

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



КРЕЙС И
FOX

Бела

WWW.BELA.BG

април 2013 г.

ДЕТЕТО МИ
(НЕ) Е
ЛИДЕР

ФАЙЛ *Style*

АНАЛИЗЪТ НА
ТВОИТЕ ЦВЕТОВЕ

КОМПЛИМЕНТИ?!
НЕ И НА МЕН!

ЯДЕШ И СЛАБЕЕШ

ПО ВРЕМЕ НА
ВЕЛИКДЕНСКИ ПОСТИ

СЕМЕЙСТВОТО И
НЕГОВИТЕ НАСТАВНИЦИ

ПЪСТРОТАТА
ВОДИ НАРОДА

ТЕНДЕНЦИИ В ГРИМА ЗА
ПРОЛЕТ – ЛЯТО 2013 г.

СОМНАМБУЛИЗЪМ
БЕЗ МИСТИКА



Мерките

в брой април 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

„Отваряне“ на пролетта 4

МОДЕРНОТО

Новите кройки, дължини, цветове и съчетания 6

Файл *Style* 10

Ложа БЕЛА

Изборът на БЕЛА за април 12

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Нека подготовката за плажния сезон започне сега 16

Този път край на цигарите! *(Какво трябва да знаете, ако искате да ги откажете)* 19

Тялото не е машина *(Да му върнем свободата)* 22

Физкултурен салон

Разтягане по най-бързия начин 24

Грим

Пъстротата води народа 26

Мигли под прикритие 28

Женски работи

Вярно и невярно за „онези“ дни 30

Усмивката

Черно на бяло, остро срещу тъпо 31

Здравна култура

Акнето при възрастни 32

Невродермит под контрол 34

Сомнамбулизъм без мистика 36

Микрофон за психолога

Комплименти?! Не и на мен! 38



ТЕМА НА БРОЯ

Семейството и неговите наставници 40

ПРЕДПРИЕМАЧИ

Крейс и Fox 44

ЧИК-СПОРТ

Снегът се топи, следите остават 46

ЛЮБОПИТНО

20 интересни факта за мозъка 48

ДЕЦА

Детето ми (не) е лидер 50

ИНТИМНО

Секс с подтекст 54

Нестандартизирано либидо 56

БЕЛА КЪЩА

Шоколадова репутация 58

В кухнята

Ядеш и слабееш по време на Великденски пости 60

Домакия

За назидание на микробите 64

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за април 65

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 72

Даровете на Венера

Любов, секс, мода и пари *(С какво ще ни изненада Венера през април)* 78



Преди семейството и след това

От баба и от Библията знам, че не е хубаво човек да е сам. Съгласна съм. Но има и по-лошо – да създаде семейство приприто, погрозен от страха от самота, стиснат в мезенето на социалната и административно-правната мартини, и побилен от мъртвешките тенджани за виджовечен семейств. Въпреки че сме повстали тукана на бров точно на промените, които засенча семейството, смятам, че службите за настъпването на „любви сезон реж“ са силно преувеличени. Варвам, че конжект по библейското сървоване „докато смъртта ни раздели“ е все още жив.

На съвременните несемейни им тежи не толкова това, че нямат семейство, а вината, че нямат семейство. И точно от нея незабавно трябва да се освободят, ако искат да имат.

„Пътуванието“ от семейството, в което си се радил, до семейството, което искат да създаде, изисква време, търпение, сръзост за избор и отпаденост. За някои това ттуване е като пролетна разходка в ясен ден, а за други – поход в тъмна гора. Каквото и да е за вас, не бива да го претрупвате, ако искате да „узрете“ за семейството, което искате да имате.

Мислята, че няма несполучливи бракове, а има незрели брачни партньори, е много правдива. Узрението е задължителен етап преди бракосъчетаването. То е функция на себепознанието. Само когато преодолеем себичността, еготизма и срърхосветелеността на работата си, само когато си простим житейските пробвали и стрем да върваме, че ще си намерим мъж (или жена) по интернет, ще послева отново истинско сбиане на двамата души в едно цяло. И ще бъде истинно обществено за дълбочина и смисъл на живота. На семейния живот.

