

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



®
WWW.BELA.BG
Бела

август 2013 г.

**ИЗПИТВАТ ЛИ
МЪЖЕТЕ
ЧУВСТВА**

БРЪНЧ

С МАРИЕЛА НОРДЕЛ

**НЯМА
КАКВО ДА
ОБЛЕКА!**

ТЕМА НА БРОЯ
ТЯЛО,
БЛИЗО ДО ИДЕАЛА

САМ ВКЪЩИ
007

НАДЕЖДА,
НАДЕЖДА САВОВА
ЗА ВСИЧКИ

МИГРЕНА
ИЛИ
ГЛАЗОБОЛИЕ



9 771311 708008 08

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерител

в брой август 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

Вкъщи е затворено 4

МОДЕРНОТО

Модно синьо лято 6

Ложа БЕЛА

Изборът ни за август 10

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Тяло, близо до идеала 14

Голи или умни 17

Антицелулитно 18

#ЗУМБАwithme 19

Срещу растежа на косъма 20

Хранене

Сладки лъжи и горчиви истини за отслаб-
ването 22

Суперпродукти за супержени 24

Урок по ядене на водорасли 27

Женски работи

Няма какво да облека! 28

Здравна култура

Поглед откъм гърба 30

Боли ме глава 32

Лошо ми е 36

Нова възможност за лечение на миома 38

Микрофон за психолога

Преди всичко – аз 39

ТЕМА НА БРОЯ

Сам вкъщи 007 40

Терапия на дома 42



Общинско жилище за милиони 44

ПРЕДПРИЕМАЧИ

Наежда, Наежда Сабова за всички 46

ТЯ И ТОЙ

В търсене на мъжките чувства 50

Превърни любимия в добър баща 53

ДЕЦА

Валдорфска педагогика 56

БЕЛА КЪЩА

Перфектният брънч с Мариела Нордел 58

Преглътни

Пилешки бутчета на грил 61

Хаусмайстер съветва

От какво зависи изборът на боя 62

Домакия

Нонстоп ред в хладилника 64

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зо-
дия за месец АВГУСТ 65

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, раз-
крсяване, 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
изненада Венера през август) 78



Силата на дома

Дома е място, където можем да се скрием от света или където да пуснем хората, които искаме да бъдат нашият свят. За невъзвращените той е стена срещу ветровете и зверовете (разбирай пробляси и хора), за култарите и балетистите – хан за посрещане на гости, за самотиците – прият с телевизор, за домошарите – уютно убежище, за клошарите – топла супа, а за Диоген – просто един бучка...

Независимо дали живяем под моста, в пазар или в пазарка, за всички обаче дома е нещо неизменно, познато и родно като хляб. Свят, в който могат да влязат по пантофи и тутакси да станат такава, каквито са. А какви точно са, си изгради мястото, на което сами си били създатели и дизайнери. Връзката между човека и дома е постоянна като обич и дълбока като корен. Какво наредити жилището си, така се стича и животът ти. Защото дома е и самият живот. Той е битието, биешето...

Затова още от древността се е смятало за важно да имаш свой дом, да бречи собственник на имот, да въртиш къща.

Нашият дом не е нашата крепост, а нашата съдба, начертана с мебели, стени, прозори и врати. Важно е да го погледим хармонично спрямо себе си, за да може да е наша опора, наша котва и наши (и на нашите деца) писта за излизане.

Тякав дом ще ни служи прегоно и ще ни дава сили да го надживеем.

Мариана ЯНЕВА,
главен редактор

КРАСОТА И ЗДРАВЕ



**ТЯЛО,
БЛИЗО ДО
ИДЕАЛА**

**КОЛЕКЦИЯ ОТ
СЪВРЕМЕНИ МЕТОДИ ЗА
УСЪВЪРШЕНСТВАНЕТО МУ**

ТЯЛОТО

Лекките са еднородни, че постигането на стройна фигура е възможно само чрез балансирана, комплексно усилва: правило и осъществяване хранителна поддръжка във вид на сложни процедури и по-характерни гръбни въздуха.

