

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



®
WWW.BE1A.BG
БЕЛ

юли 2013 г.

**СЕКС
С ЛЯТОТО**

**СРАМУВАМ СЕ
ОТ ПАРТНЬОРА СИ**

**ДИАГНОЗА
ПО ПУЛСА**

ТЕМА НА БРОЯ

ХРАНА ЦАРУВА,
РОБУВА...

**40-ТЕ СА НОВИТЕ 30
ОБЯСНЕТЕ ГО НА
ЯЙЧНИЦИТЕ СИ!**



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерките

в брой юли 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

Черешката на дома 4

МОДЕРНОТО

На цветя 6

Ложа БЕЛА

Изборът ни за юли 10

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Младост с научна степен 14

Звезди без възраст 16

Кожа

Истината за крема за отслабване 20

За по-як загар 22

6 правила за лебедова шия 23

Здравна култура

(Не)посилната лекота на лимфодренажа 24

Разширените вени (Склеротерапията и други методи на лечение) 28

Диагноза по пулса 30

„Евангелие“ на Дюкан (Или защо диетите са наредени за ефективни) 32

Женски работи

40-те са новите 30. Обяснете го на яйчниците си! 34

Микрофон за психолога

Срамувам се от партньора си 37

ТЕМА НА БРОЯ

Храна царува, храна робува, храна патку пасе 38

1001 връзки с кулинарната

общественост 40

5 капки хъс и 3 капки бергамот (Етеричната доза за учудване и учене на нови неща) 42

Супервкусят на здравето 44

Клиентът върху граховото зърно 46



ИНТИМНО

Защо им е на жените секс без любов 47

Сексът и неговите наставници – сезоните 48

ТЯ И ТОЙ

Скучно. Дали любовта свърши?! 50

ДЕЦА

Обичам ги различно (Продължение от миналия брой) 52

Какво значи да си добър родител 54

БЕЛА КЪЩА

Интериорът, който успокоява 56

Хаусмайстер съветва

Фигурането – важен етап от полагането на плочки 58

Традиции

За достойнството на един боб 60

Полезно

Тайната е в дресинга 62

Преглътни

Шококекс с орехи 63

Експертиза

С какво е опасна твърдата вода 64

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за месец юли 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 изнагада Венера през юли) 78



Кулинарна космогония

Храната е въздъхваща. Около нейния вкус, цвят и аромата се върти целият свят. Тя е солта на живота, медът и маслото, по които ни върви, големият златък, който лавгаме, за да не кажем голяма дума, хлябът и ножицата, които държим, за да демонстрираме сила и власт...

Във властта на храната е да ни облагоури, ако я разбираме, почитаме и използваме като трупване и медитация. Но също и да ни принуди и унизи, ако се нахвърляме върху нея като прасета. Храната не е за навсяване – когато ни подяде кутрето си, не бива да отхвърляме ръката ѝ. Истинската страст към храната не е мъжката и лакомата, а възпитана и елегантна.

Храната е мялото Христово, любов от висци порывък. Тя събира и солициризира. Тя може да ни накара да я споделяме и обичаме, да се споделяме и обичаме около нея и да я любяме.

„Мми, какво вкусно!“ е мантира за маса, а пък готвенето – упражнение по осъзнаване (тук и сега съществува само този морков, който трябва да обел, без да разкъсва чашата с мляко отпоява) и самоусвършенстване (тук и сега съществува само този морков, който трябва да обеля перфектно).

Храната обаче е и двучинна – може да ни засити, но може да ни отрови, може да е трояка, но може да е брениври... Към нея трябва да се отнасяме като към субстанцията (смысла, Вкуса, философията, религията) на съществуването – с любовитство, но и със сурьжност, приятелски, но и с респект. И да осъзнаем, че по-добре е да останем гладни, отколкото да ядем каквото да е.

Мариана ЯНЕВА, главен редактор

БЕЛА тема 184/2013 3

МОДЕРНОТО

НА ЦВОТЯ

Комбинирани с нежна дантела, флоралните мотиви имат водещо място в летния гардероб

РАЗЛЮБЕНИ ОТ ВЪТЪРА РОЗИ
Свободна туника с копчета отпред, шампанска с розови едри цветя.