Марияна ЯНЕВА,
главен редактор

МОДЕРНОТО

Подробности от **стила**

НОВИТЕ КРОЙКИ, ДЪЛЖИНИ, ЦВЕТОВЕ И СЪЧЕТАНИЯ



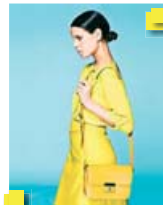
Бежова тоналност

Тази промет ще е бежова, но светлорбежова към телесна (спомнете си за п. нар. цвят миде). Наоучу-Бавото е, че можете да носите тези светли дрихи в ежедневието, а не само по официални поводи. На този фон аксесоарите в ярък цвят биха изпъкнали перфектно.



Клош и миди ала 50-те години

Рокли, бюшци обичат рокли. „Над-Вайки“ през този сезон са впамените, с дължина малко под коляното (на това казвават миди). Като тази в цвят фуксия, драпирана и в горната, и в долната част.



Ког „Жълто“

Никои цвят не изглежда толкова свеж, колкото лимоненожълтото. Осмелете се да заискрите от жълтата до петите. Поиме в А-Кройка и Бунзиите без яка (с панделка през шията) са цялостно на сезона. Екстремно изглеждат и аксесоарите в същия, а не в контрастен цвят.



Огнени отблясъци

Всички нюанси на червеното са на почит след – от малновото до каралобото. Съчетанията между оранжево и розово, пинк и алено, както и между домашно и млаво са напълно допустими. Трен-котът е задължителен за дълбокините дрихи. Може да се комбинира и със сандали...

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



Файл Style

ПЪТЯТ ДО НЕЯ ПРЕМИНАВА ПРЕЗ ТРИ КЛЮЧОВИ ДУМИ MY BEAUTIFUL I. СЪЗДАЛА Е СТУДИО ЗА ИНДИВИДУАЛНИ АНАЛИЗИ НА ЦВЕТОВЕТЕ И СТИЛА НА ДРЕХТЕТЕ, ЗА ДА ПОДПОМАГА ХОРАТА В РАЗБИРАНЕТО ИМ КАК ДА СЕ ОБЛИЧАТ, ТАКА ЧЕ ДА ИЗРАЗЯВАТ КРАСОТА СИ. КАЗВА, ЧЕ ВЪШНАТА КРАСОТА НЕ Е СИЛНА, АКО ЧОВЕК НЕ Е КРАСИВ И СМИСЛЕН ОТВЪТРЕ.

Тя не е от онези, които се опитват да поправят другите. А от тези, които искат да подпомогнат общуването между хората. Овава – усещането и плавността. Ако не ви се върба, че цвят или стила могат да ви помогнат да бъдете бедри, успешни и уверени, запознайте се с Маргарита АСАДУРОВА.

– **Маргарито, кое е най-важното, което научава човек, когато фонде в твоеото студио?**

– Разбира кои са силите му спряно и кои са слабостите и дрехите, които ги подкрепят.

– **Не е ли достатъчно например жените да спазват съветите на модните списания?**

– Хората възприемат съветите на списанията за даденост, защото имат нужда бсе пак нещо да свършат. Човекътката фигура и излъчване обаче са с необходим брой вариации, които не могат да бъдат натискани в кадрия. В своята работа аз използвам система, в която има логика, но правялата в нея не са „ло принцип“. Аз се воия от хората, а не от цената за пропорция, структура и т.н.

– **Разбирам, че цъветовите са разредени на сезони...**

– Да, и обикновено за конкретния човек работи само един сезон. Различните цъветови сезони имат и до-

минирации характеристикки. Преобладаващото качество, което съответства на сезона, се нарича доминантата. Чрез доминантата се свързват с другите хора. Независимо дали до озвняваме, или не, дружите ни възприемат през нея. Получава се въбвостеност в излъчването, ако чрез цъветовите или стила на дрехите човек изпраща послание, различно от това на доминантата му. Този, с когото общуваме, усеща доминантата ни, но и „дръжител“ посланието на дрехите ни. Това общуването не е спонтанно, затрунено е. Но когато доминантата и дрехите са в хармония, могава има и спокоествие, и сигурност в общуването.

