. Николов се зарежда най-вече от... свиката

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