С МНОГО ТАЛАНТИ

Екзотичният топ без прозрачни на цветя можда да се носи като банер (по-широко горнище на бански костюм), бюстие и даже като миниполо.

ПЛАЖЕН РОМАНС

„Цфналният“ бял панталон се съчетава идеално с проветрива кенарена кремавобяла блуза с разваля брогери.

БЕЛА тема 184/2013 6



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



Звезди без възраст

Еликсирът на вечната младост, за съжаление, още не е разработен, но има жени, които и след 40-, 50- и даже след 60-годишна възраст умеят да изглеждат привлекателно и секси. Ще ви представим осем знаменити дами, които ще ви вдъхновят да не се боите от остаряването.

Демис Мур

Възраст 50+

Много млади красавици могат да ѝ завидят – винаги стегната и поддържана, Демис съвсем не изглежда като възрастничака си. Тайната на дългата ѝ младост е бурният ѝ и животински ален живот. Демис винаги се е интересувала повече от мъже, отколкото от диети. И нищо, че бракът ѝ с маадоката Алтън Къвър завърши с пълен крах и, според слуховете, Демис Мур и до днес не е в гоша на себе си заради това, може да се каже, че точно интензивните свръхчести преживявания помагат на актрисата да остане млада не само по духа, но и по... тяло.

В едно интервю Демис споделя: „Отдавна не лаза диетата, за да не давам лош пример на децата си. Имат три дъщерки и само наймалката е с тънки кости и по-слаба фигура. Ума си да ценят своята красота и да не подражават на никого, с когото нямат нищо общо. Опитвам се да им внуша, че да си слаб, не означава да си шастлив. Най-интересното е, че когато престанат да изтегляват своето тяло с упражнения и диети, фигурата ми стана такава, за каквато отдавна мечтаех“.

С други думи, вземете пример от Демис Мур – наслаждавайте се на живота!



Ким Карни

Възраст 56+

Тя е ярка и въдновяващ пример, че жените могат да изглеждат секси и след 50-годишна възраст. Животът ѝ много прилича на живота на героинята ѝ Саманта от култовия сериал „Сексът и градът“ – тя е разкошна жена в зряла възраст, която не си позволява да се отпусне. Да запази фигурата си, ѝ помагат „добрите стари приятели“ – вода и пилатес. За разлика от много звезди, които твърдят, че танцът на младата младост е ѝ незаменимостта и оброто настроение. Ким Карни често си признава, че постоянно спортува и лаза диетата, за да е в ъв форма.

„Ця живот съм на диетата, защото имам зверски апетит – според актрисата. – Всекидневни тренировки и всекидневните задръжките осем чашки вода – това прожълба и сева. Все по-тежко ми става с възрастта. Някои чашки на пътето ми секаш започват да протестират срещу диетите, но в същото време благодарение на техните „протести“ аз се събуждам рано сутрин и не съм принудявам да тренирам“.

Дали и вие можете да се похвалите с такава сияна кожа?



ИСТИНАТА ЗА КРЕМА ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Ако не в началото, то поне в края на май почти всяка втора жена се сеца, че трябва да си купи крем за отслабване. Каквото и да означава това определение, то със сигурност съдържа в себе си обещание да створи чудо с тялото ни, да ни „снабди“ със силуета, подходящ за плажа. Защо върваме на тези обещания ли? Ето защо...

Наука за чувесамата

От една страна, производственице на кремове за отслабване подкрепват, че тези продукти не могат да заместят балансираното хранене и спортуването. А от друга страна, същите тези производственице ни уверяват, че дамите, които доброволно са участвали в изследването на съответния крем, са се ограничили в храненето и не са полагали никакви други усилия, за да станат стройни. А стройни те зържвателно са станали (тук задължително се цитира „колко мощно симетрира са намамали обиколките на ханша, бедрата и ръцете си!). Противоречието е очевидно, но тъй точните цифри на картата да „забривам“ за нево.