– **Би ли избрала цъветовите сезони и доминиращите им характеристики?**

– В „дима“ помагат архите, студенти, напснени иноваци. Силата е характерна за излъчването. Сила може да означава висока, категоричност, както и спокоествие и стабилност. В „аито“ са пастелните, светли и струени иноваци. В излъчването преобладава нежност, деликатност. Тук помагат хора, които са по-обрани, по-дисциплинарни, с по-сръжни характери.

– **„Проект“ са архите, светли и топли иноваци. Важността доми-**

нира в излъчването. Тук са много подвижните, бързи, деини хора. В „сен“ помагат пастелните, топли и напснени иноваци. Излъчването е меко, уютно, тепло. Мъдри хора. Пак имаат импелмент на енергията, но и топлина, и дълбочина.

– **Осен от анализа на цъветовите много от хората се възползват и от анализа на стила, който правите?**

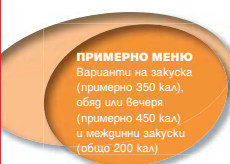
– И анализ на стила е необходим. Доста хора си мислят, че използват много от себе си, а всъщност обичат дрехи, които са ги натикали върху земя. И казват: „Ами, хората не ме забелязват!“. Ами, как ще те забележат?! Не, те трябва да си сложат перо на главата, за да те забележат. Покояка трябва да мазили от аксесоарите, които носите, за да станете забележани. Зависа от човека.

– **Дали хората не стават „пленници“ на това, което научат при теб?**

– Всъщност цъветовите и техните иноваци са възможности, с които човек може да тбури непрекъснато. Едни от тях те подкрепят толкова добре, че азмето ти изглежда изразително дори без дрехи. С други иноваци изглеждат бонив, кожата ти изглежда прежълтява. Цъветовите са страшна магия! Те много силно се променят от контекста. В

КРАСОТА И ЗДРАВЕ
Подготовка за **Нека тя започне сега!**
Поготтовка за **пладжния сезон**

Програмата, която ви предлагаме, не е изтопяваща. Тя е съобразена с новите тенденции за отношение към телото, които повлияват да го подобряваме, а не да го напояваме (прочетете повече на стр. 22-23). Но ако я спазвате, ще забравите за неуобството да се разсъбечете на басейна или на плажа. Тази програма е алтернатива на строгите диети, тежките оздравителни и млъчвателни тренировки. Защито е стъпва на принципите на здравословно хранене (рецепти – на стр. 60-62) и умерено физическо напояване.



ПРИМЕРНО МЕНЮ
Вариант 1 на закуска (примерно 360 ккал), обяд или вечеря (примерно 450 ккал) и междинни закуски (общо 200 ккал)

- ВАРИАНТ 1 ЗАКУСКА**
 - 450 г овесени ядки, приготвени с 250 мл нискомаслено прясно мляко • 1 ч. л. мед • 1 с. л. стафиди • 1 ч. ч. нискомаслено кисело мляко
- ВАРИАНТ 2 ЗАКУСКА**
 - 1 рохко яйце • 2 пречени филийки пълнозърнест хляб, намазани с извара • 150 мл прясно изцеден портокалов сок
- ВАРИАНТ 1 ОБЯД/ВЕЧЕРА**
 - Салата с пилешко месо, зеленчуци и погръбкци • 1-2 филийки пълнозърнест хляб • 1 ябълка • 300 г пловова салата от ягоди и банани
- ВАРИАНТ 2 ОБЯД/ВЕЧЕРА**
 - Омлет от 2 яйца и зъби, приготвен с много малко количество олио • зеленка салата с 1 с. л. не много мазен дресинг • 1 банан
- ВАРИАНТ 1 МЕЖДУНИНИ ЗАКУСКИ**
 - По 50 калории всяка
 - 1 плод със среден размер • 1 кофичка кисело мляко (1,5% масеност) или малка порция извара • 1 ч. ч. кафе с мляко (с ниска масеност) • Сурови нарязани зеленчуци с 25 г меко сирене или погръбкци с 2 с. л. доматена салца • Смес от ягоди с 1 с. л. извара
- ВАРИАНТ 2 МЕЖДУНИНИ ЗАКУСКИ**
 - По 150 калории всяка
 - 2 малки тоста с мляко извара
 - 1 шоколадова бисквита
 - 3 бисквити със сусам и 25 г хумос

ФИТНЕС ВЪКЩИ

Упражнение 1
НАПАДИ
Кросовците рсва пред зърците и поспавате длани на раменете (Вж. снимката), за да можете да правите равновесие. Станете с едната крак напред (широк разкряк), а с другия – леко назад (на прясно).



