

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 6/172, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

# БЕЛА

WWW.BELA.BG



**Възрастта на  
ХОРМОНИТЕ**

**ЧУВСТВЕНАТА  
ПАМЕТ НА  
ТЯЛОТО**

ГОЛЯМОТО ЗАВРЪЩАНЕ НА  
**КАТРИН  
ЗИТА-ДЖОУНС**

**ВАСКО КРЪПКАТА**  
С „ФЕНДЕР“ ВМЕСТО С „КАЛАШНИК“

**ГЛАДОЛЕЧЕНИЕТО**  
МЕДИЦИНАТА НА БЪДЕЩЕТО

**Виктор Франкъл:  
„ЗАЩО НЕ СЕ  
САМОУБИЕТЕ?!“**

**БЕЛА ПОЧИВКА**

- Гъделът на истинското отпускане
- Момичето, което говори с морето... само
- (Ку)фар – Всеки си носи... кръста
- Карай да върви по пътя Камино
- Първа (авто)помощ
- Шишо Заграничен Бакшишо

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Мерит

в брой юни 2012

## БЕЛА КАЛЕНДАР

Строго натурално! 4

## АНТРЕФИЛЕ

„Гневна“ отпаденост 5

## МОДА

Лято в цвят 6

В името на роклята 8

## КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Чувствената памет на тялото 10

Точно „моят“ крем 12

Козметика за под слънцето *(Вярно и невярно)* 14

5 мита за защитата от слънце 16

Като портокал или като ябълка 18

## Фризьорски салон

Подмладяващи прически 22

## Хранене

На кюфтенца миризмата... *(Или може ли да бъде полезно барбекюто)* 24

## Здравна култура

„Подмладената“ хипертония *(Да понижим кръвното си естествено)* 26

Гладолечението – медицината на бъдещето 28

Женското ходило – от съвършенството до болката 30

Рисковете за детското зрение 32

## Женски работи

Възрастта на хормоните 34

## Микрофон за психолога

Толкова съм нерешителна! 37

## ИНТЕРВЮ

Васко Кръпката: „Избрал съм „Фендер“ вместо „Калашник“ 38

Зарина Генчева: „Най-щастливият успех ми предстои“ 42

## ИМЕНА

Виктор Франкъл: „Защо не се самоубием?“ 44



## ЧИКСПОРТ

Родени да пишат 46

## ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

Голямото завръщане на Катрин 49

## БЕЛА ПОЧИВКА

Гъделът на истинското отпускане 50

Момичето, което говори с морето... само 52

(Ку)фар 54

Всеки си носи... кръста 55

Карай да върви *(По пътя Камино)* 56

С кола зад граница 59

Първа (авто)помощ 60

Безоблачно хранене 62

Шишо Загграничен Бакшишо 63

## СПЕКТЪР

Какво ново за четене и гледане 64

## БЕЛА КЪЩА

Живот по японски 66

## В градината

Салати за всеки вкус 68

## Домакия

Почистване от „А“ до „Я“ *(Продължение от миналия брой)* 70

## В кухнята

Песто! 72

## За десерт

С ягоди и малини 76

## 5 рецепти с...

...Цукини 78

## АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 ЮНИ до 15 ЮЛИ 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



# Лято в цвят

Даже и ако не планирате пътешествие до екзотична страна, тези дрехи в плодови отплетени на оранжевото, червеното, виолетовото и розовото ще ви пренесат в знойните тропици.

## Ярко решение

Дългата рокля без ръкави, с кройка на сукман (т. нар. сарафан) ще се превърне във ваш фаворит за разходки. Най-често се комбинира с обувки тип балетни пантофики или ниски сандали и яркочервена кожена чанта.



## Бели гънки

Те са основата на летния гардероб. Могат да се носят и денем, и като вечерен тоалет. В допълнение с яркочервен топ, изглеждат много елегантно.



## Летяща туника

Леката рокля-туника с ярък рисунк в цялостната дреха за наг банския.



## Идеалната рокля

Те е лека, ярка и сексипилна, но не прекалено разкошна. Не можете да си представите друго облекло за лятото. А фифталите припознати да на мода в цяло лято!