По-точно такаъв крем купуваме, когато сме прекарвали часове под зорката и обикновено недружелюбни поглед на оследството в пробиата. Познати ситуации: решаваме да обновим гардероба си за лятото с някой по-изяган бански, къса пола на цветята или сладки къси дългобви панталонки и след уморително мерене пазиме думом, защото май нищо не ни става или не ни стои така, както бихме желали. Една разговаряема впадна реплика, на която сме вържали още обаче, може да порори у нас непреодолимо желание незабавно да се запишем на масаж или да пратнем на фитнес още от днес. А също така и да си купим антицелулитен крем, което бясности е по-лесно изпълнимо от прецизиите ефе. И нека смеят на разваля да ни убеждават, че ефектът от подобни кремове е минимален, защото всичко това е само рекламен трик, и да ни напомня тихичко че миналогодичния подобен продукт го използвахме само го поновихме, при това без никакви резултати... В този глас ние и тази година няма да се въздуваме. Още повече, че на фона на разговаряте за пола и бански купува на крем за отслабване изглежда направо нищожна. Затова тъй тази покупка силно ни убеждават и сякаш обявява сезона на любовта, морето, слънцето и големата за откритие.

Живо ни интересува най-вече колко симетрира ще забудим след използването на крема, в коя именно част на тялото си и за колко точно дни. Друго нищо не чуваме! А тези неща в твй рекламите обикновено ни ги обяснява някой експерт – със специални научни термини, които ни убеждават още повече. Няма нито професионалист, който толкова сериозно се отнася към нашата стремеж да отслабнем без прор, да ни ълке! Пък и защо ни е да се откажем от сладкишите и да се мчим с тренировки, когато са разработили специално за нас крем-чудо, който ще ни направи стройни, без да се потим изпашине?! Погрешавана с таква „содани“ аргументи, навива на върта в приказка взема своето от нас и... покупката е направена. А след нея събитията могат да се развият много различно. На някои дами търпението им стига да нависат крема по гъба пъти на ден, с първите малки ефекти. Но на повечето ентусиазъм им се изпарява за около седмица, след което те обикновено започват да се обвиват в отсъствието на дисциплина и респективно в добри резултати.



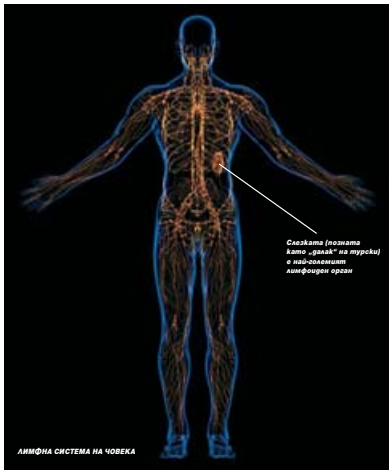
(НЕ)ПОСИЛНАТА ЛЕКОТА НА ЛИМФОДРЕНАЖА

Липсата на достатъчно движение и свеж въздух в ежедневието ни, дейността на бактерии и вируси, както и изпитаният от токсини, причинен от замърсяването на околната среда, приема на медикаменти или стреса, превръщат лимфната ни система. Неприятните последици са: оточа, хронична умора, пошжен имунитет, тежест в краката.

20% от работата по обезвреждане на токсините се пада на лимфната система. Това не е никак малко, спазвайки, че организъмът разполага с толкова мощни „очистителни спазници“, като бърбери, черен дроб, бели дробове, дажк и кожа. Лесните начини, с които може да се „оживи“ протичането на лимфата, което по принцип е доста бавно, ни се сприват толкова лесни, че започваме да се смятаме в тяхната ефективност. Но съвършено неосъществяемо.

„УМЪВАНЕ“ ОТВЪРЕ

За лимфата организъмът не разполага с такава мощна помпа, каквато е сърцето за кръвта. Защо лимфата тече бавно – с около 4 мм в секунда. Циркулацията ѝ зависи от налягането във вените и лимфната система, което се създава от работата на нашите мускули, от движението на диaphragмата и на дробчетата при дишане, от ритмичното свиване на гладкомускулните клетки, от които са изградени лимфните съдове, и от пусанията на разтопяване в близост артериите. Лимфните капилари транспортират лимфа в лимфните съдове. А те я изпращат към лимфните възли (особена



ЛИМФНА СИСТЕМА НА ЧОВЕКА

Системата (голямата вена – дясно – на лявата) е най-големият лимфен канал

система от клопи обезпечава нейното движение само в една посока), където тя се поочства от вредни вещества и бактерии и се обочвава с лимфотени и антитела.

