

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 8/174, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

# БЕЛА

WWW.BELA.BG

РЕЙЧЪЛ  
УАЙЗ

ОТНОВО НА  
ЕКШЪН ВЪЛНА

**Топ 5**  
на **летните**  
**диети**

**РАЗДЯЛАТА**  
като по-правилното решение

Наистина ли си  
**ВЪЗРАСТЕН?!**

Култът към  
**ДАЯНА**

ЗАЩО ТЪГУВАМЕ, КОГАТО  
ПРИКАЗКИТЕ СВЪРШВАТ

**ДУШЕВОДНА**  
**светлина**

ОСОБЕНОСТИ НА ЛЕТНИЯ ДУШ

**ТАРО и АСТРОЛОГИЯ**  
две системи за предсказание

ИЛИ ЗА САМОПОЗНАНИЕ?!



# Мерките

в брой август 2012

## БЕЛА КАЛЕНДАР

Уроци по ветроходство 4

## АНТРЕФИЛЕ

Любов от първо помирисване 5

## МОДА

Рисунките на лятото 6

## КРАСОТА И ЗДРАВЕ

За всеки проблем – решение (*Полезни beauty препоръки и съвети за всеки ден*) 8

5 начина да се събудите хубава 12

Цветовете на младостта 14

## Здравна култура

Външният вид на здравето 18

По-полезното лятно отслабване 21

## Болна тема

Доктор Охнеболи (*Митове за наркозата*) 22

## Хранене

Топ 5 на летните диети 24

## Душа и тяло

Душевона светлина 28

## Микрофон за психолога

Добрият характер на егоизма 30

## IN MEMORIAM

Лейди Ди – защо тъгуваме, когато приказките свършат 32

## ИНТЕРВЮ

Таро и астрология – две системи за предсказание (*Или за самопознание?!*) 34

## ДА ПОГОВОРИМ

Пътят на щастието 38

Страх ли ни е да пораснем? 40



## ДЕЦА

Училище на радостта 42

Какъв ще стана, като порасна? 44

Всяко дете е родено да успее 45

## ТЯ И ТОЙ

Кога раздялата е по-правилното решение 46

## ИНТИМНО

Миришеш на мой 48

## ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

Рейчъл Уайз – отново на екшън вълна 50

## БЕЛА КЪЩА

Градинска бавна философия (*Или как да намерим пътя към себе си*) 54

Какво да правим с подправките 56

## Домакия

Къш от вкъщи! 57

## В кухнята

(Не)посилната лекота на храната 58

## 5 рецепти с...

...Полезни продукти 60

## За десерт

Сладкиши със сливи и с... 62

## АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 АВГУСТ до

15 СЕПТЕМВРИ 63

## Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрояване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение

при зъболекар 76

Лунен календар 79

# Рисунките на ЛЯТОТО

Искате ли да повдигнете настроението си? Обвечете греха с ярък рисунок и веднага ще почувствате небоятен прилив на позитивна енергия! През това лято както никога преди това са популярни „сочните“ разцветки. А що се отнася до принтовете, се приветства всичко – от конструктивизма до сюрреализма.



**Разнокалиброст**  
Смело съчетавайте ери-те с по-търни шмилки. Ва-жно е само стилистиката на шмилките да е хармони-зирана по цвят и форма.



**Ярък живот**  
Копирена прозра-на буза на вър-ха обфодани копчи-ци се откроява изцяло на белоснежния панта-лон. Яркия и еванган-то – безспорната комбинация.



**В една гама**  
Това женствено манто с графичен рисунок се носи без да се заковчава, за да демонстрирате евангелната рок-ка със сложни шмил-ки отпреди. Един-ственото условие е и двете дрехи да са от една и съща цве-това гама.

