

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 9/175, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

# Бела

WWW.BELA.BG

БЛЕЙК  
ЛАЙВЛИ  
ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

**НЕ ПОД, А В  
ХИПНОЗАТА**

**ПИЯНСТВОТО  
НА ЕДНА ЖЕНА**

**ДИЕТА**  
спорег  
обмяната

**САЛМА  
ХАЙЕК**

БОЕЦ ОТ КЛАСА

**МЕРИЛИН  
МОНРО**

ФОРМУЛА ЗА  
СЕКСБЕЗСМЪРТИЕ

**ПЪРВОКЛАСНИ(К)  
ГРИЖИ**

**БЪЛГАРИНО, ЗНАЙ  
СВОИТЕ ГЕНИ**



# Мерките

в брой септември 2012

## БЕЛА КАЛЕНДАР

Първи стъпки в есента 4

## АНТРЕФИЛЕ

Пиянството на една жена 5

## МОДА

Какво идва и какво остава? (Новият моден сезон започна) 6

## КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Дълбоко чисто (Как да спасите красотата си след отпуска) 8

За по-дълго кафяво 10

Свещената простота на крема 11

## Лаборатория

(Без)ОПАСНАТА козметика (Дим без огън няма) 14

## Душа и тяло

Не ПОД, а В хипнозата (Разговор с хипнотерапевта Грети ИВАНОВА) 16

## Хранене

Диета според обмяната 19

## Здравна култура

Върнете си вкуса към живота! (Как да се разбирате по-добре с депресията) 22

Лечебната сила на гроздето 25

Бутилка в дамската чанта 26

## Микрофон за психолога

Стига си се цуцил! 28

Информационна лакомия 29

## ИМЕНА

Мерлин – формула за сексбезсмъртие 30

## ЗВЕЗДИ

Саама Хайек – боец от класа 33

## ДА ПОГОВОРИМ

Феромонология 34

Българино, знай своите гени! 36



## ДЕЦА

Първокласни(К) грижи 38

Учителят като водач (Разговор с Даниела

СЕВЕРИНОВА, собственик на ЧСОУ „Свети Георги“) 42

Престиж или доходност (Топ 5 на успешните гимназии, специалности и професии) 43

Лидери на бъдещето 44

## ИНТИМНО

Под полата и под панталона 46

Вук и шепот 48

## ДУХОВНОСТ

Не равнодушие, а спокойствие 50

## БЕЛА КЪЩА

Избираме погодно покритие 52

## Домакия

Ред в гардероба 54

## Вкусни маршрути

Далматински обяд (с Боженка

ПЪРВАНОВИЧ) 55

## В кухнята

Агнешко, тиква и гъбки по есенен начин 58

## 5 рецепти с...

...Микс „Абракадабра“ 60

## За десерт

Сладкиш с ядки 62

## АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 СЕПТЕМВРИ

до 15 ОКТОМВРИ 63

## Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети,

разкрсяване, лечение, почистване на дома,

шопинг, грижа за цветята и посещение

при зъболекар 76

Лунен календар 79



# ДИЕТА СПОРЕД ОБМЯНАТА

За това, от кой тип е вашата обмяна на веществата, може да се съди по тежкостенето, кумхариците ви предпочитания, особеностите на храносмилането ви и даже по... характера ви!

З а да отслабнат, едни трябва да набавят на белтъчните храни, а други просто да съхранят от менюто си растителните храни, съдържащи въглехидрати. А при нас как е? Да отговорим на този въпрос ще ви помогне тестът на американския биохимик Роджър Джем Уилмсън, според когото хората се делят на три метаболитни типа: белтъчни, въглехидратен и балансиран. Принадлежността към определен тип обмяна на веществата ще определи и кои са правилните за вас храни.

## ТЕСТ Към кой метаболитен тип спагате?

1. Любимото ви време през годината?

A. Тогава есен, горещо лято.

B. Пролетта есен и зима.

C. Чувствате се еднакво комфортно през всички сезони.

2. Асено ли се събуждате сутрин?

A. Да, скачан бодро от леглото.

B. Не, скъбам се много трудно и бавно.

C. Презвита ми често устапата ви? Изпитате ли често чувствителност, че в когото ви е възвраща пестичка?

A. Да, доста често.

B. Не, слонотопването ми е обичайно, а очите ми са винаги влажни.

C. Не, всичко ми е нормално.

4. Напестрва ли кожата ви?

A. Да, при това често и без видима причина.

B. Не, никога.

C. Само когато претеря от студ.

5. Хубави ли са виектите ви?