Изнесте тежестта на телото бавно върху предния крак. Свиейте вгъват крака в коленете и бавно приклекнете. Дръжте зърба и раменете изправени. Вземете на стъпане в коленете пръбба да е 90 градуса. Вдигайте, когато прикляквате и издишайте, когато се изправяте.

Изпълнение: 15 пъти за всяка крак.
Зони на въздействие: зар-

на и предна част на бедрата, коремна преса, зръб.

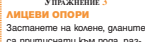
Упражнение 2
СУПЕРМЕН
Застанете на четири крака – зръбът а успореден на подлата, ръцете са отпънати в лактите, пръстите са разперени. Телото от коленете до гъббата пръбба да образува права линия – не повдигайте бедрата. Глътнете корема. Глътнете право пред себе си. Бавно вдигайте и едновременно с това свиейте рсче в лактите, за да спуснете торса към подлата. Бавно повдигайте зръбта и издишайте.



Изпълнение: 30 пъти.
Зони на въздействие: прищипци, рамене, зръбци.

Упражнение 3
ЛИЦЕВИ ОПОРИ

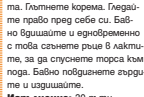
Застанете на колене, дланите са притиснати към подлата, разстояние между тях е малко



неме краката, свиейте ги в коленете под 90 градуса. Из-



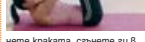
дишайте и отделете торса от подлата, както се справяте да държите коленете с лактите. Мускулите на корема и на бедрата пръбба да са стегнати, докато пружинирате с лактите към коленете.



Изпълнение: 3 серии по 15 пъти.

Упражнение 4
ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА

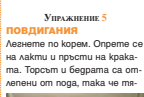
Легнете по зръб, сложете длани на раменете (рсчете са крососани). Повдига-



лото да образува права линия. Глътнете корема и не задържате дишането. Главата и шията пръбба да са на една линия с телото, лицето е обърнато напред към подлата. Задържте напрежението 10 сек.

Изпълнение: 10 пъти.
Зони на въздействие: коремна преса, гръбна и средни мускули на зръбта.

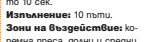
дишайте и отделете торса от подлата, както се справяте да държите коленете с лактите. Мускулите на корема и на бедрата пръбба да са стегнати, докато пружинирате с лактите към коленете.



Изпълнение: 3 серии по 15 пъти.

Упражнение 5
ПОВДИГАНЕ

Легнете по корем. Отпънете се на лактите и пръстите на краката. Торсът и бедрата са отпелени от подлата, така че телото да образува права линия. Глътнете корема и не задържате дишането. Главата и шията пръбба да са на една линия с телото, лицето е обърнато напред към подлата. Задържте напрежението 10 сек.



Изпълнение: 10 пъти.
Зони на въздействие: коремна преса, гръбна и средни мускули на зръбта.



ТОЗИ ПЪТ КРАЙ!

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ, АКО СТЕ РЕШИЛИ ДА ОТКАЗВАТЕ ЦИГАРИТЕ

Ефективната борба изисква познание на... лицето на врага. В тази статия ще обясним как действат никотиновите връху централната нервна система и въобще няма да споменем за токсичното му влияние върху други органи (макар то да е също много изразено). Няма да отбичаме вниманието ви и с незадържаните ефекти, които оказват многото други вещества, попаднали в организма ни с цигарения дим, макар те да са достатъчно силни, таа да ги споменем. Съветваме ви се спрем изключително и само върху



ТЯЛОТО НЕ Е МАШИНА

ДА МУ ВЪРНЕМ СВОБОДАТА

Изгоретелни тренировки, изтощителни диети, борба с бръчките... Мнозина се спрелият да пробвнат своето тяло в поскушна машина, опитвайки се да постигнат пълен контрол над неето. Можем ли да му върнем свободата и как да го направим? Гецалпсихологията има отговор на този въпрос.