**Лятно разписание**  
През лятото трябва да преразгледате и процедурите за кожата, които правите в козметичния салон и възрастни.  
● Заради увеличената слънчева активност трябва да прекратите дълбоките химически пилинг и апаратните процедури, които излъчват най-горния слой на епидермиса (например IPL или лазер) заради опасността от пигментация. В жълтите отпаште процедурите на овлажняващите маски, масажите на лице и апаратното почистване на кожата с микроток.  
● За овлажняването пък ще ви помогне биоревитализацията. Хиалуронова киселина активна насеща кожата с влага, от което лицето изглежда по-свежо. Ериксвената препоръка е да направите тези инъекции (особено контурната пластика) две седмици преди почивката.  
● За домашно ползване са препоръчителни овлажняващите средства с лека текстура. Емулсии и кремове – за суха кожа, гелове и паметни млека – за мазна и комбинирана.

**Срецу омразната пигментация**  
Пигментацията на кожата се определя от наследствени генетични фактори и от релативна пигментация. Заради високата пигментация на кожата е в пръка връзка от адекватното съвръжване на витамини от групата В, жълто, мед, цинк, биотин и пантотенова киселина в организма.  
Пигментните петна са следствие от налицето на прекалено много пигмент в кожата. Те са различни по форма, но с еднаква повърхност и контрастни граници.  
Причините за появата им са разнообразни: депривация на витамини, бременност, наследствени фактори, възможност за изменение, злоупотреба с някои лекарства, а също и прекаляване със солариума и слънчевите бани.  
За лечение на хиперпигментацията е необходим комплексен подход. Вътрешно – прием на големи дози витамин С, поливитаминови комплекси. Външно – известване и пилинг маски, които можете да си правите сами.  
Етеричните масла, които са ефективни при хиперпигментацията, са от лимон, бергамот, грейфрут, мандарина, лайка, розово дърво, петитрейн и лайм.  
**Лосионите и маските се използват локално, само на мястото на пигментацията.**  
● Лосион от лайка се правят от 100 мл дестилирана вода, 1 с. л. А. Ибикол и оцвет, 2 капки етерично масло от лимон, 2 капки от розово дърво, 1 капка от лайка.  
● Лимонова маска се правят от белтък, лимонен сок, 1 капка масло от розово дърво, 2 капки масло и 2 капки маско от грейфрут.



**Картофена маска за околоочния контур**  
В картофите се съдържа ферментът катехол, който се използва често в известваните козметични продукти.  
За да си направите маска за около очите, настържете на ситно ренде малък картоф, разпределете кашичката върху две марли и убийте марките като пакетчетата. Покрийте очите с пух и изчакайте в лявено положение 10–15 мин.  
Тази маска ще штрире бързо следите от умора по кожата и ще направят погледа ви по-искрящ и изразителен.

ДИМИТРИЙ ПЕТРОВ

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



3 дъвна култура

## ВЪНШНИЯТ ВИД НА ЗДРАВЕТО

Коя жена не мечтае кожата ѝ да е здрава, еластична и нежна, косите – гъсти и блестящи, тялото – стегнато...



Външният ви вид безусловно отразява здравословно ни състояние и издига процесите, които процъфтяват в тялото ни. Блясъкът в очите и здрава кожа, както и изразително на лицето забавят от избора на повечето хормони в организма ни. Еластичността на кожата – от състоянието на стрес и кръвоносните съдове.  
Много пробиоти, които ние често приемаме като козметични дефекти, не са нищо друго, а сигнал за тревога. За да можем да ги разшифроваме, трябва да бъде поставена диагноза, за което ще ви помогнат определени диалогични тестове. Разбира се, диалогът ще постави лекуващият ви лекар, а също и ще назначи лечение. А нашите съвети ще ви помогнат да се ориентирате в избора на необходимите анализи.

**ПРОБЛЕМНА КОЖА**  
С акне в младежка възраст се сблъскват почти всички. Акнето обяснява хормоналното пренастройване на организма и с времето напълно изчезва. Доста по-сложно е да се справите с „любовско“ акне, повдига се в резултат на хиперфункция на мастните жлези след 20–25-годишна възраст. То се свързва с отразителни пори, върху лицето се появява мазен блясък, кожата става зърва, с нездрав тен.