A. Да, пъхти и здроби са.

B. Не, тънки и чупливи са.

C. Често се разкобват.

6. Достатъчно здроби са ли?

A. Да, имате ли проблеми с храносмилането?

B. Да, често без повод.

C. Не, никога не се изчервяват.

7. Асено ли се изчервяват?

A. Да, често без повод.

B. Не, никога не се изчервяват.

C. Само когато има причина.

8. Каква е кожата ви?

A. Сува.

B. Мазна.

C. Нормална.

9. Тръпва ли ви стъпала?

A. Да, често без повод.

B. Не, никога.

C. Само когато претеря от студ.

10. Обичате ли да спортирате?

A. Да, и послепаната гума в спора трябва да е моя.

B. Не, старая се да избягвам конфликтните ситуации.

C. Само когато имам време.

11. Имате ли навика да закусвате?

A. Никога.

B. Постоянно.

C. От време на време.

12. Как се опитвате към работата си?

A. Старая се всичко, което трябва да е свършено.

B. Не обичам да се напразявам.

C. Хаяб толкова сили, колкото трябва, но не повече.

13. Каква е специалността ви за концентрат?

A. Когато съм заета с нещо, причината е невъзможно да бъда отвлечена от него.

B. Асено се разсейвам и трудно доброявам работата си.

C. Нормална.

14. Обичате ли да спите?

A. Не, обичам самотата.

B. Да, но си представям живота си, без да общувам активно с приятелите.

C. Асено.

15. Аз на обяд?

A. Има моменти, когато хаяб нещо леко.

B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря.

C. Зависи от апетита ми.

16. Аз на вечеря?

A. Мога да мина и само с чаша кафе.

B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен.

C. Умерено.



и рогички...  
B. С марка...  
15. Каква е паметта ви?  
A. Отлично – помня всичко...  
B. Слаба – постоянно забравям рязни неща...  
B. Може и нещо да ми убавне, но важните неща ви помня...  
16. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
17. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
18. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
19. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
20. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
21. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
22. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
23. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...

и рогички...  
B. С марка...  
15. Каква е паметта ви?  
A. Отлично – помня всичко...  
B. Слаба – постоянно забравям рязни неща...  
B. Може и нещо да ми убавне, но важните неща ви помня...  
16. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
17. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
18. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
19. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...

и рогички...  
B. С марка...  
15. Каква е паметта ви?  
A. Отлично – помня всичко...  
B. Слаба – постоянно забравям рязни неща...  
B. Може и нещо да ми убавне, но важните неща ви помня...  
16. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
17. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
18. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
19. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...

и рогички...  
B. С марка...  
15. Каква е паметта ви?  
A. Отлично – помня всичко...  
B. Слаба – постоянно забравям рязни неща...  
B. Може и нещо да ми убавне, но важните неща ви помня...  
16. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
17. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
18. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
19. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...

и рогички...  
B. С марка...  
15. Каква е паметта ви?  
A. Отлично – помня всичко...  
B. Слаба – постоянно забравям рязни неща...  
B. Може и нещо да ми убавне, но важните неща ви помня...  
16. Какво ядете на закуска?  
A. Обезвеза каша, плавачица, мюсли, бисквити, плодове...  
B. Наведнички, яйца, сандвич с колбаси, сирене...  
C. Нямам специални предпочитания...  
17. Много ли ядете на закуска?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...  
18. А на обяд?  
A. Има моменти, когато хаяб нещо леко...  
B. Това за мен е основният прием на храна – салатата и топло ястие са закуска-вечеря...  
C. Зависи от апетита ми...  
19. А на вечеря?  
A. Мога да мина и само с чаша кафе...  
B. Да, в началото на деня имам нужда да похална гребен...  
C. Умерено...

# Върнете си Вкуса към живота!

## Как да се разбираме по-добре с ДЕПРЕСИЯТА

Как се чувствате напоследък? Уморена? Апатична? Трудно ви е да се концентрирате? Всичко ви е омръзнало? Възможно е да сте във временен емоционален срив. Но ако това е начало на депресия, „домашните средства“ нама да ви помогнат. Трябва да посетите специалист.