ДИЕТА С ВКУС НА ЗДРАВЕ

Специалистите предупреждават, че строгите диети не само са опасни за здравето, но често – и безпоз-

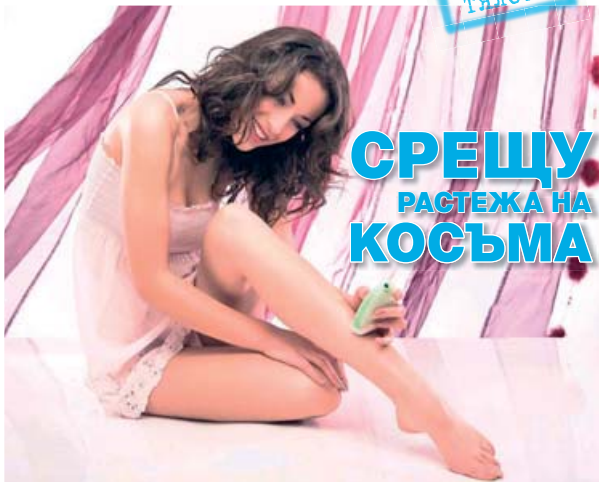
ни. След единствено гадане е съвсем естествено да отслабнете, но също толкова естествено е и да си върнете килограмите, когато се върнете към обичайния си режим на хранене. Организмът, подложен на стрес (п.е. на гладуване), започва активно да натрупва мазнини. Освен това рязките колебания в телесното тегло водят до спестяването на кожата и благоприятстват появата на стрии.

За да стабилизиране телесното си, не ви трябва диета, а балансирано хранене. Вървателта ни не, но здравословно призованата храна може да бъде и вкусна. Само не бива да прекалявате с количествата от нея. Тактиката за стабилно телесно тегло е масата не е като да гладувате през целия ден. Бавното и осъществяване изгледа пренебрежимо лесна мърка, но шарпиратно водю до отслабване. При това неуспешно.

СЛАДЪК ЖИВОТ – ЛОША КОЖА

Балансираното хранене е важно не само за поддържане на фигурата, но и за състоянието на кожата. Изтичането от захар и бързи въглеводороди благоприятства

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



**СРЕЩУ
РАСТЕЖА НА
КОСЪМА**

Заг баналния въпрос дали да се епилiramе, или не се крие къде-къде по-сложната история на нашите отношения със собственото ни тяло, пол и сексуалност.

Изглежда такава дреболия, като космичетата по кожата (пери няколко милиметра „животинско“ наследство от далечните ни предци), ни-

кого не оставя равнодушен. Някои от нас си падаат по крайностите – или не оставят нищо едно космиче, или пак оставят всички. Дали обезкосмичаване на тялото е само мода? Не съвсем, биха казали културолозите. Било е популярно сред жените и в Древен Рим, и в Древен Египет. Отсъствието на косми е знак за канонично идеално тяло. С редица изкушения, в изобретелното изкуство до епохата на декарданса златото женско тяло е рисувано без косми. Като вец се разказва историята за английския изкуствовед от XIX в. Джон Ръксин, който принадлежал по време на първата си брачна нощ, защото за първи път видял

женското тяло такава, каквото то било в действителност.

ЗА И ПРОТИВ

Реализирания, камишат, хициена – аргументите „за“ и „против“ емпирически се променят през различните епохи. Но е каквато и смисла да е било натявлявано обезкосмичаването във времето, безспорно е едно – пак тесни явява черта между човека и животното, между природата на нашето тяло и културните корове на обществото. Отспиранияването на космите днес е начин да залим своята идентичност и принадлежност – социална, полска и сексуална. Космите са животинското начало, свър-

Хранене

ОТСЛАБВАНЕТО

Сладки лъжи и горчиви истини

ТЯЛОТО



На диета сте, но не можете да свалите нито килограм?! Популярните препоръки за отслабване или са прекалено очевидни, или толкова противоречиви, че ви приличат на лъжи. Да, има и сладки лъжи, но повечето от тях са горчиви истини. Отсяхте специално за вас митовите от реалността.

Според резултатите от скорошно европейско проучване хората, които са наясно как работи програмата за редуциране на телесното, колкото съществително са по-мотивирани да спазват и по-лесно понасят хранителните ограничения. С други думи, за да отслабнете, трябва да знаете точно кои методи за редуциране на телесното са ефективни и кои не работят.