В зависимост от условията на външната среда (например когато нафта е много гореща) лимфата е в състояние да улови етома ариризация способността. В желине краката, рачете и лицето на който хора също опичат – лесен признак,

че лимфната система е претоварена. Лимфодренажът може да направи циркулацията на лимфата догест пъти по-активна, което позволява да се въдредства балансирано върху организъмът едновременно в три направления.

ПОДОБРЯВАНЕ НА ИМУНИТЕТА

Лимфата е част от имунната система. Тя съдържа няколко вида

РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ

СКЛЕРОТЕРАПИЯТА И ДРУГИ МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ

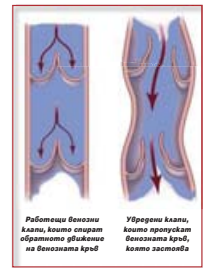
Др. Милена Павлова



вени не са само козметичен проблем, те могат да преувеличат и неприятни оплаквания.

ФУНКЦИЯТА НА ВЕНИТЕ В ОРГАНИЗМА

Те притежават клапи, които при всички здрави хора гарантират нормално връщане на кръвта към сърцето. Разширените вени са знак, че клапите във вените на долните крайници са убрени и не се затварят добре. Това води до венезастой и повдига на тежест, болка, парене и нощни крампии на долните крайници. Постояният оток на подкожието пробуждаване на храненето на кожата с последващо развие на кожно възпаление или образуване на тръпичко за разстиващи рани.



Работещи венозни клапи, които спрат обратното движение на венозната кръв

Убрени клапи, които пропускат венозната кръв, която застава

ОСНОВЕН МЕТОД ЗА ДИАГНОСТИКА

на разширените вени си остава ехографското изследване. Чрез доплерография сонорифика се изследва разположението, големината, формата на вените, както и посочката на кръвния ток в тях. Определя се и състоянието на венозните клапи и се извършва естетичното лечение на тръпича. Изследването е неинвазивно и безболезнено. Постабянето на точната диагноза е от съществено значение за правилното лечение

Разширените вени са най-разпространеното съвременно заболяване, което се среща много по-често при жените и обикновено възниква по време на бременността. При мъжете разширените вени се наблюдават по-рядко, но пък при тях се проявяват по-тежките форми на заболяването и по-големите усложнения. Една от най-честите причини за това е фактът, че мъжете, като по-малко сутени, по-често се обръщат за помощ към лекар.

За профилактиката и лечението на заболяването изучаваме повече от д-р Милена ПАВЛОВА, англова в Клиника по кардиология и ангиология към ДКЦ „Сити Клиник“ – София. Най-честата причина за повдига на разширени вени е индивидуално обусловената врождана слабост на съединителната тъкан. Хормоналният дисбаланс, наднорменото тегло, упражняването на професии, извършващо продължително стояне в изправено положение, са също предпоставки за повдига им. Разширените



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



Храбър



„Евангелие“ на Дюкан

Или защо диетите са набедени за ефективни

Ще отслабнете бързо, без да усещате глад“ – събличава Ви д-р Дюкан. Но въпреки това Ви е обещал: „90% от диетите ни са обречени на неуспех, не помня ли?!“. Все обаче продължавате да се набивате, че тази диета помага в останалите 10%, и упорито я спазвате...

Месо и морски дарове на корем – сутрин, през деня и вечер... Уточненето по диетата на Пиер Дюкан е бече с мацаб на епидемия. Очевидно стремежът към стройна фигура може да ни накара да си изкушим ума.