Ако се чувствате непълноценни без видими причини, навярно вишете за това умора, стреса, възрастовите изменения, болките в кръста или мигрената. Загнупани сме с работна вкъща и на работното място и лавно лице чудно в това, че здравето ни най-накрая се оказва в списъка с неотложни. Но действително ли за всичко е виновен съвременният ни график, или той е просто предлог, който пречи да забележим очевидното? Жените често свързват горните симптоми с физическо самочувствие, но в реалността те по-скоро имат опомнение към състоянието на душата. Много пациенти се обръщат към терапевт, оплакват се от хронична умора и болки в кръста и очакват лекарят да им предпише лекарство, което веднага да подобри състоянието им. Но често истинската причина за физическият им дискомфорт е умерена депресия. И ако терапевтът се окаже недостатъчно компетентен, е възможно болестта да остане непроявена. Сигурно бихте възразили: „Наши не страдам от безпричинна тъга, за каква депресия ми говорите?!“ Но хората в депресия далеч не...

ДЕПРЕСИЯТА НЕ Е ПРОСТО ЛОШО НАСТРОЕНИЕ, ТЯ Е БОЛЕСТ, КОЯТО ИЗИСКА ЛЕЧЕНИЕ.

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



# БУТИЛКА В ДАМСКАТА ЧАНТА

Изследване във Великобритания скоро показа, че 42% от жените, които използват презерватив, претърпяват навик. За този проблем почти не се говори на глас, но...

ВСЕ ПОВЕЧЕ ЖЕНИ НА ВЪЗРАСТ МЕЖДУ 30 И 40 ГОДИНИ първоначално преживяват безплатна по мнение на повечето месеци дозата при приема на алкохол. Много от тях чувстват, че имат нужда от разпускане, и намерят този най-лесен начин да го направят. Голяма част от тези уверени в себе си жени не вижда в това никак нищо лошо. В края на краищата нали не се напават от стъкло, не повръщат на улицата. Не хаят горя! Не воаят и асоциация живот на съвременно пияница. Истината обаче е, че алкохолът при всички случаи на еблгта се оказват от това, че жените пият много повече, отколкото е здравословно. За приемливо е...

„НЕ МИСАНИ ЛИ, ЧЕ ПИЕМ ПРЕКАЛЕНО МНОГО?“  
– трябва ми попита тя. Замислих се. Може би „алкохолната“ ми приятелка имаше право. Защо толкова внимавам да не се „агузиснем“ и да се излюкват да купяме съвещави размер франк, а изобщо не забелязваме, че сме се обавили с чаша за вино, което е с въестимост полюбви бутлика? Нали аз знаехт? Мисля, че са възлюбени от текнокотворна цистерна. Тоякоба са зомени! Но тъй са от изключително фино стъкло и са малко неузробни за излюкване, но само в началото. Със сигурност има много други жени, които през ция ден чакат момента, в който бика мога да се напават в узробно кресло с чаша вино или концентрат. Да забравят проблемите и най-сетне да отпразнават. Ако пията ситуация ви е позната – вие сте една от малкото успешни жени, за които чашата вино Всяка вечер се е превърнала в ежедневна награда за пиярния ден. Но...



КАКВО МУ Е СЕКСИ НА ТОВА КОТЕНЦЕ?! КОТЕНЦЕ, А НЕ ТИГРИЦА!

Мерилин

# формула за сексбезсмъртие

Преди 50 години, на 5 август 1962 г., тя бе намерена мъртва в дома си. От този миг настъпва нейният живот и нейната смърт, нейните роли и драгони са изучени едва ли не под пупа. Но основната загадка както и преди не е разгадана – защо именно Мерилин Монро стана и остава сексимвол номер едно?! Да намерете човек, който не е чувал за Мерилин, можеме само в някое затъпяно и нездравословно от цивилизацията външе на планетата. При това победно от хората, които знаат за нея, не са зедани нейните филми, познат само образа на Монро. Точно за образа...



# ФЕРОМОНОЛОГИЯ

Тайвешните лешави вещества, излъчвани от кожата и новите оръжия на мъже, се наричат феромони (на тях ви обясниме най-подробно в следващия брой на „Бела“ – без рег.). Те много силно влияят на нашите симпатии и антипатии. Атрактивните (от латинското *attrahere* – привличам към себе си) привличат, а репелентните отблъскват. Но повечето им свойства не се изчерпват с това. Определена концентрация атрактивни подобрява гухащелните функции, стимулира производството на антитела, които пазят нашия организъм от микроби и вируси и повишават настроеността ни.

**Интересно е, че феромоните не се възприемат като химични на съвкупно ниво.**

Има обаче един изключение от тази обща тенденция – част от носа, която се нарича вомероназален орган. Именно той ухваща феромоните и изпраща импулси към мозъка, които се преобразуват в полова възбуда. Феромоните са нестабилни лешави вещества, които още повече затруняват тяхното действие по пътя на излъчването си. На парфюмеристите не се омръзва да експериментират, добавяйки в парфюмите си съставки, избягващи от полове жлези на животни, елементи роза и лавандула.