МИТ

АКО ПРИМАТЕ 3500 КАЛОРИИ НА СЕДМИЦА, ЩЕ ОТСЛАБНЕТЕ С 500 г ЗА 7 ДНИ

Ефективността на този метод е силно изненадваща. Тези теории не отчитат факта, че когато губите тегло, вашият метаболизъм се забавя, което означава, че за да не претрупа килограма, трябва да приемате още по-малко калории. Разбира се, че ако „орезате“ калорийния прием до 3500 ккал седмично, няма как да не отслабнете. Но колкото точно килограма ще успеете да сполучите, може да се преброява само от вярата. Да вземем за пример 46-годишна жена, която тежи 85 килограма. Ако тя приема по 500 ккал на ден, според теорията би трябвало

да отслабне с 500 г на седмица, или с 13 кг за 6 месеца. Диетолозите обаче са проведоли тези изследвания на практика. Според тях заузбата на тегло за такъв период от време реално не може да е повече от 5-6 кг.

ИПАЦИВАНИТЕ ДЕЙСТВИЯ Посетете диетолог! Той ще избере съобразна мярка с вас и вашата нация на животна диета и ще ви даде препоръки как да запалите намаляването тегло.

ИСТИНА

БАЛАНСИРАНОТО ХРАНЕНЕ 3 ПЪТИ ДНЕВНО Е СЪЩО ТОЛКОВА ЕФЕКТИВНО ЗА СВАЛЯНЕ НА КИЛОГРАМИ, КОЛКОТО И ХАЛПАНЕТО НАЧЕСТО, НО ПО МАЛКО

Учени от университета в Мисури споделили го извода, че хората, които се приравняват към традиционно балансирано хранене, се отслабват от глад не по-често от онези, които ядат по малко 4-5 пъти на ден. Ако ви интересуват теглото и желане да контролирате размера на всяка порция и да разглеждате количеството на калории по време на многобройните похвалени през деня, то хранително приети дневна (позволяваща закуски, обяд и вечеря) е оптимизиран вариант за вас. Освен това по-често храненето през деня ви подготвя и за повече културни изкушения.

СУПЕРПРОДУКТИ за ТЯЛОТО

СУПЕРЖЕНИ

Обичате да си хаввате, но също така обичате да се чувствате добре в тялото си. Не, това не са взаимно изключващи се понятия, ако предпочетете суперхраните, които специално селектирахме.



МАЗНА РИБА

Рибата (особено месо) заема първо място в списъка на най-полезните за жените продукти. Заради голямото количество омега-3 мастни киселини, които съдържа, гарантира здравето не само на сърдечносъдовата система, но благодарително и успешното протичане на бременността. Ненасти-

ните мастни киселини омега-3 повишават настроението, държат депресията на разстояние и ни защитават от алцхаймер и рак.

Необходимо количество 2 порции мазна риба на седмица са напълно достатъчни. Ако не сте сасурни, че рибата е пресна и качествена, по-добре използвайте консервирана. Тя също е полезна. Само че обръщайте внимание на произхода и – рибите, отглеждани във ферми, могат да съдържат в месото си и вредни вещества.

Храната, която сладате в уста, може да ви направи по-умни, по-строителни, по-силни и същевременно да ви подари бокалествени Вкубови усещания.

ДОБАВЕТЕ ОЩЕ 15 ПРОДУКТА

БАДЕМЪТ намалява нивото на лошия холестерол в кръвта и е помощник в отслабването. Доброболезните, участващи в научен експеримент, които добавяли бадеми към своята нискокалорийна диета, по-лесно стигали килограма и най-важно – запазили постоянства резултат.

ТЕАЩКОТО МЕСО съдържа шанк, които укрепва имунитета, желязо, което се бори с умората и жемодифицираната анемия. **НИЦАТА** са богати на вискокоенствени белтъчини, а също и на витамини D и A. Те се отличават с ниско съдържание на наситени мазнини. Количеството им има огромно значение за подпоряне на мозъчните функции. Освен това те се явяват достъпни на гъба бидя каротиноиди, необходими за здравето на очите.

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ ще ви помогне да се преборите с рака и болестите на сърцето, а също така да предотвратите слабоумието, диабетта и инсулта. То е външенката пондираша на лутка, която ни спасява от умората. Боус: използвайте четири чаши на ден и ще изгавате допълнително още 80 калории.

