

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

WWW.BELA.BG
Бела

април 2014 г.



**ЗАГАРЪТ -
от страх
към страст**

**За какъв
СЕКС
МЕЧТАЯТ МЪЖЕТЕ**

**ЗИГМУНД
ФРОЙД**

**ВЕЛИК И
УЖАСЕН**

**ИВАН И
морето**

**ВЕЛИКДЕН
КАК ГО ПРАЗНУВАТ ДРУГИТЕ**



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



ЛЮБОМИР СТОЙКОВ:

„Всичко от външността на жената може да е секси“

Проф. г-р Любомир СТОЙКОВ е университетски преподавател, журналист и пиар консултант. Утвърден медиен и моден експерт. Преподава в СУ „Св.Климент Охридски“, УНСС и НХА. Председател е на Академия за мода. Главен мениджър на консултантска къща „От изгла до конец“, специализирана в сферата на пиара, имиджмейкърството, лайфстайла и публичното поведение. Автор е на 20 научни, научнопопулярни и публицистични книги за медиите, културата, модата и човешкото общуване. Обучил е над 2000 студенти в сферата на журналистиката, модния дизайн, бизнеса и публичната комуникация. Създател и на първото в България тв предаване за мода – „Блясък“ по БНТ (1994 г.) и е автор и водещ на най-популярното шоу за стил по „Нова телевизия“ – „От изгла до конец“ (1995 – 2003 г.). Направил е 50 документални филма за световноизвестни дизайнери. Интервюирал е над 100 знаменитости от целия свят – в сферата на модата, киното и попмузиката. Носител е на националния приз „Човек на XXI век“; на Наградата за принос в имиджмейкърството; на „Жълта роза“ на „Зонта интернешънъл“ и др. Популярен е с фразата „Симпатията е взаимна!“.



Личи му, че е щастлив. Питам го за щастие и той отговаря, че то е „пълноценно съществуване, радост от живота и от това, което сме постигнали“. Истински щастлив го правят духовните му постижения, а не толкова материалните и финансови резултати.

Щастлив е, че като университетски професор дава знания на хиляди студенти и че

като журналист разкрива пред хората истината за стила и красотата. А аз съм щастлива, че мога да му задам няколко въпроса, които според мен вълнуват всяка жена, която гържи на себе си.

– Какво според вас е задължително да има всяка жена в гардероба си, за да буги симпатии?

– И в дамския, и в мъжкия гардероб трябва да има спортни екипи, като гънки, джинси, якета, тишърти, пуловери, суитшърти. Запазено е мястото също така на деловото облекло – тайори при жените и костюми при мъжете, семпли тоалети от висококачествена материя в умерени тоналности. Към всичко това неизбежно трябва да се прибавят и официалните облекла. Става дума за бална или строго официална рокля, малка черна рокля за жените и вечерни костюми за мъжете, в това число и смокинги. Задължително в дамския гардероб трябва да има просторно място за аксесоарите и допълненията – чанти, колани, обувки и дори шапки. Съвременната българка е „скарана“ с шапката, а това е един чудесен атрибут, който акцентира лицето и подчертава индивидуалния чар.

Вярно ли е, че мъжките средства за измиване на лицето подхождат отлично на жени с проблемна кожа?

НЕ. Мъжката кожа е по-мазна и средствата за обгрижване на лицето по принцип са с изсушаващ ефект. Битува мнението, че ако измиете лицето си с пяна за мъже, мазният блясък ще изчезне по-бързо и пъпките ви ще заздравеят. Но по този начин вие можете само да навредите на вашата кожа. Мъжката козметика за измиване на лицето съдържа калиева стипца и киселини в по-голяма концентрация. За мъжете тези съставки са полезни, но при жените провокират зазряване и люцене на кожата.

