

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 5/171, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

Бела

WWW.BELA.BG



СТРОЙНА до доказване на противното

ГОЛЯМОТО ФОТОЧЕТЕНЕ

ИН ВИТРО всеки заслужава своя шанс

ТЕОДОСИЙ СПАСОВ

„В България не е модерно да си щастлив“

ЧАРЛИЙЗ
ТЕРОН

ПРИКАЗНО КРАСИВА
И ПРИКАЗНО ЗЛА

● Избери си
ЙОГА

ЗЕЛЕНА ЯБЪЛКА



Екологично и лично

Месо или смърт

Храни био да те лае

Да си е по-важно от да имаш

Козметика за природата

И пачуъркът е зелен

Димитър КЕНАРОВ за екопротестите

Горан АТАНАСОВ за гауншифтинга

Николай ДРАГОМИРЕЦКИ за бизнеса и природата

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерките

в брой май 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

Минимализъм в действие 4

АНТРЕФИЛЕ

Екологично и лично 5

МОДА

Очила за характерни лица 6

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Terra eterica (Или какво могат етеричните масла) 10

Витамин В(ио) за тялото 14

Тяло

Целулитът не е болест 16

Зверска антицелулитна програма (със 100% ефект) 17

Душа и тяло

Избери си йога 20

Хранене

Стройна до доказване на противното 24

Подправките на по-вкусния живот 26

Здравна култура

С малко се постига много (15-дневна програма за отслабване чрез щадящо гладуване) 30

Сезонът на алергичния конюнктивит 34

Микрофон за психолога

Скритото чувство за вина 36

Женски работи

Ин витро – всеки заслужава своя шанс 38

ИНТЕРВЮ

Теодосий Спасов: „В България не е модерно да си щастлив“ 42

ДА ПОГОВОРИМ

Голямото фоточетене 46

ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

Чарлиъз Терон – приказно красива и приказно зла 49



ЕЗОТЕРИЧНО

Хармонизация на трите „аз“-а 50

ЗЕЛЕНА ЯБЪКА

Още зелени ябълки в градината на „Бела“ 52

Димитър Кенаров: „Екологията не е идеология, а инстинкт за съхранение“ 54

ДА СИ е по-важно от ДА ИМАШ (Горан Атанасов за това, какво означава да си дауншифтер) 57

Инвестираш днес, печелиш утре (Интервю с Николай ДРАГОМИРЕЦКИ, изпълнителен директор на екоорганизациите „Екобултех“, „Екобулбатери“ и „Автоекобул“) 60

Храни био да те лае 62

Месо или смърт 65

Козметика за природата 68

И пачуъркът е зелен 70

БЕЛА КЪЩА

Почистване от „А“ до „Я“ (Продължение от миналия брой) 72

В кухнята

Палачинките – празник по всяко време 74

5 рецепти с...

...Червено вино 78

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 МАЙ до 15 ЮНИ 79

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 92
Лунен календар 95



Погривките на ПО-ВКУСНИЯ ЖИВОТ

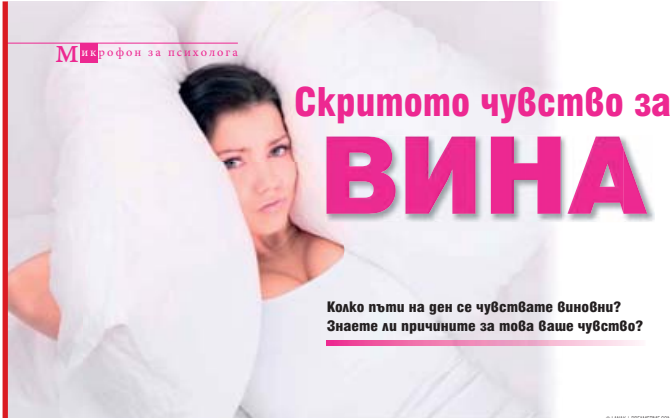
Според философията на аюрведа с храната ние засищаме не само глада на тялото си, но храните и нашите чувства. Вкусът, естествено, е много важен. За да го „нахитим“ и в тялото спестим, в храната ни трябва да присъстват всички шест негови елемента: сол, сладък, горчив, кисел, лютив и стипчив. Балансът между тях е едно от условията за постигане на физическо, емоционално и интелектуално благополучие. Което означава и хармония на истинско удоволствие от живота. Точно такъв е един начин на хранене и в състояние да направи живота ни „Вкусен“. И ключова роля за това могат да изиграят погривките.