ГРЕЙФРУТЪТ Освен че има много малко захар и нисък индекс на гликемичен индекс, той подпомага нивата на хормона инсулин, с което улеснява зоренето на мазнините. А това, заедно с високото му съдържание на фибри (ако се яде целият плод), потиска апетита.

ЦАРЕВИЦАТА се явява отличен източник на енергия, белтъчини, фибри и антиоксиданти.

МАЛКОТО е богат източник на белтъчини, калций и витамин D.

ТИКВЕНИТЕ СЕМКИ съдържат белтъчини, шанк, магнезий и селен. Те ни помагат да се защитим от депресия и сърдечносъдови болести, а също така укрепват костите.

КИНОАТА е богата на белтъчини, а също и на полезни за костите минерали, като маг, фосфор, желязо и магнезий.

СТАДИТЕ са отличен продукт за похабване с полезни витамини в допълнение към фибрите, желязото и витамин C в съдържанието им.

СОЯТА е чудесен източник на белтъчини. В умерени количества тя може да намали риска от развитието на рак на млечните жлези и да запази костната плътност след менопаузата.

ОПАКЪТ е богат на витамини A, C и K, а също така на лутенин, необходим за подпоряне на зрението на очите.

САДНИТЕ КАРТОФИ са „дрейткани“ с антиоксиданти, които ефективно се борят с рака, а също така с възмущавателни, фибри, витамини, манган и калий.

ВИШНИТЕ са едни от най-богатите на антиоксиданти плодове, които пречи да зазубим лампета си твърде рано. Освен това намаляват количеството на лошия холестерол и профилактират диабета.

ДОМАТИТЕ са незаменим източник на ликопен – мощен антиоксидант, който може да ни защити от рак на шийката на матката и рак на простатата. Ликопенът е полезен и като сънливаштен крем. Готвене доматице заедно с броколи, за да изгавате още повече ползи. ■

Здравна култура

В основата на всички проблеми с гръбначния стълб са два фактора – безудвижането и стресът. Ключът към здравето на гръбначния стълб е правилното осъзнато движение, което ще подобри и самочувствието ви.

ПОГЛЕД ОТКЪМ ГЪРБАТА

Малък човекът да се съсредоточи, което ходи неправилно, по-голямата част от времето си той прекарва седейки или ледейки. От ергономичните офиси кресла нашите тела се озаватват директно в алфимобилните седалки, а след това – в комфортачните обятия на гъбата в хола. На нашия гръб не му достига движение.

Широко разпространените престаби за гръбначните заболявания са вече доста остарели. Свикнали сме да мислим, че най-слабообно явено на гръбначна и кърпелств. А в действителност това е ишата. Че при проблеми с гръба гръбът да ограничаваме движението си, особено физесата, а в действителността е точно обратното. Кинезотерапията – системата на асцене с помощта на движението обяснява защо точно горната част на гръба „напругва“ стрес и защо ериците за гръбко разполагането мекуюн на ишата са най-важни за облекчаване на болките в гръбата.

ЗОНАТА НА СТРЕСА

Основен рефлекс на всички мекотелци е да бягат от опасността и да крият (бънкват) главата между раменете (пъхнатите), да защитят уязвимостта си горно. Рефлекторния



сплъм на гръбките ишии мекуюн в момента на стрес чоек с насредит от своите предци. Дори на социални стрес ие реализираме много така, макар той да е непосредствена запала за нашия живот. Но този стрес има своистволюто да се напругва; гръбките мекуюн околу гръбначния на стълб епават все по-слабвателни и все по-твърди и течене на времето. Проблемите с ишията рядко синамализираат за себе си чрез бока, но последните от тях са доста сериозни, защото именно в този участък от гръбначна са разполагателни кръвоносните съдове, които хранят нашия мозък. Свеновъртеж, безсъние, главоболие, високи зрение, намст и сух – причина за всички тези симптоми могат да бъдат именно нарушенията в ишията отред на гръбначна. За съжаление, в обикновеното живот ие не разполагаме с толкова много начини да предотвратяваме последните от стреса. Успойнобността си към ниемо мекоем да подпомогнем е някои техник: гимназия на гимнастиката, медитация, йога. Но само квалифицирани специалисти могат да спрат сплъмите на гръбките ишии мекуюн.