Тялото не се цади. От дълго време се занимава с паници. Сега в програмата ѝ има бжване и йота. Казва, че обхваща спорта. Измива се, ако ѝ се наможи да пропусне тренировка.

(„През целия ден се чувстввам виновна. А вечер се вървам кричливо в оведналото ми мускулите не са старичави.“) Можем ѝ се възхищаваме от нея, прителките ѝ за възвждат, но това не помага. Тя не

се смята за красива и живее в постоянен страх, че ще падне, ако наруши рсжката си.

ВЪНШНИЯТ ИДЕАЛ

Какво става с нас?! Според гецалпсихологията ние не се възкаме такава, каквито сме в действителност, а такава, каквито според нас ни трябва да бъдем. И затова контролираме пълното побече отколкото трябва. Бавно започва с това как са зредели на нас мама и татко, когато сме били деца. Ако често са ни се карали, че не се държим така, както те очакват, в съзнанието ни е по-вероятно да се е заведило убеждението: „За да бъде добрия мама (а после – възпитателите и учителите), трябва да правя онова, което тя пожелва, а не онова, което ми се иска. Не бива да пробвам на бжве джкво-вече, но трябва да презледна тази гадна обесна каша. Наоколо е толкова интересно, а постоянно ми казват „бъди мила!““. С времето външните изисквания към нас стават все повече и повече. Ученикът пръбба да изглежда спрешан. Девочката – съблезвонна. Мъжът – силен.

Против някои претреници ние протестирате, но на други се поучавяте. Струва ни се, че можем да заслужим обрешено само ако запривчаме на някой образци.

Така се обриваме на постоянно недоволство от себе си, тъй като никога не можем да кажем: „Е, сега вече изглеждам чудесно!“. Идеалът е винаги нещо външно по отношение на нас. Да постигнем, е толкова невъзможно, колкото и да споменем някоя дружина.

ПОТИСНАТО ЖЕЛЕНИЕ

Да разрешим косата на съвместно непознат, следва да се проземе в причесването на шефа си... Косата и да не се иска, трудно да направим това. Умението да потискаме импулсите си е условие за събпроблемното ни съществуване в обществото. Но понякога този познание навък вреди.

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



Физикултурен салон

Разтягане по най-бързия начин

Неведнъж сме предупреждавали, че постоянното седене на едно място (особено зад бюра, в автомобил и в самолети) е вредно за тялото. Сигурно и сами сте го усещали – боли ви в гърба, шията и нитните изключително са потиснати валим спътници, ако сте от рода на седящите хора.

Постарахме се да изберем най-лесните упражнения, които можете да правите без проблем не само въкъщи, но и в офиса, и даже когато шофирате. Разтягане от гъббата до петите – това ще ви помогне да се почувствате много по-добре в по-бързи дорци в края на работния ден.

Помнете, че при развиването пръбба да усещате напрежение в мускулите, но не в болка. С помощта на статичния стречинг (английската дума за разтягане) със задържане на разтягането по 15 секунди за всяка група мускули ще облекчите и много пръбба.

Рамене

Чувствате напрежение в раменете? Проблем в случая е не само дискорфорът, който изпитвате, но и

ефективната пръбба на ротаторния механизъм, когото можете да почувствате, и в резултат на когото ръката ви дълго може да остане обездвижена.

За отпашане на напрежението в раменете помагат въртешния напред и назад, повдигане на раменете нагоре и надолу и изтеглянето им назад и напред.

Шия

Шията е покритена на голямо напъване през целия работен ден. А задрати обриване напрежение в мускулите ѝ могат да възникнат гъббобилие и други сериозни неприятности.

Напашете брадичката към зръбта и отпаша позиция извършете гъбба наляво. Промежесте лявата ръка нагоре, свиейте я в лактите и докоснете с длан задната част на шията. Същото повторете, като извършвате гъбба надясно.

Ако сте зад бюра, можете да извършвате същото упражнение, докато кацане да ебете аелен ебенофор: седнете върху гъбата на лявата ръка и извършете гъбба към гъбата ръка, опитвайки се да докоснете с брадичка. Същото направете на противоположната страна.