Защо това е Вкусно

Защо намираме за приятни сладки и соени вкусове, а горчивият и стипчивият определяме по-скоро като неприятни? Горчивината даже сме склонни да наречем „братимствена“, защото я асоциираме с „горчивите“ си преживявания. Според специалист по аюрведа и един от авторите на книгата „Тайните на аюрведа за здраве и дълголетие“ д-р Джеймс Брукс концепцията на

шестте вкуса ни позволява да анализираме някои особености на западния начин на хранене. Брукс твърди, че най-често хората на Запад вълочат в храненето си само притежката – сладко, солено и кисело, – които успяват дават, един от притежките (вж. карето за определяне дошата – *Бел рер*). Дисбалансът на вата (енергията на въздуха – *Бел рер*) е типичен за нашето съвремие заради стреса и напрежението в живота, нелюбовта от емоционални проблеми: раздразнение, чувство на несигурност, тревожност и неспрявено безпокойство. Обяснението за това, че ни привличат притежките горчивини Вкус, е, че тези настроения са свързани с излизане на вата енергия. Всеструване от излишното количество познания, мазнини и захари се спуска до дисбаланс на друга доша – кафе (енергията на водата – *Бел рер*). В този случай безпокойството се заменя от ажиотаж, наднормено тегло, забавена умствена активност, депресия и жажда.

Според идеите на аюрведа отсъствието на останалите три Вкуса в менюто ни е причина за нашата емоционална и интелектуална неудовлетвореност. Запо-



Скритото чувство за ВИНА

Колко пъти на ден се чувствате виновни? Знаете ли причините за това ваше чувство?

В повечето случаи, може би да – когато сте забравили да изпълните обещание, дадено на приятел, когато несправедливо сте наказали детето си или просто сте си позволили да погледнете, вместо да отхвърлите част от професионалните си задължения.

А замисляли ли сте се, че вашето поведение може да бъде разбодено от едно несполучливо чувство на вина и когато:

- Избирате интимни партньори, които ви отхвърлят или не са похвални за вас.
- Не можете да кажете „не“.
- Изпитвате тревожност след постигнат успех и неудобство от получените похвали.
- Всичко, което предприемате, мистериозно се проваля или избравите такива начини за действие, които застрашават живота ви.
- С лекотата се отказвате от собствените си удоволствия и винаги сте готови да се жертвате за други.
- Продължавате да стоите на работното място, което не ви удовлетворява.

Това, което ни кара да се чувстваме виновни

непоносимо виновни е откъсът от нашето желание, твърди психоаналитичната теория. Омазоваването на собственото ни желание винаги води до тежки последици за самите нас.

Но в името на какво сме склонни да спразим? Отговорът е: за да не загубим живота на другите или да не признаем пред самите себе си колко незначителни са нашите желания.

Безброй са примерите от всекидневното ни, които доказват това. Нещо си представям жена, която обща мъжа си, но едновременно с това изпитва огромно удоволствие от професията, която упражнява. Тя е отяврана на работното си, но е подложена на канона от упреци от страна на съпруга си, не времето, което отнема за семейството, което е недостигателно. Това тази жена се изправя пред дилемата, дали да продължи да върши нещата, които ѝ харесват, както досега и съпругът ѝ да я напусне,

или да се откаже от работата си и той да продължи да я обща. Как би реагирала тя? Едва ли ще чуе гласа от рода на „Винави съм, защото се отказвам от желанието си“. Със сигурност ще ви се наложи да слушате обяснения от рода на „Нуждам се от толкова винави пред съпруга си, защото съм изоставила заради моята работа. А той толкова много гържи на мен и ме обича“.

Отказвайки се от любовната и удовлетворяваща я професия обаче, тя губи

любовта и уважението към самата себе си

И немишлено ще бъде обета от чувство за вина с неясни за нея причини. И, естествено, ще започне да се самонаказва.

Истината е, че се отказваме за преследване желанията си тогава, когато се съблещат с притежките от нас морални граници. Те са тези, които ни самота като спиралка.