**Причина?** Възможно е тя да е хиперфункция на мастните жлези. Този процес се контролира от хормоните тестостерон и кортизол. Ако някое от високото, мастните жлези започват да работят на „давян“ режим, превишавайки денювната норма неколкостранно. Друга възможна причина са нарушенията в храносмилането, а също и претоварването на черния дроб.

**Анализират това** Можете да започнете изследване за определяне на нивото на следните хормони: ■ тестостерон ■ кортизол ■ глюкоза, свързани с повечето хормони.  
Ако количеството на тези хормони е в норма, трябва да се изследва състоянието на органите на стомашно-чревния тракт. За това ще ви помогнат: ■ специални изследвания на кръвта ■ биохимия на кръвта.  
Докамо се установи причината, спазвайте следните правила: ■ **откажете се или свобете до минимум пушенето, употребата на алкохол, на мазни, моти и соени храни** ■ намаляте консумацията на газирани напитки и сладко (захарни издъмки и шоколад). И не спазвайте правилите с преси – това може само да влоши ситуацията.

6 дъвна тема

## ДОКТОР ОХНЕБОЛИ

Имат ли основане опасенията на хората, които отказват да легнат на операционната маса заради страха от упойка?

Несъмнено от факта, че повечето хора днес се съмват за проревени по много медицински въпроси, самото споменаване на думата „упойка“ прояснява да всъщност страх. Дори за тези, които не се страхуват от хирургични интервенции, анестезията изглежда опасна. Широко са разпространени въпросите, че е възможно да не заспим напълно при обща анестезия или пък известване да се събудим по време на операция. А като че ли най-голям е процентът на онеми, които се страхуват, че

**ИЗБОЯТ НИМА ДА СЕ СЪБУДАТ** от медикаментозния сън. Освен това и досега битува мнение, че упойката скъпява живота. Трябва ли да възприемем сериозно всички тези слухове и преразкази, които нямат отношение към съвременната реалност? Пощертаване думата „съвръжване“, защото някои от изброените разпространени въпроси са имали повдига, но в далечното минало.

**Методът проба–грешка**  
Анестезията започва да се използва в медицината още в средата на XIX век. В проръжение на много десетилетия прилагането на този метод се основавало само на практиката, или с други думи казано, различава се в метода проба–грешка. Анестезиологията като наука започнала да се оформя едва в сре-



При общата анестезия се използват медикаменти (анестетици), с които се потиска функцията на централната нервна система, в резултат на което пациентът загубва съзнание (заспива).  
При локалната анестезия се използват локални анестетици (прилагат се под формата на капки, стрипи или инъекции), с чиято помощ се обезболява част от тялото, а пациентът остава в съзнание.

дато на XX век. До този момент **НЕ Е ИМАЛО ПОДГОТВЕНИ АНЕСТЕЗИОЛОЗИ** и „операцията“ по упойването се поверявала на самите хирурзи.  
Ако лекарят не е в състояние да вържи скалела в ръцете, то не може от него да се очакват особено постижения в дъвна област на медицината. Предполага се и обратното – че ако някой е добър хирург, то вероятно той би се справил сам и с анестезията. Но истината е, че в тези оптимални години усложненията по време на наркоза и дори леталият изход са били обичайни. Качеството на препаратите, които са се използвали за общо обезболяване, е било толкова, че поизхода от тях наистина можело да се очаква всичко. Днес анестезията

**НИМА АБСОЛЮТНИ ПРОТВОПОКАЗАНИ**  
В наши дни пациентите могат да рещат на професионално подготвени специалисти, а също и на високотехнологично оборудване и съвре-

# ТСП 5 на летните диети

През лятото лесно се слабее. Топлите месеци ни карат да се вдвигам повече независимо от начина на живот, който водим. И дори да не полагаме особени усилия, неусетно успяваме да се развием с няколко излишни килограма. Преплагаме ви пет различни диети, за да изберете подходящата точно за вас.



Изобилието на пресни зеленчуци и плодове на пазара през този сезон ще ви помогне да си върнете стройната фигура без строги диети. А ако и помогните усилия, за да контролирате апетита си, то резултатите със сигурност много скоро ще ви зарадват.