Гръдни мускули

Едно лесно упражнение – и не само ще дишате по-лесно, но и намалите риска от раменни пръбба.

Свиейте леко ръце в лактите, ов-



МИГЛИ ПОГ ПОКРИТИЕ

Да ти влезе спирала в дамската чанта, е нещо като да ти влезе мигла в око – отърване няма. Ако сте начинаещи в използването на този проодукт, този текст „с погриващи“ ефект е за вас.



Мизанте, косата и ноктите са своеобразни продължения на тялото ни от една страна, и символ на нашата индивидуалност, от друга. Пронизващите „стрели“ на мизанте (или външните на гъбата коса имат и естествен пористост. Спомнете си спроразвешения герой Самсон, когото били обесени от любима си Далила, която отпривала косите му, докато той спва.

СПОРЕД АГЕНДАТА

Срещата на традиционния герой Самсон била известна още преди раждането му – той пръбба да се обособи Израел от филистимците и да плати за това с живота си. Самсон пръбба да се обособи в сила, която бивава стряху филистимците. Те похитили любима на Самсон – Далила, да отпаше пашата му сила с хитрост. Далила разбрала, че не се крие именно в косата на нейния любим. Приспаляла го и отпривала. Избухнала шията си Самсон попаднал в плен. Когато косата му пораснала отново, той се помолил на Бог да върне силата му. Господ чул и изпратил миглите му. Товава Самсон събори колените, когото погъриващи хреша на филистимците. Героят загубил, но завърно с него завинаги и много филистимци.

Групо на макижа Боби Браун (Bobbi Brown), когото е основателка на козметичния бранш „Боби Браун Козметика“ (Bobbi Brown Cosmetics) пожелва: „Дълбоко външните мизан много ясно разкриват контрол на очите и пръват пожелва по-изразителност“. Неовъншните мизан могат да изглеждат проточени и по домашното уютно. Спиралата може да бъде прекрасна забъркка на преобразяването на жената, когато тя излиза навън и смени зурбоните пашити с обуща на високи токчета, събозвонна пашитка с изпоздана риза и джобби костюм. Гръбна върху очите ни не каре да се чувстват „по-свободни“. Настрива ме за обавяване с външния свят“ – споделя 36-годишната Мизан.

УСТОЙЧИВО

Любимото е, че от време на време мъжките гизащери се рсшатат на пръббаци, като пускат на погудна моречи с безвжикави ши и избуцио неочифени мизан, но тъй за сметка на това с много ярко подчертани устни. Но малко от тези „пръббаци“ се пренасят в ебжвешето ни, когато и ефектите да са били те на погудна. Както спометте назад, когато бабине ни са смесва-

ПРЕДИ ДА СЕ ПРИСТРАСТЕ

Нека припомним, че Всяка спирала, дору и най-скъпата, може да пръббави изврати и в този смисъл да се окаже неподходяща за Вас. И още – не на всички жени ни харесва обавянето на спиралата. Всяка вечер. Някои пък трудно свикват с усещането за спирала върху мизанте или по-скоро ги плашат пръббуждението, че не трябва да търкат очите си, когато са с тази върху мизанте.

ДЕТЕТО МИ (НЕ) Е ЛИДЕР



ВЪЗМОЖНО ЛИ Е РОДИТЕЛСКИТЕ АМБИЦИИ ДА ПРЕВЪРНАТ СЪРВЕЖИВОТО ДЕТЕ ВЪВ ВОДЕЦА ФИГУРА? ЛИДЕРИТЕ ВЪЗНИКВАТ ЛИ СЕ, ИЛИ ПРОСТО СЕ РАЖДАТ ТАКИВА?

Има рождени лидери, да – деца, които без страх се хвърлят в рисковани авантюри и на всички отгоре убиват със себе си по-голямата къс. Но има и такива, които не са склонни да направят решителна стъпка към нищо, дори когато знаят, че много голям.