А обикновено морално е онова, което нашите близки и обществото

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

biblio.bg

Женски работи



ИН ВИТРО

ВСЕКИ ЗАСЛУЖАВА СВОЯ ШАНС

Д-р Диана НИКОЛОВА съвещаваша на почето на асистираната репродукция от 1994 г., когато в България ин витро оплождането все още не беше бизнес, а експериментален метод, надарен с добри очаквания. За да се добие с авторитет и име в този бранш и за да не претърсват хората, трябва да си въобразим 10 години време и усилия за усъвършенстване. На професионализма на д-р Николкова може да се разчита още повече, защото той е кален в асоциите условия на труд в общинската Първа АГ болница „Света София“. Търпението ѝ да работи там толкова дълго време наскоро бе отбелязано от направления сериозен резонанс, след който болница „Света София“ е на топ ниво по отношение на блатата и оборудването. „Не мога да пропусна да благодаря лично на г-жа Фандиркова и на Столична община, която минимална година отпуска целево 280 000 лв. за оборудване и подобряване на ус-

ловията за пациентите.“

В момента в България има около 26 частни центъра за асистирана репродукция – основно в София, Варна и Плевен. Но точно тази конкуренция сред стимулира професионализма и „боду“ пациентите при д-р Николкова. „При мен повечето жени идват по препоръка на някого, с когото съм постигнала добър резултат. Има два пътя пациентите – първият е с извадка за обикновен професионализъм и „боду“ пациентите при д-р Николкова. „При мен повечето жени идват по препоръка на някого, с когото съм постигнала добър резултат. Има два пътя пациентите – първият е с извадка за обикновен професионализъм и „боду“ пациентите при д-р Николкова. „При мен повечето жени идват по препоръка на някого, с когото съм постигнала добър резултат. Има два пътя пациентите – първият е с извадка за обикновен професионализъм и „боду“ пациентите при д-р Николкова.“

– Кога е моментът, когато двобоите трябва да ви потърсят? Защо се смята, че ако 18 месеца двобоите трябва да имат дете и не успят, очевидно имат проблем и трябва да търсят други възможности за забременяване?

– В природата шансите да се забременее е също около 20-25%. При нормален полов живот и нормално физиологично здраве на партньорите се смята, че след година, година и половина опити би трябвало да има бременност. Ако не е настъпила, значи някъде има проблем.

– Напосмекът като че ли се наблюдава неща като „спичането от безпокойство. Вие ли наистина на живот на безпокойство и как?

– Да, но забременяването около средата храна и стресът са фактори за забременяване. Заради тях мъжкият фактор за безплодието доста често. Възпитателните и ендокринните проблеми са традиционни причини за стерилитет при жените. Подмяната на менопаузата и скрапацията



ТЕОДОСИЙ СПАСОВ:
„В България не е модерно да си щастлив“

Лесенна разказва за един ефир, който обхваща толкова много, че чак двобоите му забавля. И вие, докато обхватят спина, двобоите му вие кавада и с едно железно пробол още гле гупки в него – двобоите гупки. Но като се събудят обхватят и хващат кавада, забавля още по-хубаво отпреди. Отпозвава двобоите, като вие кавада, биеа.

С малкото, с малкото Теодосий Спасов може да изпони двобоите от двобоите жема в двобоите. Там, където забавля, се развалят и мазите, и двобоите. Защото двобоите, засучал се в двобоите на кавада му може би отпадна нещо, което би било по-добре да не се случва. Защото, когато двобоите суха неговата музика, временно забавля да воева, забавля да торжествува двобоите си, забавля да съществува двобоите. Осмава двобоите да продължава не-обесковане.

Без да се опитва да наваля ум и

ратум на масите, Теодосий неспително двобоите двобоите двобоите, който го суха, не престава да се учи да се опитва да измисли собствените си ограничения и да се стреми колкото е възможно по-дълбоко да проуме съвършенства неведнъж принцип на целия живот. И това са най-красивите двобоите, които мога да си представя. Човек може да живее с един изглед към живота, докато перама му се налага да си купува на няколко години. Мисля, че най-голямото предизвикателство, което ни предлава най-добрият двобоите на паметата, е да се научим да избягваме щастие като двобоите измислящи като двобоите, мелодията, образите, които ни вършат кавада му. Чувате ли го?!