Своя „десетдневен“ хранителен режим, основан на неограничена консумация на белтъчни храни, Дюкан разработва още в началото на 1970 г. През последващите десетилетия обаче много от неговите „лаичности“, спазващи диетата му, „благословен“ си връщат изубезното тегло. Това ва за този метод продължава да е така популярен и в нашите дни?

Добре забравено старо!! Фактите са красноречиви: книгата на Дюкан е пребегана на 24 езика и зема първите места в рейтинжите на продажбите. Само в родината на доктора, Франция, са продадени повече от 2 млн. екземпляра. Милיוни интернет потребители се запиват в неговата пълнена онлайн коучинг програма. Дюкан има и блог в Твитър и приложение за айфон...

ЧУДОТО КАТО МЕТОД

Да, Пиер Дюкан предала не диета, а метод, и това е ери от причините за успеха му. Думата „диета“ я свързваме с жесток глад, с приуцата да жертваме любимите си навици в храненето и безпоощно да се ограничаваме в избора на продуктите и тяхното количество. „Метод“ е дума, която ни върва вярта, че ние най-накрая сме имерили правияния път, който, както обещава докторът, ни си спави от „лъсна на мазнините“. Освен това (което е много измамно!), започвайки

от първата фаза на режима (общо са четири: атака, круиз (изм), редукване), консумиране, стабилизиране), човек започва веднага да губи килограми, при това без да изпитва чувство на глад, защото промените осигуряват приятно усещане за ситност. Това е всичко, което съвременният човек иска – светкавичен резултат. На всичко отгоре настипна пазуваеме урбостивост от храната, тъй като желтипа, приложими по рецептите, приложени към режима на Дюкан, никак не са лоши на вкус. Да не говорим, че спорт не се препоръчва към диетата. Само леки разходки и повече домашническа работа, което збуви несериозно, но пък принамляво.

И не на последно място – да споменем за чувството на ексалация, за което разказват поседобителите на Дюкан. Първоначално тежестта (апетитово) тегло, произбурна на развадящите се мастни киселини. Всичко това лесно ни убеждава, че сме намерили нашия чужд

Женски работи



40-те са новите 30

ОБЯСНЕТЕ ГО НА ЯЙЧНИЦИТЕ СИ!

Да изглеждат младо, не е толкова трудно в наши дни. Но е трудно да излъжеш женския организъм.

Често се давим, когато четем за холивудски знаменитости, решили да родят първото си дете след 40-годишна възраст. Тези „безвизни“ истории ни събличат цялост за възрастността. Но хората не мислят безсериозно за организъм, в това число и за репродуктивната система. След навършването на 40 години

иансет да заченете по естествения път и да износите детето без проблеми значително намалява. Въпреки това с всяка изминала година броят на тези, които са убедени, че тях това не ги засяга, расте.

„Натално здравя съм, грижа се за себе си, спортувам, изглеждат като жена, способна да зачене бещки момчета.“ Много са жените, които раз-

съждават по този начин. Специалните, които се занимават с проблемите на репродукцията, са категорични, че с възрастта става все по-трудно да се зачене. Особено ако се опитате мошата сколоза, в която липсва, и начева на жабом, който бодум.

МАГИЯТА ИНВИТРО

Не са малко известните жени като Мария Кери и Кеи Претман (Жената на Дюкан Триволта, която неогривава роду дете на 48-годишна възраст), които раждат в момент, когато е по-лесно вечаателно, че Жената може е актомта да забременее на всякаква възраст.

От друга страна, вечаателно и сензационните забвения на усетие, които откриват нови и нови възможности да помонат на жените, желаящи да забременеят. Новната за пациентка, която трудно е преборила рака (и още не е лесно дами до е преборила окончателно), но е станала цялостно майка, е направило удивителна. Ни за дага на около 60-годишна възраст, която се рабва на

1001 ВРЪЗКИ С КУЛИНАРНАТА ОБЩЕСТВЕННОСТ



Тя живее много по-динамичен и смислен от обикновения софийски живот. Не е „опушена“, „оселена“ и „вакумирана в собствената си опаковка“. **Напротив – свежа, умишлена, умна и открита е. Представя Ви Сандра АЛЕКСИЕВА в качеството и на собственика на сайта „1001 рецепти“. Самата и приroda я подкрепя за хората, които си е поставила – хората да асоциират името и логото и с думите „Ют“, „дрижа“, „домашно приготвена храна“, „Вкус“, „обич“, „семейство“, „детство“. Сандра много прилича на онова ароматно неморно духче, което изскача, когато откритием фурната или възгнем калака на тенджерата, бързо обикаля къщата и приканва всички да седнат на масата. Оп нея научих, че човек може да бъде нещо много повече от това, което яде. Напротив да бъде това, което съхранява и развива.**

– Сандра, как се „свърза“ с кулинарията?