**Но цените...**

Например същата амбра от кашалот струва над 10 000 долара за килограм, мускусът, получен от жлезите на мускусна есен, които придава аромат на чувствителност и полова, е повече от 500 долара за килограм. Статистиката сочи, че парфюмите със специални добавки, създадени, за да възбудят ексцентрично желанието и проповядват

поп, се справят с тази задача само в 30 процента от случаите. Коемо означава, че напрежението с ароматен облак от експонирани атрактивни не ни гарантира, че избраникът или избраницата ни ще си забучат ума по нас.

**Идеалният вариант е да го/я очаровате с естествената си изгрема!**

Тестът по-добре е да намерим начин, който помагат на тялото ни да увеличава производството на собствени атрактивни, за да излъчваме по-привлекателни. На какво да обрнем внимание, за да се харесва ароматът на тялото ни на околните?

**ХРАНЕНЕ**

Има продукти, чието постоянна употреба може да помогне на жените (именно на жените, защото за мъжете това списък е изключително различен) да увеличат производството на атрактивни. От плодове трябва да предпочетаме ягоди, вишни, сливи, френско и чаризарско грозде, банани, круши, киви и всички цитрусови (портокали и мандарини). От зеленчуците – тези със зелен и бял цвят: краставици, чушки, зелен фасул, млякобика, всички видове зеле (белокочана, броколи, брокеско), картофи, моркови, орехи. Моят същ не бива да се изключва от „ароматните“ храна.

**Твърди се, че отвари от традиционен чай, дивесна, корен от вилка и женшен също подобряват аромата на тялото.**

А месото (и особено пушените кобаси), както и сирената, хлябът, тортиците и пицците увеличават количеството на репелентните. Естествено, ако не сте вегетарианка, няма как да ги изключите от вашето меню, но преди любовна среща се постарайте малко или много да коригирате храненето си.

**АРОМАТНИ „ОРЪЖИЯ“**

В някои африкански племена мавялата на ароматите се е предавала от поколение на поколение. Жените знаят „ароматни“ танци, които им помагали да отблъскват омразните и да привличат желаните от тях мъже. ● В Азия розите на вилката работят подобно на мента, а дивесна – на палмово масло. ● В Гърция, Сърбия и Македония, преди да почнат да танцуват народни танци, мъжете пълват под мишиците си носни кърпи, след което ги предавали на жените, канейки ги по този начин на танц. ● Французите били още по-изобретателни! Те носили носни кърпи, допрени до интимните места, и след това търкали с тези кърпи зърните и шията си. ● Даже ароматите са експериментирали, смесвайки различни употреби вещества в търсене на аромата, който би им дал власт над хората.

# НЕ РАВНОДУШНИЕ, А СПОКОЙСТВИЕ



## НАШИТЕ ЕМОЦИИ ПРЕЗ ОЧИТЕ НА БУДА

**ЕМОЦИИТЕ САМИ ПО СЕБЕ СИ СА НЕУТРАЛНИ. ТЕ СТАВАТ ВРЕДНИ ЗА НАС, КОГАТО СЕ ОТГЪЖДЕСТВОМ С ТЯХ. АКО УСПЕЕМ ДА СЕ ОТЧУЖДИМ ОТ ЕМОЦИИТЕ, ТЕ СПИРАТ ДА ИМАТ ТАКАВА ВЛАСТ НАД НАС. ТОЧНО ТОВА ПРЕДЛАГА И БУДИЗМАТ.**

„Основна цел на живота е щастието. Да, наистина. Независимо какви сме – апестни, будисти или християни – всички ние търсим нещо по-добро в живота.“ Според мен основното дължение в нашия живот е дължението към щастието. Това е щамът от князата на Далай Лама и Хобарт К. Кампер „Изкуството да бъдеш щастлив на работата“. Будизмът предлага своя рецепта за щастие – да отделим себе си от собствените си емоции, за да се спасим от тираните им. Защото злост, страхът и ревността са болезнени не само за този, срещу когото са насочени, но и за ония, които ги изпитват. Според Буда нищо, което ни не се случва, не е нищо ново, нито добро. Нашият разум е този, който възприема събитията като радостни или печални, обидни или възхвалващи. Не е нужно да ставате будисти, за да се възползвате от мъдростта на будисткия подход

– „кеша“ (в превод от санскрит – „страдание“, „афектиране“ или „омрачаване“). С „кеша“ се свързват пет чувства, които буквално могат да отровят ума ни: СТРАСТ, АГРЕСИЯ, НЕВЕЖЕСТВО, ГОРДОСТ и ЗАВИСТ. Всички те ни изкарват от равновесие, затруняват мисленето ни и ни карат да страдаме.