СЪВЕТ: Обърнете внимание на състава на средствата, с които вашият мъж мие кожата си. Важното е те да не съдържат спирт, защото то е гразни чувствителната кожа. Козметиката за мъже е подходяща за жени, ако съдържа сребърни йони, които са с незаменими антибактериални и обезмазняващи свойства.

Може ли дамите да използват мъжкия крем за околоочен контур в качеството му на терапия, с която се постига по-бърз ефект?

ДА. Мъжката козметика по принцип е по-ефективна и по-бързо се справя с тъмните кръгове и отоците около очите. Затова в качеството на „бърза помощ“ можете да използвате рол-он продукта за около очи на вашия партньор.

СЪВЕТ: Но не злоупотребявайте. Мъжката кожа има по-ниска стойност на рН и всеки козметичен продукт за мъже е съобразен с този показател.

Вярно ли е, че мъжкият шампоан против олисяване е подходящ и за жени, които имат проблем с опаждане на косата?

ДА. Спокойно можете да използвате шампоана на своята половинка, но трябва да имате предвид, че лечебните шампоани не могат да решават проблемите радикално. Тяното действие е насочено към стимулация на растежа на косъма, подхранване на кожата на скалпа и създаване на обем в косата. Лечението на алопеция изисква комплексен подход.

СЪВЕТ: Опаждането на косата при жените е повод за сериозна консултация с лекар.

Защо някои мъжки аромати идеално „сегайт“ и на жени?

ОТГОВОР. Ароматите, в които много фино са съчетани свежи цитрусови нотки с мускус се нагаждат идеално и към женската, и към мъжката кожа. Добре „стоят“ върху жени и мъжки аромати с ориентелски нотки. Според мнението на Ксения Алтхаузен, експерт за марката Yves Rocher, „жените много харесват мъжки парфюми с дървесни ноти (сандалово дърво, тонка, ванилия) и цитрусови нюанси (бергамот, горчив портокал)“.

СЪВЕТ: Ако ви харесва как „звучи“ парфюмът на вашия мъж, това още не е повод да го използвате. Първо нанесете няколко капки от него на вътрешната страна на китката и оценете аромата след няколко часа.

МЪЖКА КОЗМЕТИКА ЗА ЖЕНИ?!

По какво се различава мъжката козметика от женската? Добре ли е жените да използват мъжки серии за разкрасяване?



ЦЕЛИНАТА

ИЗТОЧНИК НА ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

ИСКАТЕ ДА БЪДЕТЕ СТРОЙНИ, ЗДРАВИ, С НЕРВИ КАТО ВЪЖЕТА? МОЖЕ, АКО ВКЛЮЧИТЕ В МЕНИЮТА СИ ЦЕЛИНА.



Едва ли, когато подправяте ястията си със сушена целина, се досещате какво богатство за женската красота и здраве държите в ръцете си. Трябва спешно да поправите тази грешка и да включите този средиземноморски „гост“ в своето меню и в прясно състояние. Още повече, че за приготвянето на ястия с нея, можете да се възползвате както от листата, така и от корена ѝ.

1. ЯДЕМ И ОТСЛАБВАМЕ. За усвояване на целината организмът използва повече енергия, отколкото получава от нея! Ниската калоричност на този зеленчук (от порядъка на 18 кал в 100 г) го превръща в незаменим помощник за намаляване на обиколката на талията. В случая женският въпрос: „Какво мога да ям, за да отслабна?“ не звучи анекдотично, а има резонен отговор: „Естествено, целина!“.

2. ПОДОБРЯВА ХРАНОСМИЛАНЕТО. Дори и отслабването да не е ваша цел, храносмилателната система ще ви е изключително благодарна, ако включите целина в менюто си. Този зеленчук подпомага по-бързото преработване на храната в стомаха, така че тя да не успее да се трансформира в мазнини. Освен това целината предотвратява развитието на гнилостни процеси в стомашно-чревния тракт. Какво означава това на практика? Спомнете си за тежестта в стомаха след няколко (макар и много вкусни?) ястия. Целината ще ви гарантира лекота в тялото, стомаха и червата!