НА НИВОТО НА ГЪРДИТЕ

Проблемите с гръдния отред на гръбначна по принцип възникват в депрестивото, когато чоек формира своята столика. Дишането цела прекарват много време през деня в

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



Може ли обезболяваща таблетка да стане причина за появата на мигрена? Или... сандвич със сирене? Оказва се, че да! Какви са начините да се отървете от мигрената и какво да (не) правите, ако ви мъчи досагено главоболие?

БОЛИ МЕ ГЛАВА

Първо си кажи нещо ме прилича за да бъде око – споделя Ирина К., която страда от мигрена вече 17 години. – После си усещам пука в лявото слепоочие. Ако то докосна, има усещане за бока от напругеност. Започва да ми се зади. Бокалта става все по-остра. Иска ми се да легна и да се изключа от света.“

Тези спадания могат да бъдат провокирани от всичко: от суров лук, червено вино, цигарен дим, от шума от гравитация транспорт, от нервозност, от промяната на режима на сън и попитка и дори от смяната на сезонието. И най-улюбвеният – от някои лекарства срещу главоболие. По думите на Ирина приемът на обезболяващи лекарства само усилват мигрената.

Присъщите на жестоко и нестерпимо главоболие са често срещано явление. При жените – при пъти по-често, отколкото при мъжете. При някои мигрената е с хроничен

характер – е 15 и повече пристъпа на месец. Други страдат от нея 1–2 пъти месечно.

Изследване, проведено с 20 хиляди души, страдащи от силно главоболие, установило, че на половината от тях, които страдат от мигрена, лекарите никога не са поставяли тази диагноза. А точно поставянето на диагнозата с първата крачка по пътя към излекуването. Втората е откриването на причините за заболяването.

1. ОБИКНОВЕНО ГЛАВОБОЛИЕ ИЛИ МИГРЕНА?

Бихте се усетили, че имате миг-

■ Вие страпате от мигрена, ако:
 - **Вие често главоболие се отива с двете или повече от следните признаци: умерено до много силно, пукащо, локализирано в едната половина на главата, усилващо се при движение и при навеждане.**

■ Усещате заедно (попикво свързването с погръбнак), а също и болезнено чувствителност към светлина, звук или мириса.

■ Имали сте най-малко 5 пристъпа, които без лечение са продължили от 4 часа до 3 дни.

Но ако по време на пристъпа бокалта обхваща гръбна страни на главата, не ви се зади, не сте чувствителни към светлина, звук и ми-

Организирано ли е добре пространството на дома ви? Ако ежедневният стрес ви изтощава толкова силно, че дори казано се приберете вкъщи, не можете да се отпуснете, отговорът е „не“. Е, зарепнете ръкави, и се опитайте да обживите обстановката у дома.



ТЕРАПИЯ НА ДОМА

В просторността на жилището бихте могли да се отпуснете както на васту шастра (индийска наука за организация на жилището), така и на фън шуй (по-популярния китайски аналог на васту шастра). Не забравяйте, че съществителни ви чоекски опит и здравият ви разум също могат да ви окажат безценна помощ. Достапно е да се възмущат в своите желания, внимателно да се оледатее наоколо и да се решите на промени. Презгаване ви няколко съвета, които ще ви помагат да раздвижите пространството вкъщи.

1. СВОБОДНО ПРОСТРАНСТВО И РЕД

Безпорядък в дома – безпорядък в ума. Много от нас са наследили или тъй придобили набука да не издържат нищо. Служаващото на неуряди предмет пречи на добрата циркуляция на

енергията. Ето защо е препоръчително първоначално да правите рефлексия на изустестването от всякакъв характер. От дъхит и кизити по гюграфиките в кухнятския шкаф. Най-често срещаната препоръка в този процес е да си задявате въпроса: „Имавоха ли съм това през последната една година (наде: две)?“. Така че изхвърчете, а каквито ви остане – поуредете.

2. ПО МЕСТАТА

От начина на разполагане на мебелите зависи както енергийното, така и нашето душевно равновесие.

■ Масивен шкаф в залката става действащ потискател.