Започнете решителната борба с излишните килограми още от днес. Не е необходимо да чакате до понеделник. Ваши съюзници в начинанието ще бъде искрено ваше желание за отслабване. И още – че се наложат да установявате на различните диети изкушения.

### САЛАТЕНА ДИЕТА

Какво е атомното без салами? Те присъстват задължително в менюто и на тези, които следват за килограмите си, и на тези, които не се болят от напъняване. Свеклите салами са вкуси, помензи и богати на „живи“ витамини. Използвайте кукурицата си (фампани), за да експериментирате с различните зеленчуци – зеле, краставици, лук, спанак, домати...

Диетата е брусевична. Ще ви помогне бързо да възвратите във форма претрупаната и да свалите до 7 килограма от телото си.

#### ПЪРВА СЕДМИЦА

**Закуска** Плодова салата от зелена ябълка, круша и портокал, захват с кисело мляко с 1% масленост. Из-

пийте 1 чаша вода с лимон 1 час преди да извързвате салатата.

**Обяд и вечеря** Зеленчукова салата – зеленчуци по избор, без картофи. Салатата се поддържа с лимонов сок и/или керпичи.

#### ВТОРА СЕДМИЦА

Всичко се повтаря, само че на обяд се добавят по 100 г немално месо (пиекчило, пуешко или пилешко) без сол.

По време на диетата се пият само вода и зелен чай с лимон. За да не прегадате, спаряйте се да си отпозволявате по-малки порции салама.

### ЕКСТРЕМНА ДИЕТА – 2 КИЛОГРАМА

През лятото много жени искат да бвещнат с хубава фигура, но много от тях не успяват да се подготвят навреме. Екстремната диета е подходяща за всички, които не са успели да се подготвят за фигурата си до началото на юни. Тази диета е раздробяваща и помага за бърза, дори и за дамците, които не са ямци. Поевенте и се само за два дни преди началото на отпуска си. Само за 2 дни, изгорявайки кукурицата изкушения, ще отслабнете с 1,5–2 кг. Направете неколкодневно прекъсване и повторете повдига си.

#### МЕНЮ

**1-ви ден** Изякте 4 ябълки, 1 долям лимон, парче не-



Преди секс, преди работа, преди сън, след сън, след работа, след секс... Пълнаме се под гуша преди и след всевъзможни житейски ситуации. Мислите за едни души е активни през всеки сезон и всеки ден. Водата сприя и най-изкушава през лятото, водата е бръбуканд, хладна, жила – макар е и в реката, и в морето, и под гуша. На плажа, до басейна, в селската градина – гушът спавата от жезата, отмива морската сол или мизрмата на хлор, носи чувството на обновяване и желание да се гушурне в усещанията си. Подобно на дърво в долям корона под щеприте канки на летен гъбък.

Контрактът с водата отлично подготвя опускването и носи чувство на умнобърборене. В мястото на всеки от нас жабве

### ПАМЕТА ЗА ВЪТРЕТРОБНИЯ ПЕРИОД

Когато сме пребиваващи в комфортна водна среда. Този спомен едновременно успокоява и доставя у-

воелствие. Но гушът за разлика например от ваната осуждава и активна фоноба стимулация на максималните рецептори. С други думи казано, възбедстватки на различни участъци от телото, поточните от вода отпускат напрежението в мускулите, охладват изорезцената кожа и ни разрзват цял спектър от сензорни усещания – от приятно пощиване до нежна аска. Избуващата се и божкава вода на гуша ни тонизира. Активният кон-

тракт с нея ни помага да възстановим връзката със собственото си тяло. Напрежението на ергаската средя често ни пречи да осъзнаваме телесните си реакции. Вземаемто на гуша ни дава отчетливо усещане за комфорт. Заедно с чистопата той връща тонуса, енергията, чувствително за отговори. Благозареие на това отговори се чувстватме жибя и обръщаме повече внимание на телесните сигнали. А тези сигнали ни се радват и жибят в тялото ни!!