КОРЕНТЕ

небето, прелатна, песента на пичките – всичко това е вътре в мен.

ГОЛЯМОТО ФОТОЧЕТЕНЕ

Ако сте от онези, за които четенето е изтощителен марафон, добре е да знаете, че има хора, за които то е спротивна дисциплина. Наричат се фоторишери и заковават хронометрите на прочетена книга в час. Реших да направя интервю с един от тях, но само за да го... разбиха. Бях сигурна, че е от онези млади хора, които просто ги мързи да четат. Около 5 минути след началото на разговора ми вече се бях засрамила от предрешителните си намерения и се бях измървила – и със съзнание, и с подсъзнатието си, и с лъбата, и с десетата половина на мозъка си.

Събеседникът ми е завършил семестриално ФМИ (Факултет по математика и информатика) на Софийския университет, а преди това – 31-ва езикова гимназия за чужди езици и мениджмънт в София. Препарирал съм е на първия български патриарх Антим I и е правнук на един от учениците на Дънов. Той е само на 24 години, а аз само си мислех, че съм чела много. Представям ви **Димитър КАРАМАНЧЕВ**.

– **Какво е важно да знаят хората за теб?**

– Аз съм предприемач, много запален на тема спатиране на бизнес. Основател съм на най-големия клуб по предприемачество в България *Start It Smart*, който подкрепя много хора в започването на бизнес. Идеята е да се получи „Мечо Пух предприемачество“ – тоест колкото повече хора спатираят бизнес, толкова повече бизнес ще има за всички. Спреним се да спатираме бизнес, които хем генерират печалба, хем са социално отговорни.

– **Избягвай, но не си си ли тървее мляк за подобна дейност?**

– Още когато бях във втори курс



станахме предприемачи.

– **Как се запали по фоточетене-то?**

– До 15-годишна възраст бях прочел 0 цели книги. На 15 години отидох да гледам „Въстанието на пресметите“ и се запалих по цялата приказка на Веселана на Тодан Тодан. Това си купих книгата „Въстанието на пресметите“ – 1107 страници. Четох я година и три месеца. Беше ми много интересна. Почвах, спирах. От една страна, разбрах, че имам търпението толкова време да чета една книга, от друга страна, нещо не беше наред... Запалях се по четенето, но чехта много бавно, успявах да прочета хоре-дую по книга за месец. Преди година и половина попаднах на книгата за фоточетенето (180 страници). Отне ми 5-6 месеца да се науча сам – от книгата – да чета по този начин.

– **Ти си преподавател по метачетене. Може ли да обясниш просто какво означава метачетене?**

– Метачетенето е игра, която под формата на забавление ни учи как да преживяваме и прилагаме информацията, концепциите и идеите на дадена книга в живота си. Метачетенето е игра, базирана на книги. Фоточетенето е първата книга, която ние изро-



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ „ОРГАНИК“ ПРОДУКТИ И ИМАТ ЛИ ТЕ ПОРЧА У НАС? КАКВА Е РЕАКЦИЯТА МЕЖДУ ТЯХ И ТЕБЕ, КОЙТО СМЕ СВИНИЛИ ДА ВИЖДАМЕ НА ТРАПЕЗАТА СИ?

Наричат ги различно – „органични“, „екологично чисти“, „био“, не разликите между тези наименования ще са тема на тази статия.

Както и да ги наричат, популярността на тези продукти расте по цял свят, защото вредата от използването на нитрати, хербициди и пестициди и пораженията, които това нанася на околната среда, не могат да ни оставят равнодушни. Много имуни заболявания, както и нарушения на обмяната на веществата в човешкия организъм се свързват именно с наличието на високи дози химически съставки, постъпващи в храната ни.

ГОРДОСТА НА ФЕРМЕРА

Апетитно изглежда много, дори червени ябълки, свежи, еднакво какарирани домати, пресни ягоди, експертно сочно грозде... Всичко това стана достъпно

по всяко време на годината. И така сме свикнали да виждаме тези „фешъ“ плодове и зеленчуци на сградите центроизползване, че дори не се замисляме откъде по-сред зима се взимат например пресни картофи. И как гроздето, докарано от далечна Аржентина, може да преживее цяла зима дълго път през складове и митници и да пристигне в България в безупречен вид. Всъщност много плодове, зеленчуци, риби и птици, които попадат на трапезата ни, се отглеждат при изкуствени условия, далеч от природата. Така както и ние самите – живеем на големи градове, излизаме малко често изкуствени. Защото човек е това, което яде, а това, което ядем в най-големи количества, са междупроductи.