# В името на РОКЛЯТА

и... поламата

Популярните дизайнери вече представиха своите най-нови колекции за лято 2012 по подиумите на модните столица – Париж, Милано, Ню Йорк и Лондон. Роклите от леки материали и този сезон трябва да присъстват във вашата гардероб. Най-модерни са тези с едно рамо и тези с остро деколте.

Цветовете са вдъхновени от природата. Акцентите са пудровите и пасяните нюанси, както и топлият и меки нюанси от червено, прасковено, мандариново и синево. А мерено в комбинация пасяно бе-



Дълга рокля от матов сатен на цвят, в която са съчетани спортни елементи с елегантна линия.



Дълга романтична рокля от тъмно син матов сатен и лека оръзана с цветни орнаменти. Роклята е с богато разкрояна пола, върху която е драпирана феерична оръзана. Талията е подчертана с колан.



Дълга рокля от лека тафта в изобилни рози. Изработена е с дълги резорви и ливее шевове. Полата е тип „балон“. Талията е подчертана с тънък колан от същия цвят.

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

**biblio.bg**

# ГЛАДОЛЕЧЕНИЕТО

## МЕДИЦИНАТА НА БЪДЕЩЕТО



ни само чрез вода. Гладолечението продължава да се прилага в англоезичния свят и до днес – главно в САЩ, Канада и Австралия. Д-р Пол Брез е един от водещите мислители на гладолечението, който препоръчва кратки 10-дневни курсове само на дехидрирана вода. Д-р Норман Уокър пък дава предимство на лечението със сурови зеленчукови сокове. Шведският лекар Арне Вереланд създава своята самобитна, съобразена с характеристиките на собствената му спина гладолекарство на системата – само на зеленчукови бульони.

„При мен – споделя д-р Вереланд ГЕОРГИЕВА, ръководител на център по природна медицина и гладолекарство – често идват болни с тежки хронични заболявания, които питат: „Не е ли по-добре да започна лечение само на вода?“ На всички тях отговарям: „Ефективността форма на гладуване по системата на Лидия Ковачева има редица предимства пред останалите методи.“

**Системата на Лидия Ковачева е уникална**

Резултат е от 30-годишни лични експерименти на Лидия Ковачева на различни системи върху себе си. Ето как г-н Георгиева обобщава предимствата на плодово-чашния вариант на бързата гладуване:

**1. Плодово-чашния режим на гладуване не изисква продължително болнично лечение и наблюдение.** Единствено през първите няколко дни, когато болният се

адаптира към новия начин на енергийно (вътрешно) хранене, е желязно то да бъде в тиха домашна обстановка, а не да е изложен на стреса от работата.

**2. Консумацията на пресни плодове в ограничено количество (до 800 г дневно) също е важно предимство.** България е богата на плодове през цялата година. Плодовете носят в себе си съществения заряд и съхраняват полезни за организма вещества: ● **витаминови** (по форма на прости захари, които са поносими дори и за болни от диабет) ● **белтъчни** (по форма на готови аминокиселини) ● **ненаситени мастни киселини** (почти готови за абсорбция) ● **много витамини, минерали, елизи, балансни вещества и вода.** С други думи, плодовете са лесна за усвояване храна (изискват минимален разход на енергия за разграждане и храносмилане). Напротив чрез консумацията им организмът си набавя енергия, така необходима му по време на гладуването, за да може да елиминира всички болни и мъртви клетки и токсините.

**3. Чрез плодово-чашния режим се зарежда с най-чистата дехидрирана вода, съдържаща само водород и кислород,** която лесно се усвоява от гладуващите и е **най-близка по състав до протоплазматичния течност на животна клетка.** За разлика от другите методи, които препоръчват „насилствен“ прием на големи количества дехидрирана или минерална вода, режимът на Лидия Ковачева предлага да се пият толкова течности,

## ЖЕНСКИ РАБОТИ



# ВЪЗРАСТТА НА ХОРМОНИТЕ

Те оказват изключително влияние на нашето тяло, разум и чувства – от младежка възраст до дълбока старост. Възможно ли е да ги контролираме и как?