МНЕНИЕТО НА ПСИХОЛОГА

СТРАХ ОТ АКТИВНИ ДЕЙСТВИЯ

Родителите на Иво искал той да стане тенисист. Иво много се старал, но всеки път или излезел на корта, изпитвал ужас. Страхувал се от загуба, в резултат на което накарал татка. След няколко години тренировките самоотвратено му паднали до предельно ниско ниво. Наложило се родителите му да потърсят помощта на психолог, за да коригират грешката си.

Лидерските качества се формират у детето много рано – между първия и осмия месец от раждането, когато то започва

ДА ИЗСЛЕДВА ОКОЛНИЯ СВЯТ

И ако в този момент родителите ограничават нежеланата активност („Не се качвай на масата, ще паднеш!“, „Не пийай, ще се порежеш!“), те ограничават и порива му да изучава света. Ако искате вашето дете да расте като лидер, не бива да му внушавате страх от активни самостоятелни действия. Вместо това направете дома си достатъчно безопасен за него (има толкова ефективни приспособления!) и го оставяйте да бъде активен. Всички ние по природа сме изследователи. Не убивайте изследователския дух в зародиш!

Когато родителите забележат отсъствие на лидер-

ски качества у вече порасналото си дете, те често гръсват гръза широко разпространена грешка – започват

ВСЯЧЕСКИ ДА ГО ПОДТИКАВАТ КЪМ АКТИВНОСТ

Такава е ситуацията в семейството на Иво. При срещата с психолога станало ясно, че бащата на момчето винаги е изисквал безпрекословно послушание от сина си. Трябвало ли да се учувства мисля, че Иво няма лидерски качества?!

Когато родителите настроават детето им да проявява качества, които по очевидни няма, става дума по-скоро за родителски амбиции. И какво се научава в този случай? От една страна, детето уска да угоди на родителите си, а от друга, не му се научава, въпреки че полага немалки усилия. Така всеки ден по трупца

ДОКАЗАТЕЛСТВА ЗА СВОЯТА МАЛОЦИННОСТ

Когато става дума за спорт, най-често тази козница завършва с първа. Поверляемостта детето уска да не спортува. За това често обещане е физическа първа, то се сдържа и е невъзможно, защото не може да опираше родителските очаквания. Порастава с усещането, че не е любимо и не може да прибегне вниването на другите. Такава деца ставаха възрастни, на които им е трудно да намерят място си в живота. Те не опитват нищо ново, защото се боат, че няма да оправят очакванията на околните.

НЕ РЕШАВАЙТЕ ВМЕСТО НЕГО

На родителите им се струва, че ако се намоят и



Секс с погтекст

Какво се крие зад нашите уж страстни желания? Потребност от топлина и близост? Стремеж към опознаване на партньора? Намерение да го привържем към себе си? Склонност към злоупотреба с телесни наслади? Или просто желание за хубав секс? А сега – порег на номерата.

Да бъде като групите, месец да е част от група, е забележителна потребност на всяко човешко същество. И понеже обществото по-скоро одобрява сексуалността и нейните прояви, хората се стремят да излезат (бъдат!) сексуални и цената на всичко. Но истината е, че коламо ускаме секс, често не ускаме нещо съвсем

друго – признание, успех, подкрепа, по-приславив имидж...

Социално признание

Макар да смятаме, че светът продължава да е мъжки, не само мъжете ние се хвърлят в бойката на любовниците си. Жените също го правят. Особено онези, които заемат висок пост – например директор на завод (както героинята от този прекрасен филм „Мескѝ не върва на сълзи“) или главен редактор на модно списание (както героинята на Мерил Стрип в „Дяволът носи „Прага“). Макар тези героини да имат свършено различно битие, между тях има прилики – те са решителни и есеантни, обещават си по последната дума на мизата (на срещата миза!), и каквото и да чувстват дълбоко в душата си, непоколебимо върват в своята ценност и неоправданост. Нагласени, гримирани... Образите на шефката и на жената вамп съвпада по много точки.

Само не и самата!