### ИЗТОЧНИК НА ЕМОЦИИ

Водата, която измива тялото ни, отприщва истинска симфония от тактилни и звукови усещания. Заедно с напрежението измиват и изчишават мисли. А ние започваме да осъзнаем по-добре евоето тяло и претяваме да го използваме еднствено като работен инструмент. Дуци кабината е най-подходящото място за възстановяване на силите и уравнивяване на психоемоционалното състояние. Не само в парк, но и в преноси смелост там махаме от себе си мръсотията на деня. Нецпо побече – под гуша може да изпадне в нецпо като медитативно състояние. Особено терапевтично възбедствате оказва звукът на пеечавата вода – аудзиоизация на пеечавото ябук често се използва в хипнотерапията. Звукът на водата асоцира у нас определени образи и предизвиква особена емоционална настройка. Например детският спомен за шума на гъбжата

### ОСОБЕНОСТИ НА ЛЕТНИЯ ДУШ

Според дерматолозите независимо от типа кожа бихте могли да взимате душ по три-четири пъти на ден. Помнете, че морската и хлораната вода дехидратират кожата. Освен това съвнечаещието средство, което е препоръчително да нанасяме всеки път след къпане, се наляства върху соланата кожа (повсем не може да полне в нър) и също трябва да бже отмивано периодично. От гъбжата спрана, чештият контакт с водата не нарушава хидролипидния слой на кожата (което би могло да понижи защитните си свойства). Въпреки че маслото се птвърди обратното. За всеки случаи обаче измивайте кожата с душ водоче с неутрална рН. Осче в обрбе да използвате козметика за след гуша – кремове, млека и масла, които подготвят по-добро съхранение на красивия загар. Един или два пъти седмично използвайте екфолианти, които отстраняват мъртвите клетки, бж да пратирират кожата и без за я лишават от естествената ѝ защитна бариера.

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



### Микрофон за психолога

## Добрият характер НА ЕГОИЗМА

ВАНЕ ПЕНЧЕВ, ПСИХОЛОГ, WWW.TSP1.BG

Свикахме да живеем на принципа „Всеки за себе си“. Макар да осъждаме egoизма и глумим за се възбавяване на онези, които са способни на солидарност, съчувствие и отзивчивост... Но в не много големи души egoизъм е полевен. Защото ни отпярва врата да опознаем себе си, желанията и възможностите си.

„Най-ак не обичам въпроса „Може ли да ми направят услуга?“. Оказват някой да ме помогат за пари на заем, съчувствие да по поробата безплатно през учекна... Дажки ли съм да пияся жизнената си енергия в спратични дейности?!“ – изоружава 37-годишната Мария. Капо побечето избягва egoизма и тя не е готова да признае, че е такава.

### Магаа, egoисти са винаги групите

Онеци, коашо постоянно нарушават правилните си и претепричат за вниманието и времето си. Да, egoистично радко се ергат за своите добри отношения с групите. Той радко се влюбва и не умее да поддържа приятелства. „Егоистичен се интересува само от себе си, жееасе всичко само за себе си и е изорбстворен не когато сабя, а само когато вимаа повече психологически и философски Ергх Кром. – През него апшеца штерес към потребителите на групите и уважение към неговите достойнства и цялост.“

В своите „Афоризми“ Козма Прутков тж пише, че „egoистична прила на отпярва забравен в класенча чобек“. Капо отпярва важността

на чуждите преживявания, той е збери, не несовото състояние и недоволне проблеми са най-сервизионите и важни на ебета.

От друга страна, ако в всеки от нас нмавше частичка egoизъм, ние щеще натпо да се развирим в групите, без да разберем нищо за самите себе си.

### Впрос на култура

Според някои психолози например хората, общаващи райони със суров климат и условия, са на една ръка разстояние от природните катаклизми и запоба повече рискуват да се разболест неколкокато или най-честокавно да зурат им да забубят собой биватк. Имено запоба пети хора цялост истински протесте неща: хубавата прогноза за времето, успешния лъб, евоите бивки или цибането на зостис... И са готови да споделят с всички това, с което ги е свързал неосуетството.