30+

## Хормонална картина

Това е пикът на женската фертилност. Менструалният цикъл е редовен, нивото на хормоните силно се колебае по време на менструация. Показвателно на нивото на естроген (форма на естроген) след десетия ден от началото на цикъла (по време на овулацията) повишава нивото. А режимът еток на прогестерон през втората половина на цикъла може да ви направи раздразнителни.



# ЗАЩО НЕ СЕ САМОУБИЕТЕ?



Когато бил млад, трябвало да реши — карикатурист или психотерапевт? Какъв да стане? „Както карикатурист мога да забелязвам човешките слабости и недостатъци, а като психотерапевт мога да видя зад дневната слабост възможност за нейното преодоляване.“ Писмата всички краища на правилното решение. — промениха живота

След кратката си специализация В областта на приложната психология и психотерапия се улюбих често да казвам, че асоциативната е асоциативна и психотерапевтичната е асоциативна и психотерапевтичната е асоциативна. И така, че бива нещо повече от останалите магии морта, които имат любовта кинза, любовта филм и любовта група. Освен това, когато кажем, че имам любов метад, изглеждаме, че познавам много методи. А то не беше така, но аз свих сегга моята си го призна. Асоциативната и нейната основоположница Виктория Филмът обаче оставят за мен едни от най-сърдечните ми и интересни

## В ПОЛЕТО НА ПОЗНАНИЕТО ЗА ЧОВЕКА

Представям ви ги, защото е твърде възможно с този текст да ви накарам да потърсите отговори на правилните въпроси и дори да ви спестя пари за психотерапевт. Самият Франк споделя още към края на миналия век, че все повече хора се обръщат към психиатрите с новите си проблеми, а не с невротични симптоми. Хората днес използват психиатрите и психотерапевтите заради въпроси и ситуации, които в по-стари времена биха решили с помощта

4.4. Бюл. №6 (172). 2012

на пастора или свещеника. Другата причина, поради която заговарям за „любимата ми логотерапия“, е тази – ние престанаме да си задаваме въпроса за смисъла на живота, защото се впуснахме да живеем позитивно и лесно. Преместихме фокуса си и забравихме, че преди да е позитивен, лесен или какъвто и да било друг –

## ЖИВОТЪТ НИ ИМА СМИСЪЛ

а нашата задача е да го открием. Този текст не е за „смисъла на живота“, а е за „смисъла в живота“, което е нещо друго, различно за всеки и различно за различните моменти.

Ще говорим за вашата смисла в живота, или какво го нарича Франкъл – волята за смисъл (в сравнение с Фройд, който го нарича воля за удоволствие). Макар да определят Франкъл като създател на претплата венска школа по психологията (свек тат на Фройд и Адлер). В своята теория той се разграничава от Фройд. И Фройд, и Франкъл се занимават предимно с природата и лечението на неврозата. Първият открива корените ѝ в прекомерността, преживявания от несъвзависа мотива, които са в конфликт. Вторият – в невъзможността на страдания да измери смисъла и отговора на страданията. Първият е психолог, а вторият е различа между психоанализата на Фройд и опортунитета на Франкъл, е че методът на Фройд е репротективен, докато опортунитета е широкоспективен и насочен към бъдещето – заради смисъла, който човекът може да открие и постигне.

Авторът на логотерапията е роден през 1905 г. във Виена и е

## СИН НА ЕВРЕИН

Учи медицина във Виенския университет, а после специализира неврология и психиатрия. Втората световна война го заварва като завеждащ неврологичното отделение във виенската болница. Младият лекар е малък възможност да емигрира в САЩ. Но как да остави възрастните си родители? Да остане във Виена е било равнозначно на сигурна смърт. Един ден той взема отича към небето и помага за съвет, за знак... Скоро след това, на път за Вьена,

# Рогени *га* пишат

Книгите и текстовете  
участват в мегамаратонски  
състезания, без дори да



**Книгите и текстовете  
участват в мегамаратонски  
състезания, без дори да  
позогират. Интересното е,  
че винаги печелят, ако са  
наистина добре написани.**