„Да се отдаваш на мъжете е такава мъка! Но бих понесла всичко: и болката, и спарданята и рисковете, само и само за мие поне да не се чувстват самата!“ – казва Карол, една от героините на песента на Тенеси Уайтман „Дрѝфет се спуска в ага“. Тази нежна речушка звучи като тъжна мелодия. Същата, която мнозина от нас чуват да звучи в собствената им душа. С подобни лирични текст: „Притисни ме силно към себе си, за да не съм толкова самата. Аз съм съабка като вейка. Такова съм съабка, че собствената ми слабост ме пълзи, но съм готова да рискувам. Притисни ме силно! Дяже и да ме забоят, ще е по-добре, отколкото да се чувствам изувена в този свят.“

Ние базамо от самата, защото се спазуваме от смъртта. Ду-

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



ВКУСНАТА

ПО ВРЕМЕ НА ВАИКДЕНСКИ ПОСТИ

Ягеш и слабееш

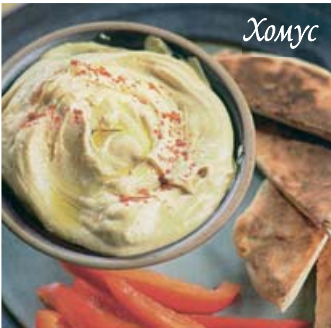
Опитайте безмесното меню, което ви предлагаме. То съчетава продукти, които дават енергия на организма, без да прибавят излишни килограми. Само трябва да знаете как да ги приготвите.



Ризото със скариди и ананас

Зърнени
Ако говорим за пост, то сред мезозерноните по зърнени култури се препоръчва да избирате необработените. Например нешлифован ориз (кафѝ или груб).

ЗА 4 ПОРЦИИ: ■ 1 чаша гъльозърност ориз ■ 16 броя скариди (замразени) ■ 2 стрѝка зелен лук ■ 1 червена чушка ■ 1/3 пресен ананас ■ 1/2 лавин ■ 1 глава кромид лук (ситно нарязан) ■ 2 с. л. зехтин
За сервиране: ■ 2 с. л. соев сос ■ сокът от 1/4 лимон ■ 1/2 чаша чушка (нарязана на ситно)
НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: 1. Оризът се сварява и отцежда през гъбевр. 2. Нарязаните на късчета ананас се запърква в сорорен зехтин за 1 мин. Лукът също се запърква до златистост, след което към него се добавят нарязаната чушка и скаридите. Всичко се гържи заедно, докато скаридите порозовеят. 3. Оризът се смеси с останките съставки и се погрява в гресинка.



Хумус

Бобови
Те са най-богатите на растителни белтъчни продукти. Чудесно се съчетават с растителни мазнини, зеленчуци, доматено пюре.

ЗА 4 ПОРЦИИ: ■ 200 г нахут (консервиран или сварен) ■ 2 с. л. сушени лавин ■ сокът от 1 лимон ■ 3-4 с. л. зехтин ■ 1 скилипка чесън ■ 2 червени чушки ■ 1 ч. л. а. червен пилер ■ сол ■ пакет арабски хляб
НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: 1. Свареният нахут се пасира в блендер и се смеси с лимония сок, зехтина, чесъна, пахана и малко от течността, в която е врал. Всичко се разбърква до получаване на еднородно пюре. Добавят се погрявки на вкус и сместа отново се пасира в блендера. 2. Хумусът се поразя, порсен с червен пилер и полет със зехтин, в компанията на запотелите преварително арабски питки и нарязани на ивици червени чушки.

Астронавигатор

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак за АПРИЛ

- ОВЕН
- Парични постъпления
- ТЕЛЕЦ
- По-уверени и амбициозни сте
- БЛИЗНАЦИ
- Шанс за реализация на нов проект
- РАК
- Промени в интимния живот
- ЛЪВ
- Правите избор между кариера и любов
- ДЕВА
- Много сте продуктивни
- ВЕЗНИ
- Изяснявате приоритетите си
- СКОРПИОН
- Трансформация и груви ползи
- СТРЕЛЕЦ
- Бурни любовни преживявания
- КОЗИРОГ
- Приятни новости въкъщи
- ВОДОЛЕЙ
- Нови хора в обкръжението ви
- РИБИ
- Допълнителни доходи

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

Ако имате въпроси или искате да споделите мнението си за астролозиите, можете да се свържете с Михаелина Никлева-МИШЕЛ на имейл адрес mishel.nikleva@gmail.com или на тел. 0887/204-234.