3. ЕЛИМИНИРА ТОКСИНИТЕ. С таланта си да извлича токсините и канцерогенните вещества от организма целината е истински борец за женска красота. Ще оцените качествено новото състояние на кожата, косата и ноктите си, ако редовно добавяте целина към храната си: в салати, гарнитурни, сокове, супи.

4. УСПОКОЯВА НЕРВНАТА СИСТЕМА. Сокът от целина е пълноценна замяна на аптечните успокоителни препа-



С шапка от „Стършел“ – така изглежда короната на главния редактор, която Михаил Вешим вече носи десет години

Михаил Вешим: „Ако си обуцар, гледай си обувките“

У НАС, АКО СЕ УСМИХНЕШ НА някого на улицата, те поглежда с недоумение и си мисли, че сигурно има нещо нередно. Казват, че само усмивката на човека не остарява. И още – че щастливият човек няма време да боледува. Мишо е истински излечител. Винаги те усмихва. При него тъжните неща стават смешни.

Помага ни да опазим усмивката и това, което успява да направи с писането си, особено тук, в България, днес е да не ни позволява да затъваме много в злобата на деня и да не се поддаваме на агресията, свързана с посредствеността...

– **Вечно си засмян и заразяващо щастлив...**

– Може би изглеждам като щастлив идиот в очите на гругите. Но аз наистина съм доволен от живота си, защото мога да се занимавам с любимата си работа – писането, и с писане да си гледам семейството. Да описвам своите преживявания и впечатления, складирани някъде в паметта. Въпросът е да се сетиш къде си ги складирал, преди г-н Алцаймер да ги е изтрил с гумата... (Смее се.) Друго не ми трябва – нито коли, нито къщи, нито някаква кариера – стига ми това, че всеки ден ми хрумва някаква смешка, която ми осмисля деня.

– **Как караш всички да се радват и да те обичат?**

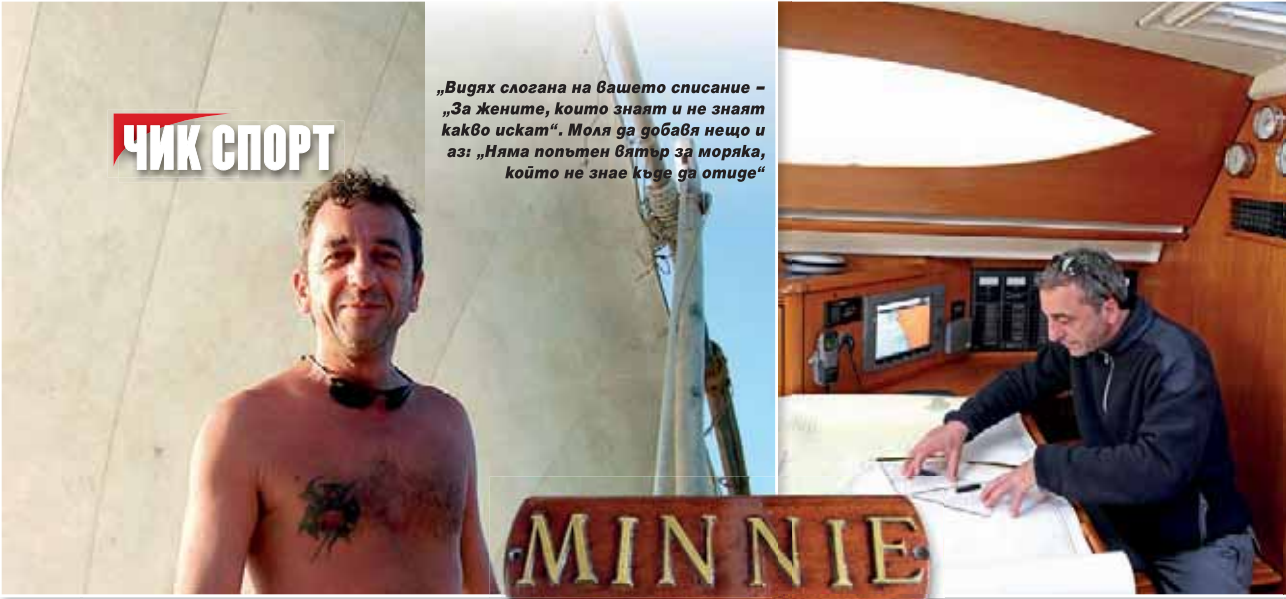
– Без да искам – просто подхождам с усмивка и шега към хората. Но не мисля, че