– Имаш уникална късмет да съм дъщеря на... една от най-близките ми приятелки. Тя е създадена на „1001 рецепти“ и е в сърцевината на този проект. За съжаление, майка ми почина преди три години и цим това се случи, със сестра ми решихме да продължим започнатото от нея. Така се роди идеята за онлайн формата на бранда, който майка ми преди това готвеше като кулинарно лекционно издание. В желанието ми да продължа проекта на майка си и да постигна мечтите ѝ, се научих да готвя и да го правя с ентузиазъм и обич. Днес имам свой кулинарен поход и съм свързана с това изкуство завинаги.

– А какво е образованието ти?

– Завършила съм „Връзки с обществеността“ и съм щастлива, че образованието ми е практическо с работата ми – „1001 рецепти“ не излиза само от кухнята, нообходими са умения на маркетинга, пиара и умения поход към клиентите и партньорите.

– Какво имаше, когато стартираш сайта, и с какво разполагаш сега?

– Стартирах сайта с голяма неубрежност и малко на брой съветници и съветници. Днес те са над 2200 и всички са приобщени, записани и изведени у дома. Всеки месец приобщавам по 40 нови. А да знам, че над 170 000 души на страницата ми във Facebook чакат моите чисте нови рецепти, предизвикателство, което ме прави щастлива. Това е едно многозначително знание, което прерасна от кулинарията в мащабно реализирана идея. Сега съм щастлива виновна за

съществуването и развитието на нашия бранш и съм почти същият човек, който бях преди няколко години – само с няколко килограма в повече и сходно количество нови чинии в кухнята ми.

– Защо според теб хората обичат да четат готварски блогове и сайтове, дори и да не обичат да готвят? С какво е привлекателна храната като тема?

– Храната, като източник на енергия, действат дори и само на визуално ниво. Твърдят на човек може да погледне и само от снимката на ястието, още преди да го е опитал. Освен това храната ни е нужна всеки ден, а хората вече търсят нови вкусове и всяка нова рецепта буй интерес.

– Увеличиха ли се кулинарните способности на хората, откакто храната толкова силно присъства онлайн?

– Да, защото вкусовите идеи са все по-близко до начинаещите в кухнята, а това им вдъхва увереност и ги стимулира да се развият в тази посока. Кулинарията с наркотик – опитай ли я веднъж и „хванай“ ли те, няма връщане назад.

– В сила ли е твърдението, че баба готви най-вкусно?

– Да. И не защото бабите ми са чак толкова добри в кухнята, а заради щастливите спомени от детството, които и най-добрият готвач не може да повторят със същото съществуване.

– С какво си обичаваш факта, че една от най-посещаваните рецепти в твоя сайт е ...

– Кренвирши?

– Това е една от мистериите на

ТАЙ ГОТ



ДАЛИ ЛЮБОВТА СВЪРШИ?!

„НЕ, ЗА НИЩО НА СВЕТА НЯМА ДА СТАНЕМ КАТО ТЕЗИ ДВАМАТА ОТ СНИМКАТА, КОИТО СЕДЯТ НА ЕДНА МАСА, НО НЯМА КАКВО ДА СИ КАЖАТ“ – МИСАМ СИ ЧЕСТО. ПОНЯКОГ ОБАЧЕ СЕ САЧВА И НЕМИСАМОТО... СКУКАТА СЕ НАСТАНЯВА И МЕЖДУ НАС. КАКВО Е ТОВА – ВРЕМЕННО БЕЗВЕТРИЕ ИЛИ ЗНАК, ЧЕ ВРЪЗКАТА НИ Е КЪМ КРАЯ СИ?