Eгоизъм, както и алтруизъм зависят и от историческия контекст. В античността например на нкоко не му е хрумвало да обивава групата в egoизъм. Цицилизацията е била толкова магаа, че вниманието към себе си (самопоазването) се е припокривало с опознаването (познаването) на ебета и по тази причина е било повсеместно одобрявано.

С утвърждаване на християнството egoизъмът спавта аоша гузма. Християнският идеал за личност е Спасителски, който е алтруист. През Ренесанса и Просвещението, когато се

издига в култ цялостната на индивиди, вниманието към собствените желания и нужди отпаво се реабилитира. А с бурното развитие на капитализма през XIX век се появява теизма, че без egoизъм е невъзможно да се построи новото общество – обществото на жезкоката конкуренция и личните изгози.

И в ренесанс Византизма изгози мнаш от Католорите на оскажките в часното на еорбярванте ценности. Това еднствено отношение към egoизма много ни обрчка. Несъмвместността на грете ици („дежди си изгозила“ и „egoизъм е лошо нещо“, проповядващи в реактите на една и съща култура, пробивира ръбък личностен контракт.

### Никои не се раджа алтруист

Даж се раджаме в конкретиво обществото, в което egoизъм се среща рядко, или в обществото на индивидуалността, което преобладава личностната на индивиди, през първите години от живота си ние всички сме маки нарцици. Мислите и чувствата на всяко дете са насочени към изорбстворяване на неговите собствени желания. Изорете хора до интересуват в зависимост от това, помензи ли са за неговия „да“, или не.

Този период от развиритие не е полевен, защото благоприятствата формирането на самоуважението. Ергка когато навърши 7 години, детето започва да изпитва нужда от по-горвертисли и наеджиди отношения с групите. Чак пооща започват да изптъкват едешта, за които egoизъм, вече не е метод на самопаазане, а

**PORTOLEA**  
КЪМПИНГ И БУНГАЛА

**Синьо лято в Търция!**

Древните мадонни горички на полуостров Ситония водят към фибрилово синьо Егейско море. Едно от най-романтичните места тук е PORTOLEA – Заливът на мадонните. Две PORTOLEA Кимпие в Бунгала ви посрещат с обичайни и преобразени и ви даряват спокоествие и уют по време на Вашата почивка.

**КЪМПИНГ**  
Кимпиеят предлага на своите посетители различни по големина места за каравани и палатки. Всяко място разполага със собствено електрическо захранване. По целия терен на PORTOLEA са разпокоени чешми с питена вода. Кимпиеят разполага с две модерни бани и тоалетни, приордени за удобство. За Вашето удобство са осигурени перални, хладилнички, уреди за почиване, терен за скара-барбекю, места за паркиране на личните автомобили.

**БУНГАЛА И МОДЕРНИ КЪЩИ**  
Бунгалата са разпокоени сред дърветата откъм южната страна на къмпиеца. Те разполагат с една или две спални, в които могат да се настанят от 2 до 5 души. Разполагат с кухненски бокс и бани с тоалетина. Обзаведени са със спално оборудване, кухненски прибори, калмакци, телевизори и ергаски оборудване.

Мобилните къщи са просторни и четиристайни и предлагат възможност за настаняване за 4-6 и 6-8 души. Всяка мобилна къща разполага и с напълно оборудвана кухня, отпярена към долината, тоалетина с бани, тоалетина, калмакци, телевизор и ергаски оборудване.

**ТАБЕРНА**  
Таберната предлага разнообразно меню с традиционна ергка кухня.

**МЕТОХЪТ**  
Метохът е по-

спрени през XVIII век и в него са живели монасите от Зографския манастир. Днешната сграда е обидена сбирно традиционната архитектура на полуостров Анос. Села Метохът е уютен хотел, а ние с урбостите капаи нашите зостис да се наслаждат на уникалната атмосфера в селарата.