всички ме обичат. Трийсетгодишната работа в „Стършел“ ми е създала и доста врагове – идейни, не лични. Срещу доста хора съм насочвал сатирично перо, срещу някои може би и незаслужено... Но когато бъркам, намирам сили за извинение. А на когото съм пропуснал да се извиня, правя го сега!

– **Как стигна до „Стършел“?**

– Когато бях малък, вкъщи получавахме „Стършел“ и баща ми ме караше да преписвам вицове от последната страница, за да си оправя първолашкия почерк. Първоначално оказвах съпротива, но постепенно започнах да харесвам вицовете и да чета вестника от последната му страница. После взех да гледам и карикатурите, като се опитвах и да рисувам, ама не ми се получаваше. Оттогава харесвам „Стършел“ – виждаше ми се доста шарен на фона на скуката, модел „работническо дело“. И се чудех какви ли интересни и забавни хора са стършелите... Искаше ми се един ден да работя в моя вестник. И то взе, че стана – вече трийсет и две години...

„Видях слогана на вашето списание – „За жените, които знаят и не знаят какво искат“. Моля да добавя нещо и аз: „Няма попътен вятър за моряка, който не знае къде да отиде“



ИВАН И МОРЕТО

Мрежите на някои пиар съобщения, хвърлени в медийното море, се пълнят с много журналисти. Точно такава беше съобщението, че българин ще атакува рекорд на Гинес с околосветско плаване, което получих на редакционната си поща. А сега де! Звучи наистина привлекателно, но какво разбира от това човек като мен, който никога не е бил в морето, без да вижда брега? Опитвам се да компенсiram собственото си незнание с литература. Припомням си прочутата повест на Хемингуей „Старецът и морето“ в онази нейна част, в която авторът обяснява, че старецът Сантяго

МИСАИ ЗА МОРЕТО В ЖЕНСКИ РОД

И гледа на него като на стихия, която прави или отказва да направи големи добрини. Но да се върнем при българина. Казва се Иван, не е старец, а зрял човек, който, както пишеше в пиар съобщението, е искал да предприеме това начинание, когато стане на 50 години. „Не съм избирал тази възраст по сценарий – уточнява Иван по време на разговора ни. – Но ако не го направя сега, после няма да мога да го направя.“

Иван Димов е софиянец, а връзката му с морето дошла по линия на едновременната структура на „Ученически столове“. Да. Там работел баща му и всяко лято вземал сина си със себе си и отивал да се труди на морето. Заминавали в началото на сезона и се връщали през септември. Случвало се дори да си дойдат в София на 15 септември и от гарата Иван отивал направо на училище. „Цяло лято на морето сам-самичък! Бях един такъв мъничък, слабичък и ходех при рибарите да им досаждам. Ставах мно-