■ Ако трапезарията ви е претрупана с мебели, едва ли ще усетите да се насладите на ритуала на хранене.

■ При избор на място за легло специално внимание обърнете на фън шуй препоръките: таблата на леглото да бъде на

север или на изток, да не бъде под издържане. Като цяло да не е разполагана между прозорци и врата.

■ Не е препоръчително да спалате оледяло срещу вноската врата. Подобно разполагане „любви“ енергията от вкъщи.

3. СВОБЕТНА АТМОСФЕРА

Когато отпъквде гюмичен аромат, повозан ни от гетембонто, веднага ни сплъта умоно и спокойно. Мирисите на попъл хляб, пресни зеленчуци или пък на канела могат да ни протрият, защото ни връщат към нещо познато и младо. Едва доловимият мирис на лавандула върху чаршафите ни напомня на бабиния „ларфом“, а ароматът на прясно измечен ябълков пай ни връща в дома на родителите ни. Когато обхвалявае ниво за нас живяне, ние пречи всичко се еричам за това това „мирис“ на нас. За едни пък



В ТЪРСЕНЕ НА МЪЖКИТЕ ЧУВСТВА

Жените смятат, че мъжете са егоисти и че не могат да изпитват чувства. Наистина ли съвременните Адамовци не са способни да общат истински, или просто го правят по свой начин?

Ако търсите отговора сред приятелки, можете да чуете: „С тях е невъзможно да се любите“, „Те мислят само за себе“, „Не можете да им имате доверие“, „Мъжете винаги лъжат“, „Страхуват се да поемат отговорност“, „Нищо не разбират, пасивни и ширени са“...

Но ако продължим разговора, всичко се променя. Оказва се, че без мъже на е територия, те са по-силни от нас, на тях ни се иска да се оперем, когато ни е тежко...

Ако обаче попитате какво мъже-

те мислят за нас, ще чуете мила дума като: „Те са изживя, креатив, разбъркани, стърчени...“. Но ако мъжете започнат да откриват, че спане значи нещо съвсем друго: „Тези кучки сами не знаят какво искат...“.

Какво дълбоко взаимно неразбиране-мислехте, а?!

ТЕ ИЗБИРАТ ИНТЕРНЕТ

Това, че мъжете поставят секса на първо място, не е нищо повече от стереотип. В реалния на удоволствията те вечно са на второ място. А на първо

(съв значимата прецизна) избират... Интернет! 37% от попитаните в една анкета мъже признават, че не си представят свободното време без компютър, а в полза на секса се изказват само 29%. При това по привлекателност сексът се оказва много близко до общуването с приятел-мъже (28% покриват мъжкото привлекателство).

Общуване в социалната мрежа, търсене на информация, водене на блогове, тегане на музика, филми, цити – съвременният начин на живот изисква всичко това. Вестникът едни от най-честите олак-

СЪЩЕ КАТО ВСЕКИ ДЕН

Мъжете и жените възпитават децата по различен начин. Понеже не можем да променим този факт, разумното решение е да оценим приноса на всеки един пол във възпитанието и от дефакт (според нас!) да го превърнем в ефект. Как да помогнете на съпруга си да установи близки отношения с децата.



Превърни ЛЮБИМИЯ в ДОБЪР БАЩА

1 БРАКЪТ Е НА ПЪРВО МЯСТО

Отношенията мъж – жена трябва да са над отношенията родител – дете. Разбира се, тук не става дума за момичетата на крайна опасност: ако в къщата избухне пожар, всеки баща и всяка майка ще се хвърлят първо да спасяват детето/децата. Но иначе прекратяване повече време само със съпруга си (ааа – без детето/децата!). Това носи полза и на детето/децата.

„ОГРАДЕТЕ“ СЕМЕЙСТВОТО СИ

Установете граница между вашето и другите семейства. Ако родителите искат да ви помагат, това в никакъв случай не трябва да нарушава хармонията на вашата семейна живот. Когато спете вкъщи, оставяйте съпруга си да прекарва повече време с детето наоколо. Това ще му даде възможност да се научи да общува с него. А също и да разбере, че не ви е лесно, когато спете сама вкъщи с децата, а той е на работа.