**МИРЪИМАРКЕТ**  
Мирамаркетът е отворен през целия ден и предлага всичко необходимо за евоието на PORTOLEA.

**БАРОБЕ НА ПЛАЖА**  
В PORTOLEA са разпокоени два бара, всеки на отпярена залив със собствени бани. Баробете предлагат и шезлонжи, и чаршии и работят през целия ден. Там можете да се наслаждате на разтърпаните напитки и коктейли през зорешите летни дни, свежи салати и мжк храни. За търсещите на по-симни и шмичи урбания в плажен бар Бани (BANI BEACH). Освен през деня той работи и до късно вечер. Предлага и лекотични партни вечери.

WWW.PORTOLEA.COM ЗА КОНТАКТИ: +30 6984 62 55 97, +359 898 888 101, PORTOLEA@GMAIL.COM



Когато животът на двоицата стане низ от скандали или монотонна рутина, раздялата се оказва неизбежна. Как да разберем, че отношенията между двамата души нямат бъдеще?

# Кога РАЗДЯЛАТА е по-правилното решение

Тя трудно издържа присъствието му, но продължава да живее с него. Той обаче не може да търпи упрещения, но не я харесва. На гъба брака се пада средно по един развод. Но няма никакви данни за броя на нещастните семейства, които не разтрохват брака си, макар че всички ги тласка към раздяла. Всеки от двамата партньори е опустошен, пъкнен, неразбран, но години наред търпи съвздалата се ситуация, без да се реши да си събере базалка и да си тръгне.

### Скрита изгода

Животът в двоицата предпоставя подкрепа, поддръжка и разбиране, учи ни да загладяваме конфликтите, да правим компромиси, да изразяваме вътрешно и да се развиваме. Общувайки с партньора, ние по-добре разбираме себе си, аскуваме детектите си рани и се чувствваме в безо-

пасност. Но какво ни връжи заедно, ако в двоицата вече няма диалог и радост? Някои от нас сгръбчат на предствата, че семейството е за цял живот, и възприемат раздялата като житейска провал. 79% от встъпилише в брак и 57% от разбедените споделят тезата, че бракът трябва да е едни за цял живот.

Колкото по-дълго тип са издържали заедно свързани, толкова по-трудна е раздялата. Не могат лесно да разчупят „семеината обвивка“, която ги утвържда е общата памет, спомените за всичко преживяно през годините и усещането, че при раздяла част от живота ще бъде зачеркната, обезценена. Често към това се прибавя и страхът от бъдещето. Но понякога именно съвместните мъчители преживявания на партньорите се оказват цементът, скрепяващ връзката. „Животът е страдание“, „Жената трябва да търпи всичко само и само

децата да имат баща“, „По-добре е да имаме семейство, отколкото нито-що“ – това са примерни убеждения, които не позволяват бракът да се разтрогне, а дори когато семейството под едни покрив става мъчение.

Според психолозите партньорите остават заедно в съюз, ако този съюз поддържа тяхната представа за света и за тях самите поотделно. Например ако някой от тях възприема себе си като жертва, би останал в двоицата, в която ще играе точно тази роля.

### Страх от самота

45-годишната Тая осем години се е решила да се раздели със съпруга си: той все я обиждал и заплахвал с думите „Погадери се, на кого си му притривава!“ и тя му вървяла.

Някои трудно преживяват не само самотата, но дори и мислата за нея. Те се боят, че ще се издържат



# ТАРО и АСТРОЛОГИЯ две системи за предсказание

Или за самопознание?!

Оказва се, че отбъг картите таро, отбъг астрологията и отбъг въпросите, които задаваме за бъдещето си, има нещо непоказателно важно, достойно за вселенска и човешка община и съдържащо всички важни отговори. Това сме ние самите. Всеки – сам за себе си. Астрологичните прогнози, картите таро и другите езотерични инструменти само ни помагат да се фокусирам до нашата добра истина – тази тък истина се оказва общото множество в отговорите на тароага Илана СМИЛЯНОВА и астролога Михайлина НИКЛЕВА-МИШЕЛ, които потърсих за „професионален“ разговор по темата. Разговорът се получи по-личен, отколкото очаквах.