го рано и отивах при тях сутрин, когато влизах в морето.“

МОРЯШКИ ПАСПОРТ ПОЛУЧАВА В БЪЛГАРИЯ

но изкуството на ветроходството някогащото мъничко момче усъвършенства в Южна Африка, където, по неговите думи, културата на мореплаване е много висока. През деветдесетте години Иван емигрира в Италия и в началото изкарва прехраната си като общ работник и строител. Сега работи като шкипер и има туристическа яхта на пристанището в Тоскана. Впрочем работи и на сушата – като иконом във вилата на английски политик. „В България не сме научени на работа. Но българинът е много работлив, когато излезе в чужбина. Ама много! Хвалят ни. На мен не ми стига времето. Храня се в движение. Кафето в Италия не се пие по два часа и с решаване на кръстословица. Пие се ей така – хоп! И чао! Така е, защото италианците имат какво да правят. Домът на италианеца не свършива на входната врата, както на българина. Българинът дори входа си няма да почисти.“

За живота в Италия казва още, че всичко там вече се движи на колела. Хората имат лодки, но ги закотвят на пристанището и ги използват, за да хапнат и да пишат през уикенда в тях. Много малко са тези, които плават. Може би и това е причина начинанието му да среща сериозен интерес от медиите на Апенините. А само за два дни от краткия си престой в България беше дал десетки интервюта.

И тъй Иван Димов ще се отправя на около-



На тази страница в къщата на БЕЛА и тази година ще гас-
тролира 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 по-
сле, ако искате, зарадвайте някого най-вече с моите лесни и пре-
цизно описани предложения.

С обич, Сандра

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

Пухкав козунак със стафиди и бадеми

НЕ ВСЕКИ ДЕН Е ВЕЛИКДЕН

С Всеки изминал ден животът става все по-хубав. Каква е причи-
ната? Великден приближава! А както неведнъж сте чували, не всеки
ден е Великден. За този така специален празник съм ви подготви-
ла една изпитана през годините рецепта за домашен козунак. За-
служаваш си и не е толкова сложна за изпълнение. Просто опитайте!

КАКВО ВИ ТРЯБВА:

- 1/2 кг брашно
- 2 яйца
- 150 г захар
- 100 мл течна сметана
- 100 мл прясно мляко
- 100 г масло
- 1 ч. л. ванилия
- 1 щипка сол
- 200 г стафиди
- 7 г суха мая
- 1 с. л. захар
- 2 с. л. брашно
- 50 мл прясно мляко

КАК ДА ГО ПРИГОТВИТЕ

◆ Всички продукти за закваска-
та – суха мая, прясно мляко, браш-
но и захар – се смесват в малка
купа, която се покрива с прозрачно
фолио и се оставя на топло за
15 – 20 мин.

◆ Брашното, солта и захарта
се смесват и поставят в голяма
тава. В средата се прави кладен-
ец, в който се слагат разбитите
яйца, закваската, прясното мля-
ко, течната сладкарска сметана,
ванилията и кисналите във вряла
вода и отцедени стафиди.

◆ С помощта на миксер или ма-
шина за хляб всички продукти се
смесват в продължение на 10 мин.

◆ Когато тестото се оформи
на топка, се започва постепен-
но добавяне на разтопеното мас-
ло. Меси се още 5 – 6 мин с миксе-
ра. В случай че не разполагате с
миксер, това се прави на ръка, но
е много трудноемоко.

◆ Тестото трябва да се получи
меко, еластично и леко лепкаво, но
не бива да се добавя повече браш-
но, защото ще стане тежко.

◆ Тава се намазва с мазнина и
тестото се слага в нея. Покрива
се с фолио и кърна и се оставя на
топло за около час да втаса, или
докато удвои обема си.

◆ След като тестото е вта-

сало, се прехвърля върху леко
набрашнен плот. Оформя се на
рула, които се навиват и се сплит-
ват на кръгъл козунак.

◆ Той се прехвърля в тава, по-
крита с хартия за печене или го-
бре намазнена. Оставя се на то-
пло да втаса повторно.

◆ След като втаса, се намазва
с разбит жълтък с малко мляко и
се поръсва с кристална захар и
филирани белени бадеми. Пече се
40 – 45 мин в предварително за-
грятата на 180 градуса фурна. Ако
по време на печенето започне да
изгаря, се покрива с алуминиево
фолио.



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