НЕ ИЗСКВАЙТЕ ТЪВРДЕ МНОГО ОТ МЪЖА СИ

Мъжете носят финансовата отговорност пред семейството и се безпокоят дали ще могат да осигурят необходимия стандарт на живот на съпругата и децата си. Често след раждането на детето бащата е съсредоточен цялостно върху материалното осигуряване на семейството, което му пречи да установи близки отношения с новороденото. Вместо след работа да бърза за вкъщи и да помага за гледането на малкото същество,

той остава в офиса след работно време и се нагърбва с допълнителна работа. Всъщност мъжът прави това, което искрено смята за свое задължение. Просто изобщо неговата представа за близки отношения с децата от бащата. Всички знаем, че цялостно не е в парите, но в допълнителни потребителски сметки, в които живеете, това бързо се забравя. Ако върватме, че семейството е важно, спестете си посещения в салона за масаж. А може би спете готови да прегънете на работа след изпитание на майчинството, за да имате и вие принос в семейния бюджет?!

Някои разходи могат да почакаят, ако без тях мама и татко могат да прекарват повече време заедно с малчугана. И помнете, че качеството на живот не се определя само от паричните разходи! Ако искате съпругът ви да си седи повече вкъщи, защо не се отпакетите от редовните си посещения в салона за масаж. А може би спете готови да прегънете на работа след изпитание на майчинството, за да имате и вие принос в семейния бюджет?!

БАЩАТА СЪЩО ИМА ЧУВСТВО ЗА ВИНА

Говори се, че работещата майка изпитва чувство за вина, че не посвещава цялото си време на детето. Бащите изпитват подобни чувства. На тях също им е тежко да ходят на работа, когато знаят, че детето им е с висока температура например. И се чувстват виновни, когато пропускат значими за малчугана събития (напр. мер прохладна, прозорчарие и т.н.). Заболява не съдете

БЕЛА ГЪЩА 185 2013 53

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



БЕЛА ГЪЩА

ПЕРФЕКТНИЯТ БРЪНЧ

С МАРИЕЛА НОРДЕЛ

Късната закуска с приятел или делови партньори през уикенда е все още непозната култура в България. Брънчът не е обикновена закуска, не е и обяд. С изгоден асортимент от внимателно подбрани продукти и качествено приготвени блюда (в мръзвещ цен като неделя например) вие, като домакиня, се освобождавате от грижата за това да има от всичко по много на масата. Но не пренебрегвайте декорацията. Красиво сервиране с тематични аксесоари създава настроение и обогатява празната с вкус, цвят и аромат.

Предлагаме ви меню, което не е необходимо да приготвите с часове, за да постигнете „уу“ ефект. Наш гюг по темата на перфектния брънч (стъпка по стъпка) е **Мариеела НОРДЕЛ**. С нейна помощ ще можете да изненадате посетителите си с ядич „бенефект“ (много атрактивни назел), с американски палачинки (в България не са толкова популярни, но иначе са синоним за брънч в Ню Йорк) и с ледолава салата от манго, пасион, ягоди, кибичи и мляса от мента (перфектното допълнение към по-тежките ядичи палачинки).



БЕЛА ГЪЩА 185 2013 58

Астронавигатор

Професионални
астрологични анализи
за всеки зодиакален знак
за АВГУСТ

- ОВЕН
- „Революционен“ месец
- ТЕЛЕЦ
- Промени, свързани с дома
- БЛИЗНАЦИ
- Финансови несполуци
- РАК
- Пестете енергията си, пазете здравето си
- ЛЪВ
- Заплетена ситуация
- ДЕВА
- В период на приключване сте
- ВЕЗНИ
- Прилив на високо самочувствие
- СКОРПИОН
- Любовни изненади
- СТРЕЛЕЦ
- Добри новини и предложения
- КОЗИРОГ
- По-деликатно с интимния партньор
- ВОДОЛЕЙ
- Приливна вълна от събития
- РИБИ
- Шанс за намиране на нова работа

ПОДХОДАЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА диети, разкрасяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение на зъболекар
ЛУНИЯТ МЕСЕЦ ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ
ЛЮБОВ, СЕКС, МОДА И ПАРНИ
С какво ще ни изненада Венера през август

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.

БЕЛА ГЪЩА 185 2013

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