Да вземем за пример млякото, което е изкуствено почти всички си помислят вещества в процеса на технологична обработка, а след това по-торно е било обогатено с витамини. Зеленчуците и

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

biblio.bg

Месо или смърт

Възможно ли е да ядем месо, без да подаваме този факт на обсъждане с пълна уста?!

© DRAGI KOTELI / DEBATE.ME.COM

Апетитна пуйка с хрупкава коричка или сочна пържола... Подобна вкусна животинска отпайка не предизвиква само презретиелни за удоволствие. Картичката на събитие месо все по-често поражда опасения, а попитко-дори чувствително за вина. Защо ли? Емоционално обосновава: „От месо-то се спарее“; „Месото е отрова“; „Месото не е еко“.

Искаме или не, дискусиите около месоядството и съответстващите ги митове (примесици с реални факти) се отпечатват все по-силно в съзнанието ни. Някой вече не яде месо, без да обсъжда този акт. Наистина ли човешкият организъм изпитва потребности от месо и в каква мяра е крив възможността вреда – това се опитахме да разберем.

ГРЯХ ЛИ Е ДА ЯДЕШ МЕСО?

Веститаристиците ни убеждават, че месото е греховна храна, несъвместима с духовното извисяване, и че енергията на убийството животни намира вярата не само вътрешно духовно здраве, но и вътрешно физическо. Тази идея не е нова. Примиитивните племена са вярвали, че хранителите се с животинско месо, човекът придобива характеристи-

ките на съответното животинско – смелост, хитрост, бърза реакция, остро зрение и пр. Съвременният Варяник на тези представи е „редактиран“ по следния начин – този, който яде месо, е агресивен и глупав. Усвоявайки своите животински качества, той геардира. И спарите, и нобите възлежи по темата са въпрос на вяра, а не на научни доказателства.

МЕСОЯДЕН ЛИ Е РОДЕН ЧОВЕКЪТ?

По употребително на организма и на храносмилателната система хората се отпайват и от хищни-ците, и от тревоядните. Може да се каже, че човекът е всеяден. Всенедостатъчността ни е дала определено еволюционно предимство. За разлика от растителната храна месото защита бързо, но когато е в су-ров вид, е нужно голямо количество енергия за храносмилането и преработката му. Ето защо всички хищници спят след хранене.

Когато човекът започнал да живее на оазис, той получи възможност да използва времето си

не само за добиване на „хляб наситен“, но и за шимелителна дейност – скани-жовос, направа на оръжия на труда.

МОЖЕ ЛИ РАСТИТЕЛНАТА ХРАНА ДА ЗАМЕСТИ МЕСОТО?

Частично. Делът на протеините в месото е 20–40%, а във варените зеленчуци те са едва 3–10%. Орехите и соята съдържат съществени с това на месото количества протеини, но за жалост растителните протеини се усвояват по-трудно и не докрай от организма. Енергията и жизненоважните хранителни вещества, които получават от месото, бързо се включват в обмяната на веществата. Докато за преработването и усвояването на продуктите от растителен произход често са необходими по-големи усилия и повече помощници (ферменти, храносмилателни сокове) на всяка единица извличено полезност

Астронавигатор

от 15 МАЙ до 15 ЮНИ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

ОВЕН
Пари и нови възможности

ТЕЛЕЦ
Навлизате в зрял период

БЛИЗНАЦИ
Щастливците на зодиака

РАК
Настройте се на работна вълна

ЛЪВ
„Лъвски скок“ в правилната посока

ДЕВА
Голям пробив

ВЕЗНИ
Хубави новини и промени

СКОРПИОН
Решавате финансови въпроси

СТРЕЛЕЦ
„Преброяване“ на партньорите

КОЗИРОГ
Нова работа

ВОДОЛЕЙ
Изплащате кредитите си

РИБИ
Решавате жилищен проблем

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкриване, лечение, почиване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар

ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ

ЛУННИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