Вторачена в чинията си, тя забърка на вилцата парче зелена салата. Той тък внимателно изучава спомени на чашата си за вино. Крайцекот поглежда към часовника си. Времето сякаш е застинало. Вместо да се насладяват на мизовите, прекарани заедно на вечеря в ресторанта в събота вечер, тези двамата души скучат. Зверски.

Всеки от нас сигурно е видял такива фобии, изглеждащи сякаш припитани от небиваема тежест. И

се е питал дали такава скуча фобия е реална? Как може двамата да изпитват онова, което е прито да се смята за монотон на самонамижение?

ЧОВЕЦИКА!

Скуката е чувство, което от време на време угришава всеки човек. Но едностранната скуча на двамата души, които са се обичали, е неприятна и много болезнена. В такива моменти натискът на времето става непоносим, всяка секунда би се струвала цяла вечност. Това усещане няма нищо общо с инцидентно

и с бездействието запие през прозореца в гърдите ти. Испанията скуча пробяга здравяната на нашите отношения със света.

Философът Владимир Янкевич нарича това състояние „убавене“. Сякаш не можем да помръднем, скочим от очакване гургулят да каже нещо интересно, и приключени в чувството

за собствената си бездействието и безинтересност. Вкусът ни към живота изнема, а ние нищо не можем да направим, за да си го върнем. Скуката пробочура усещане за умора

ИЛИЯНА ДИМИТРОВА

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



КАКВО ЗНАЧИ ДА СИ ДОБЪР РОДИТЕЛ

Ние, а значи и нашите деца, се учим да живеем още в детството си – от първата до четирнадесетата си година. Тогавта е възможно на усвоим не просто алгоритъма на правното живее, а да започнем да живеем щастливо.

УМЕНИЕТО ДА РЕШАВА ВСИЧКИ ЖИТЕЙСКИ ЗАДАЧИ

Всёко обикновено действие в живота може да бъде сметнато за решение на определена такава задача. А самата задача може да се отнася до взаимоотношение на човека със самия себе си – например да се накарате да правите гимнастика сутрин, да спрете цигарите, да решите за кого да се омъжите, да извършете пожелан опит от предишни свои опити и т.н. Задачата може да е насочена и към взаимоотношение с други хора – да кажем, да се научим да казваме „не“, когато това се налага, да се сработите с плахиата да погледнатте другите (за ги мотивирате да свършат нещо) или обръщането – да се подчинявате.

Всёко житейска задача има своите три компонента:

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМА ЦЕЛ И НАЧИН ЗА ПОСТИГАНЕТО И

Необходимата цел е онова, към което човек се стреми във всеки отделен момент от живота си. Условието на житейска задача са онези обстоятелствата, при които се налага да постигнем желаното. Начинът (алгоритъмът) за решаването ѝ възможна онези действия/опити, които трябва да извършим/извършим, за да получим желаната от нас резултат. Т.е. за да постигнем конкретната си цел.

Съответното детство отпраща е важно да бъде научено да разбира каква е целта. Да може преобид да оценява, реалността и разбира се, да прицел

Астронавигатор

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак за ЮЛИ

- ОВЕН
- Любовни препятствия
- ТЕЛЕЦ
- Ревизия на дела и намерения
- БЛИЗНАЦИ
- Усилен труд кипи
- РАК
- В много силен период сте!
- ЛЪВ
- Обърнете си специално внимание
- ДЕВА
- Много нови приятели
- ВЕЗНИ
- Промени в работата
- СКОРПИОН
- Чужбина ви зове!
- СТРЕЛЕЦ
- Справяте се с финансовата криза
- КОЗИРОГ
- Проверка на партньорствата
- ВОДОЛЕЙ
- Търпение и труд
- РИБИ
- Творчество и въжновение

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

ПОДХОДАЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещения на зъболекар

ЛУНИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

ЛЮБОВ, СЕКС, МОДА И ПАРИ

С какво ще ни изненада Венера през ЮЛИ

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