Изо Ивано

нозо. Той мислеше за участниците в събищанията, които описва, тъй като се докосва до хората, които са генерирали една или друга значима съзвуча. Във всеки случай предвиждайки на автора са вносеци за историците. Ако човекът, който пише (или пише), живее в Канзас, то той не е представител на миналото на щата Канзас. Той владее своеобразен стил в писането, който аз наричам "Лито Журналистична" и на който скоро ще посветя отделен материал. Самите се досещате, не трябва участниците в импровизираното базис на моя текст се казва Иво Иванов. Името на втория участник е Кристофър Македони. И двамата са

**колумнисти за презоеанският печат**

а общата ни любовна тема и спортът. Макугул, също като Йоу, сидаю бача баскетбола, но в нашия текст се събира любовта към... тичането. И двамата са спортисти и като катомба имат множество преживявания конитикузи и правки. Любовта коляно на Йоу е единто от „де хиенци дияуа“, а когато Кристофер е единто сутрин през 2001 г. излиза да направи леко бажане на засилен черен път, внезапно се свича на земата от непоносна режечка болка в стъпалото. Инцидентът му отбедка Макугул през един от най-големите спортисти лекари на Америка „Защо ме боли кракът?“ – нима



**Кристофър Макгузъл**

**К**огато журналистиката се събъе боса, съблече си грехите, преметне върху кръста си една препаска, изтъкна от чиста литература, и започне да тича през историята, която уска да ни разкаже – значи някой е решил да пише в т. нар. стил

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)



# Гьдгелът на ИСТИНСКОТО ОТПУСКАНЕ

Има голяма разлика между почивни дни и отпусъка. Истинската отпусъка е въгъа – достатъчно въгъа, та да изгъра сериозна дистанция между нас и нашето рутинно ежедневие. Тя е едно особено пространство на свобода и на въгъа, и на пъамото. Най-активния и разбираем начин за увеличаване на пъази дистанция е пътешествието въгъа въгъа (особено въгъа по-далечна страна). По-умиш-

отмънкари постъпват точно така. Макар че и на хиляди километри от дома трябва да си напускат съвсем. Продължаваме да си задаваме въпросите, как се чувствам без нас нашата работа, децата, които сме оставили на баба и на дядо, родителите ни, които, не дай си боже, са боляни...

Без стрес, будилник  
и мобилен телефон  
За да престанем да се безпокоим

Съгъстеният като спринцовка, пълна с въздух, работен ритъм често не ни (от)пуска, даже и ако сме в отпуската. Какво означава да се отпуснеш напълно и да почуваш истински и дали все го умеете?

да започнем да почиваме истински, трябва да изключим от живота си такива мощни фактори на влияние като стреса, будилника и мобилния телефон.

Вместо това можем да съобщим на всички, на които трябва, телефонния номер на рецепцията на хотела, в който сме отседнали.

И да ги предупредим да се свързват с нас само ако положението е извън контрол. В допълнение към



WWW.PORTOELEA.COM

ЗА КОНТАКТИ: +30 6984 62 55 87, +359 898 888 101, PORTOELEA@GMAIL.COM

В работе на  
материальном объекте



# КАРАЙ ДА ВЪРВИ

По пътя Каминьо

Била е манекенка на модна къща „Пярун“ през 80-те години на миналия век. Работи и за прокупути по време на сета ЦНСМ (Център за нови стоки и материали). „Рика спик“, „Рун“, това са почти всички жени с обличава в конфекция, но малко от тях знаеха що е то прет-а-порте. **Владина ЦЕКОВА** е била една от значещите. Не е за върване, че 30 години по-късно точно тази красива жена ще стои пред отборения си гардероб, възкликвайки: „О, боже, каква суемя! За какво са ми всички тези дрехи?“



Владина Цекова

Случило се ден след като се върнала от Каминьо. Като стана дума за прет-а-порте (модно рево на готово облекло), пътят Каминьо Сантяго де Компостела е на практика

## ЕДИН „ГОТОВ“ ПЪТ

Изминава и в продължение на хиляди години от всякакви хора, наречени пилигрими (поклонници), и информацията за него може да се проследи в историческите извори чак до древните келти. Финалната точка на пътя е катедралата „Сантяго де Компостела“ (в съвременния испански град), където са погребани мощите на св. Якоб, брат на Йосиф Крещител. До крайната цел водят различни маршрути, но класическият и най-популярен е този, който започва от малкото френско селище Сен Жак Пие дьо Пор, а после пресича цяла Северна Испания. При началната точка поклонниците получават паспорт, в който събират печатите от селищата по пътя. Целият маршрут е дълъг около 800 км. Пътят се смята за измислен, ако си мисляте пеша последните сто километра или пък с кола, кои или магаре – 200 км. Препоръчително е обаче вървене пеша, защото се смята, че по този начин краката „добицат посланията на пътя“ и чертят по-силна енергия от земята.

## КАМИНЬО МОЖЕ ДА СЕ ИЗМИНЕ ПРЕЗ ВСЕКИ СЕЗОН

гори през зимата по него върват много поклонници. Но най-големите „дефекти“ по пътя се наблюдават през лятото. Събеседничката ми също избрала лятно



# Първа (авто)помощ

При форсмажорни обстоятелства на пътя понякога няма кой да ви помогне освен вие самите. Затова е добре да знаете някои азбучни правила за поправянето на автомобила.

Пътуването с автомобил облекчава живота, но понякога точно то става причина за проблеми и тревоги. Да ги избегнете категорично, не е възможно, затова запомнете правилата за поведение в екстремни ситуации и се опитайте да запазите спокойствие. Некаквиш топанални погрешки се случват рядко, но често стават малки гафове, с които може да се справя дори една жена.

## БЕНЗИНЪТ Е СВЪРШИЛ

Забравили сте портмонето си, на бензиностанцията е нямало марката бензин, който използвате, и затова не сте се запалили предвидливо, погрешно е с датчикът, който показва нивото на горивото... Причините, заради които сте се оказали без канка бензин на пътя, са много. Но всички те водят към една неприятна последица – колата ви потопално спира. Ако това се случи, докато сте в движение, първо ще реагирате хирисувателно на волята и спираният усещател: ще ви е много



Вест, брой 6 (172), 2012

трудно да забъртите кормилото, а недоволни на спиратите ще започне да работи на забавен режим. В тази ситуация автомобилът не спира изведнъж – малко преди да свърши напълно бензинът, бензиновата помпа в резервоара започва да смуче бензин и въздух едновременно, което се отразява на работата на дюза-та, която ту заглавя, ту заробва нормално (процес, подобен на този, когато пием безалкохолно със смяка и държим да изсмуем и последните 20 грама от чашата). Моторът може да работи така неравномерно няколко километра, преди напълно да угасне.

Не се паникосвайте обаче дори това наистина да се случи. Не изключвайте от скорост, докато не забавите движението на автомобила до минимална скорост, а след това неутрализирайте скоростния асист в неутрално положение, вложете мидж и се престройте въясно, бързо го роба на пътя.

Следващата ви задача е да се снабдите с гориво. Ако се намирате в град или друго населено място, потърсете бензиностанция. Имате предвид, че няма да ви налезат бензина в пластмасова бутилка, защото е добре да вземете на заем или да си купите метална губа. Да излезте бензин от нея в резервоара е много лесно – става с помощта на „фуния“, направена от сгъната напоителна пластмасова бутилка (ако нямате истинска). Плънете горивото на пластмасовата бутилка в резервоара и налейте горивото през тази импровизирана фуния. Тъй като всички съвременни автомобили

ли имат защитен клапан в горивоната на резервоара, на около 20-ица сантиметра навътре, за да можете да налезте успешно бензина, трябва да покривате фунията една дълга отвертка или просто добре почистена пръчка, която да държи клапана отворен, докато налейте бензина. В противен случай ще излезе цялото количество извън резервоара, освен ако фунията, с която разполагате, не е с достатъчно дълго горло.

А ако от мястото, на което сте спрели, го най-близката бензиностанция има 10 км, помолете за бензин някой от колегите шофьори на пътя. Верно е, че е рядкост да се случи някой да има в колата си шланг за пребиране на бензин – затова махайте за помощ на водача на бусове и тирове. Те винаги са подготвени за форсмажорни обстоятелства на пътя.

**Важно!** Дакже ако ви предлагат бензин, който вие не използвате, имайте предвид, че от 2-3 л на вашата кола нищо няма да стане. На най-близката бензиностанция ще долезете с обичайното гориво и дажте ще си купите добавка, с която окончателно ще неутрализирате нежеланите примеси в резервоара.

## СПАДНАЛА ИЛИ СПУКАНА ГУМА

Спадналата гума можете да наплатите с помпа (на пазара се продават крачни помпи, с които дори една жена може да се справи), но ако е спукана, ще ви се наложи да се попомитате. Трябва да имате

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)

**biblio.bg**

ВКУПНАТА

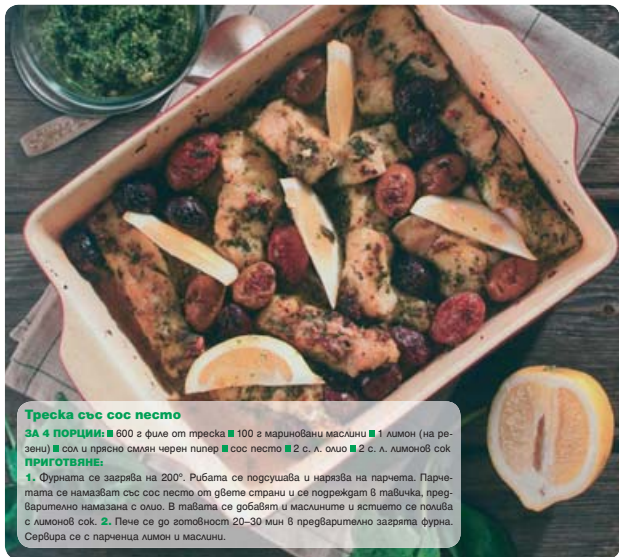
# Песто!

Ако имате този зелен еликсир подгръка, ще приготвите впечатляващи летни ястия.

Сосът песто е готов за 5 минути за хаванче (вж. карето по-долу) и за 10 секунди в блендер! Идеална подправка е за паста, картофи, печено месо или зеленчуци. Родом от италианска Лазурия. Освен класическо, от босилек, има и различни

варианти видове. Например от мента, мазаноз и бадеми се получава освежаващ сос за картофи или азиатско. От люта чушка, печени чесни и обикновена чушка можете да приготвите песто ромеско (вж. рецептата по-долу) – екзотична подправка за печени

на грил зеленчуци. Най-важното е всички съставки да бъдат изключително пресни. Ако използвате прораснал и мек чесен, зрансали ядки или увехнали подправки, ще получите жалко побогие на грил зеленчуци.



## Треска със сос песто

За 4 порции: 600 г филе от треска, 100 г маринувани маслини, 1 лимон (на резенци), сол и прясно смлян черен пипер, сос песто, 2 с. л. олио, 2 с. л. лимонен сок, ПРИГОТВЯНЕ:

1. Фурната се загрева на 200°. Рибата се посушава и нарязва на парчета. Парчетата се намазват със сос песто от двете страни и се подреждат в тава, предварително намазана с олио. В тавата се добавят и маслините и ястие се полива с лимонен сок. 2. Пече се до готовност 20-30 мин в предварително загрята фурна. Сервир се с парченца лимон и маслини.

# Астронавигатор

от 15 ЮНИ до 15 ЮЛИ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

**ОВЕН**  
Стартирате нови проекти  
**ТЕЛЕЦ**  
Вземате важни житейски решения  
**БЛИЗНАЦИ**  
Галеното дете на зодиака сте  
**РАК**  
Ставате активни и концентрирани  
**ЛЪВ**  
Повече яснота в личните отношения  
**ДЕВА**  
Не рискувайте с чувствата и парите  
**ВЕЗНИ**  
Нова любов изневиделица  
**СКОРПИОН**  
Връщате си заемите  
**СТРЕЛЕЦ**  
Изтощени от общуване  
**КОЗИРОГ**  
Работа, работа и само работа  
**ВОДОЛЕЙ**  
Звезден шанс за зачатие!  
**РИБИ**  
Посрещате гости

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкрояване, лечение, почиване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения при зъболекар  
ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ  
ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