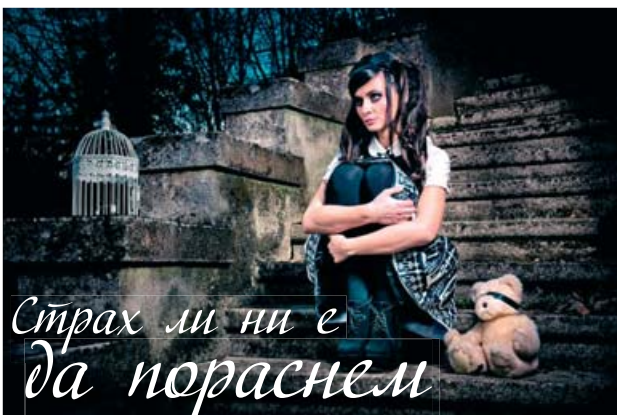


„Всеки човек носи със себе си отбъг, което му е нужно по „лъта“. Всеки има в себе си и „братата“, и „кълвач“ за нас.“



„Трябва да твърдиме кризата като възвръщане. Развиване се, а не потъване.“

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



# Страх ли ни е да пораснем

Възрастният е способен сам да взема решения, да избира между няколко алтернативи. За разлика от понарастващите възрастният човек е в състояние да издържа на вътрешно и външно напрежение и да действа и прави избор в конфликтни ситуации. За съвременните кълнови показателя за самостоятелността е отговорният на въпроса, заедно с родителите си ли живеете, или отделимо от тях. В този смисъл понарастването става към 24-25-годишна възраст, когато повечето млади хора закъпват отделимо. По редица критерии съвременните понарастващи понарастват по-рано: например в сексуално отношение или като потребители на стоки и услуги. Но като цяло дванайсетте младежи понарастват по-късно, отколкото възрастните си преди 20-30 години.

Решителите толкова се тревожат за безопасността на децата си, че се боят да ги отделим от себе си. Възпитаването в брак и ражда-

### пробните бракове

са все по-срещано явление, зад тях често се крие бягство от отговорност. Младите хора по-рано започват да работят, но им е по-трудно да поемат финансовата самостоятелност. Студентите и младите специалисти упорито си търсят работа по специалността и са готови да се трудят безплатно заради препоръка, с която възрастните

да поучат твърдо работно място.

### Трябва ли да порастваме

Колко означава това да си пораснал? И кога човек се оказва твърде? Много хора мечтаят да издържат живота си, без да го възврат на сериозно. Младостта е идеализирана. Към младите са ориентирани побечето рекламни послания, а възрастните рядко ги копират, защото сериозността се сравнява със сълка. За това и не бързаме да пораснем, но често към 40-годишна възраст с голяма изненада установяваме, че е настъпила зрелостта. За частие е невъзможно да бъдем възрастни външа и вън всичко. И макар да си оставаме частично деца, необходимо е да открием баланса между игра и отговорността.

„Нямам ни най-малка представа, как и кога съм станал възрастен, макар да не се чувстввам нито дете, нито шифантин – пише

от 15 АВГУСТ до 15 СЕПТЕМВРИ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

# Астронавигатор

- ОВЕН  
Разкривате големи тайни
- ТЕЛЕЦ  
Пълнолунието ви дава големи шансове
- БЛИЗНАЦИ  
В стихията си сте
- РАК  
Мобилизирайте се!
- ЛЪВ  
Силно и мотивиращо новолуние
- ДЕВА  
Почивката е задължителна!
- ВЕЗНИ  
Резки смени на темпото
- СКОРПИОН  
Бягство от депресията
- СТРЕЛЕЦ  
Смяна на целите и интересите
- КОЗИРОГ  
Любов и просперитет
- ВОДОЛЕЙ  
Късмет в полето на партньорствата
- РИБИ  
Не разчитайте на приятели

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

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