Според Буда всички хора изначално притежават просветлена природа – спокойна, радостна и състрадателна. Но действайки под влиянието на „кеша“, поест в условията на „замърсен“ разсъдък, те попадат в омрачаване: злостта ражда вина, вината провокира прегреша, а тя от своя страна е основна за злостта. За да излезем от този кръг, трябва да разберем причините за възникването на „добрите“ емоции.

Всичко започва от симпатията привързаност към собствените ни желания. Искаме да получим това, което ни харесва, и да се избягваме от онова, което ни създава неудобства.

към емоциите. Ето на какво трябва да обрнем внимание.

**1. ИЗБЯГВАЙТЕ ПЕТТЕ „ОТРОВНИ ЗА УМА“**

В будизма няма понятие, еквивалентно на „емоция“. Събсъкват се със запознати престава за емоциите, някои тибетски учители започнали да използват израза „мисор мюне“ (което буквално означава „опит на чувствата“). В будизма обаче има важно поня-

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



Как правилно да подходим към тази важна задача, ни посъветваха специалистите по строителни и довършителни работи. А ние си позволихме да посъветваме вас.

# Избираме ПОДОВО ПОКРИТИЕ

**Паркетни дъски**

Те са опростен вариант на паркета от по-дебели лешави. Но не бива да бъркате паркетните дъски с дюшеметите, които се използват от ребебено масивно дърво. Дебелината на дървесната в паркетната дъска не е повече от 5 мм, останалото е слою от свърнчи дърво.

**Плюсове**

- ✓ Това естествен материал.
- ✓ Относително лесен монтаж (ако сте по-сръчни, можете да ги нарежете и сами).

**Минуси**

- ✗ Не са устойчиви на механични повреди (покривката на дъската е по-тънка от повредите).
- ✗ Наредването на този паркет изисква равна основа (кривината на пода не бива да е повече от 22 мм на 1 м<sup>2</sup>).
- ✗ „Шумни“ са, ако хората по тях с краката си изтръсват нещо върху тях (компенсират се от корколата погледка, но не напълно).
- ✗ При изчисленията винаги предвиждайте запас от минимум 10% в зависимост от количеството помещението и начините за полагане.
- ✗ Под паркетните дъски не се препоръчва да монтирате подово отопление. Ако все пак изникне такава необходимост, по-добре се спрете на Богно подово отопление.
- ✗ Паркетните дъски не е добре да бъдат нареждани в помещения с висока проходимост.

**Експертно мнение**

- Преди да пристъпите към избора на подово покритие, помислете на какво натоварване ще бъде подложено то. Всеки ден. Успоредно разгледайте жилището си на три зони. **Коридорът и кухнята** са зони с най-голяма проходимост, **востаната** – със средна, а **спалнята** – с най-малка.
- Включете и домашните животни в сметките. Ако сте стопанин на едро куче, дългокосместият, тък и късокосместия могат няма да го бъде дълго време. Качественият ламинат ще издръжи повече. Ако имате котка, в зоната на риска попадат пак можещите и коркобото покритие.
- Помнете, че върху тъмните подове мърсотията се забелязва по-малко, отколкото върху светлите, а невдърноричите разцветки добре маскират петната.

от 15 СЕПТЕМВРИ до 15 ОКТОМВРИ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

# Астронавигатор

**Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак**

**ОВЕН**  
На прага на големи промени сте

**ТЕЛЕЦ**  
Устрем в върхновенне

**БЛИЗНАЦИ**  
Поемате още отговорности и работа

**РАК**  
Смяна на професията и дни за любов

**ЛЪВ**  
Добри доходи, здраве и самочувствие

**ДЕВА**  
Ставате по-силни и настъпателни

**ВЕЗНИ**  
Продуктивни сте

**СКОРПИОН**  
Обичайте, но предпазливо

**СТРЕЛЕЦ**  
Пазете се от грешки

**КОЗИРОГ**  
Върви ви в любовта

**ВОДОЛЕЙ**  
По-високо в социалната стълбца

**РИБИ**  
Набелязвате конкретни цели

**ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУНИ ДНИ ЗА днети, разкрасяване, лечение, почиване на дома, шоппинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар**

**ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ**

**ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ**