

МУЗА

“Viva la Vida” или да превърнеш болката в живот • Брак между “слон и гълъбичка”. Любовната история на Фрида Кало и Диего Ривера • Тя обичаше него, той обичаше и другата – Дора, Боян, Елисавета • “Герила Гърлс: Изкуството да си непослушна” • СНАМВАО се завръща с Fresca и турне в България • Жените режисьори: Пътят от първите кадри до световната сцена • Токсичните връзки и нарцисизма • Мексико: нишки от време и цвят • “Alea Horst: фотограф на човешки съдби” • SPF фактор. Тайната на здравата кожа и коса • Бенките – малки знаци с голямо значение • Цветовете на лятото. Ключови модни тенденции, които оформят предстоящия сезон

пътешествие без паспорт • “Вкусът на твореца: ястия на великите художници” • Какво

през месец
“Viva la
или

Любимите
ви очаква
юли •
“Vida”
да

Светът на лютото:

превърнеш
болката в
живот •
гълъбичка”.

Кало и
той обичаше и

Гърлс: Изкуството да

Жените режисьори:

Пътят от първите кадри до световната сцена • Токсичните връзки и нарцисизма • Мексико: нишки от време и цвят • “Alea Horst: фотограф на човешки съдби” • SPF фактор. Тайната на

здравата кожа и коса • Бенките – малки знаци с голямо значение • Цветовете на лятото. Ключови модни тенденции, които оформят предстоящия сезон • Светът на лютото: пътешествие без паспорт

• “Вкусът на твореца: Любимите ястия на великите художници” • Какво ви очаква през месец юли • “Viva la Vida” или да превърнеш болката в живот • Брак между “слон и гълъбичка”. Любовната

Брак между “слон и
Любовната история на Фрида

Диего Ривера • Тя обичаше него,

другата – Дора, Боян, Елисавета • “Герила

си непослушна” • СНАМВАО се завръща с Fresca и турне в България • Жените режисьори:

Пътят от първите кадри до световната сцена • Токсичните връзки и нарцисизма • Мексико: нишки от време и цвят • “Alea Horst: фотограф на човешки съдби” • SPF фактор. Тайната на

здравата кожа и коса • Бенките – малки знаци с голямо значение • Цветовете на лятото. Ключови модни тенденции, които оформят предстоящия сезон • Светът на лютото: пътешествие без паспорт

• “Вкусът на твореца: Любимите ястия на великите художници” • Какво ви очаква през месец юли • “Viva la Vida” или да превърнеш болката в живот • Брак между “слон и гълъбичка”. Любовната

фрида

изкуство,
родено през болката





— МУЗА —

“Вървейки по красивите линии на живота, тя разказва истории за жената, която вълнува с присъствието си, докосва с красотата на мисълта и вдъхновява с избора как да нарисува деня.”

Учебно списание на магистърска програма:
“Медиен дизайн” 2025 г., задочно обучение,
предмет “Типология на списанието”, с ръководител **проф. д-р Ефрем Ефремов**
Факултет по журналистика и масова комуникация.

Главен редактор:
Десислава Димова

Заместник главен редактор
Боряна Божилова

Редактор
Кристияна Борицова

Арт директор
Глория Тодорова

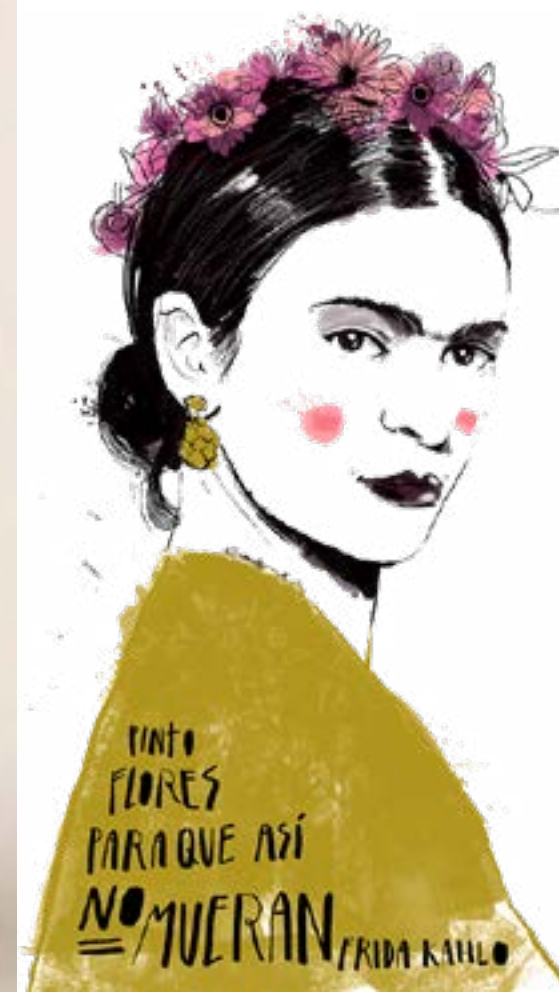
Дизайн на корица
Даниела Алексиева

АВТОРИ, РЕДАКТОРИ И СЪТРУДНИЦИ В БРОЯ:

Моника Петкова: редактор **COVER STORY**
Василена Копаранова: редактор **ИСТОРИЯ**
Хрисимира Лолова: редактор **ПСИХОЛОГИЯ**
Елена Пехливанова: редактор **ИЗКУСТВО**
Стефка Кръстева: редактор **ЗДРАВЕ**
Хризантема Стоянова: редактор **ИЗКУСТВО**
Дерия Гонгиева: редактор **ЗДРАВЕ**
Кристияна Борицова: редактор **МУЗИКА**
Десислава Димова: редактор **МОДА**
Боряна Божилова: редактор **БИЗНЕС**
Глория Тодорова: редактор **КИНО**
Даниела Алексиева: редактор **МЕКСИКО**

ТЕМА НА БРОЯ

Фрида Кало, 115 години от раждението ѝ.





БРОЙ 1/ ЮЛИ 2025

СЪДЪРЖАНИЕ

ТЕМА НА БРОЯ

1 “Viva la Vida” или да превърнеш болката в живот.....стр.8

текст: Моника Петкова

ВЕЛИКИ ЛЮБОВНИ ИСТОРИИ

2 Брак между “слон и гълъбица”. Любовната история на Фрида Кало и Диего Ривера.....стр.12

текст: Десислава Димова

3 Тя обичаше него, той обичаше и другата – Дора, Боян, Елисавета.....стр.18

текст: Василена Копаранова

АРТ И КУЛТУРА

4 “Герила Гърлс: Изкуството да си непослушна”.....стр.20

текст: Елена Пехливанова

5 СНАМВАО се завръща с Fresca и турне в България.....стр.22

текст: Кристияна Борицова

6 Жените режисьори: Пътят от първите кадри до световната сцена.....стр.24

текст: Глория Тодорова

МЕЖДУ РЕДОВЕТЕ НА УМА

7 Токсичните връзки и нарцисизма.....стр.26

текст: Хрисимира Лолова

ИСТОРИЯ

8 Мексико: нишки от време и цвят.....стр.28

текст: Даниела Алексиева

ОТБЛИЗО

9 “Alea Horst: фотограф на човешки съдби”.....стр.34

текст: Боряна Божилова

МОДА И КРАСОТА

10 SPF фактор. Тайната на здравата кожа и коса.....стр.36

текст: Стефка Кръстева

11 Бенките – малки знаци с голямо значение.....стр.40

текст: Дерия Гонгиева

12 Цветовете на лятото. Ключови модни тенденции, които оформят предстоящия сезон.....стр.42

текст: Десислава Димова

ЛЮБОПИТНО

13 Светът на лютото: пътешествие без паспорт.....стр.48

текст: Боряна Божилова

14 “Вкусът на твореца: Любимите ястия на великите художници”.....стр.50

текст: Хризантема Стоянова

ХОРОСКОП

15 Какво ви очаква през месец Юни.....стр.54

текст: Глория Тодорова

ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА...

16 Фрида Кало през погледа на.....стр.56

Скъпи читатели,

Приветстваме ви с добре дошли на страниците на първия брой на списание „МУЗА“!

Вървейки по красивите линии на живота, тя разказва истории за жената, която вълнува с присъствието си, докосва с красотата на мисълта и вдъхновява с избора как да нарисува деня.

Изборът на името „МУЗА“ дойде като отблясък на идеята за деветте древногръцки музи, огледало на вдъхновението, което подхранва, разпалва и твори живота. Ние вярваме, че във всяка една от нас пулсира тази съзидателна сила, която повдига съзнанието и движи човешкия ни стремеж към красота и хармония.

Фрида Кало е жената на която посвещаваме пилотния ни първи брой и отбелязваме приближаващите 115 години от рождението ѝ, отдавайки почит на дълбоката женска вътрешна сила с която тя трансформира реалността на живота. „Изкуство, родено през болката“ осмисля и изразява това ниво на трансформация от личното страдание в градивната сила, която оформя идентичността, превръща се в двигател за творчество и излъчва послание, което има силата да въздейства и променя.

В този брой ще ви срещнем още с жени, проправили пътеки и оставили следи в обществения и културен живот - фотографът на човешки съдби Алеа Хорст, поетесата Дора Габе, първата жена кинорежисьор Алис Ги-Блаше, легендарните Герила Гърлс и много други.

Благодарим ви, че заедно пишем историята на „МУЗА“!

Десислава Димова, главен редактор

Viva la Vida

или да превърнеш болката в живот

Автор: Моника Петкова

От болката се ражда красота. От страданието — изкуство. А от една жена — мит, легенда, символ. Фрида Кало. Една от най-емблематичните женски фигури в историята на изкуството. Тя не просто рисува живота. Тя минава през него, както четката се движи през празното бяло платно и оставя след себе си цветни щрихи, красиви петна, смисъл. “Viva la vida” — да живее животът, казва Фрида. Сякаш не за утеха, а на инат. Сякаш като бунт срещу болката, белязала дните ѝ. Бунт в името на нещо по-голямо от страданието — любовта.

Фрида не се ражда. Тя избухва — като пъпка на кактус, като лава под вулканичен мексикански пейзаж. Още като дете, тя е космос от противоречия: изглежда крехка, но притежава сила, способна да разлюлее вселената. Когато съдбата ѝ праща болест, а после и трагичната злополука, тя не се пречупва — тя се превръща в четка. И започва да рисува. Своя собствен живот.

Тялото ѝ, многократно счупено, разпънато между игли и корсети, пронизвано от постоянна болка, не е слабост, а територия. Територия на самопознание, на женска плът, на страдание, което не иска съжаление. Тялото ѝ се превръща в нейната първа муза. Всяка рана — линия. Всяка сълза — цвят. Автопортретите ѝ не са просто нейният образ, те са картата на нейната вселена. Фрида не се стреми към съвършенство. Тя се стреми към истина. Не към красота, а към автентичност. Тя не украсява болката — тя я излага. С гордост. С цвят. С усещането, че всеки момент, дори най-счупеният, заслужава да бъде живян докрай.

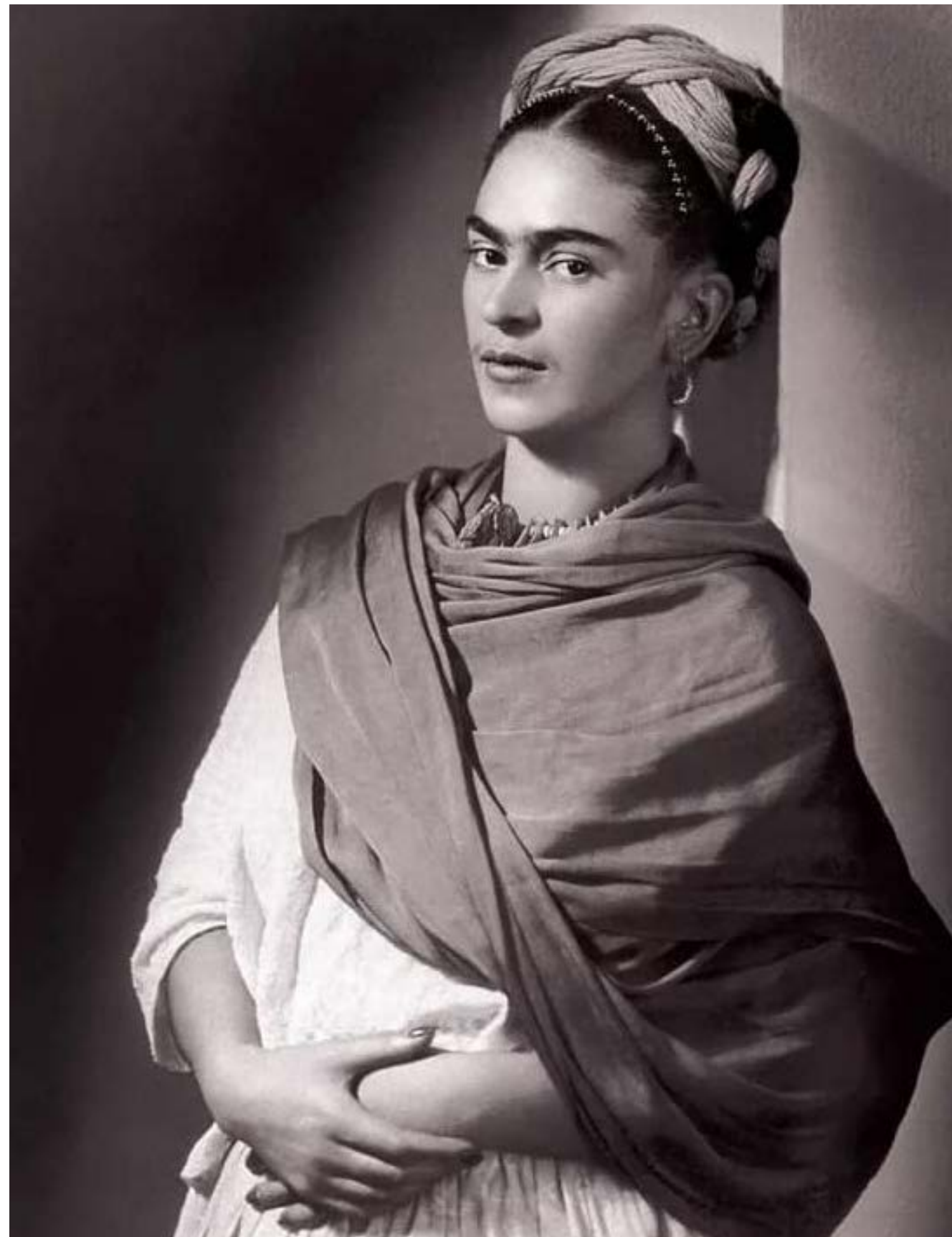
Фрида рисува себе си не от суета, а от дълбокото желание за изповед. Пред себе си и пред света. Всеки щрих носи нейна клетка,

нейна мисъл, нейна борба. В картините ѝ, сурови, интимни и понякога плашещи, има сърца, които пулсират извън тялото, очи, които никога не затваря дори в болката, и цветя, винаги цветя — нейният мълчалив жест на живот. Защото Фрида винаги ухае на живот, дори когато умира.

Мексико. Не просто фонът на картините ѝ — пулсът им. Не туристическото, а живото, дивото, непознатото, скрито под рохкавия видим пласт. То е в костюма, в черепа, в кактуса, в жените с бродирани фустани и в слънцето, което никога не залязва. Всяко цвете в косата ѝ е молитва. Всяка вежда — крила на птица, разперена над свят, който не е готов за такава жена.

Фрида не е просто художничка. Тя е революция. В цветовете. В думите. В идентичността. Символ на феминизма преди още да има дума за това. Символ на мексиканската душа, женската смелост, телесната откровеност. И на нещо още по-дълбоко — на несломимата воля да бъдеш себе си. В погледа ѝ няма кокетство. Има огън. Има въпроси, които не търсят отговор, а настояват за истина. Тя не съблазнява, тя обсебва. Не моли, а заявява. Женствеността ѝ не е в извивката на устните, а в извивката на съдбата ѝ.

В нейния свят цветовете никога не избледняват. Болката не се крие. Любовта не се срамува. И животът — този непостоянен, прекрасен, жесток живот — се празнува. С цветя, със смях, с картини. Фрида обича така, както рисува — с разтворено сърце и неподредени граници. Тя обича и мъже, и жени, обича с тялото и с духа, с устните и с болките в гръбнака. Любовта ѝ не се нуждае от обяснения, защото не принадлежи на логиката. Тя е свободна — както са свободни само онези, които вече са се срещали със смъртта и са ѝ отказали поканата за танц.





Любовта ѝ към Диего не е любов — тя е пейзаж след земетресение. Не просто любовна история, а епос. Нежност, сразена от страст. Устойчивост, изтъкана от предателства. Но тя го обича, въпреки всичко — дълбоко, дори когато боли. Или може би точно, заради всичко. Неговите изневери, неговите гении, неговото огромно присъствие. Тя казва: „В живота ми имаше две големи катастрофи — автобусът, който ме пречупи, и Диего, който ме разби.“ Но никога не се отказва от него. Както и от себе си. Те се разделят и намират, като прилив и отлив, като сянка и светлина. И въпреки всичко, Диего е винаги в платната ѝ — понякога като дявол, понякога като дете. Но винаги като част от нея.

Фрида не ни оставя лъскаво наследство. Тя ни завещава нещо по-смело — уязвимост. Смелостта да бъдеш крехък. Да се показваш счупен, но красив. Да превърнеш страха си в изкуство, тялото си — в език, душата си — в пейзаж.

Нейният живот не е приказка. Не е и героичен епос. Той е танго между болка и наслада, между мрак и светлина. И именно в тази противоречивост се крие истинската ѝ сила — в това, че тя не се опитва да бъде пример, а остава себе си, до последния си дъх.

Фрида не търси съвършенство — търси истина. И я намира в хаоса, в цветовете, в самотата на нощта, в топлината на едно тяло до нейното. Тя не иска да бъде разбрана. Само да бъде чута. Видяна. Почувствана.

И затова е жива. Не в музеите. Не в биографиите. А в очите на всяка жена, която се осмели да изрече своята болка. В ръцете на всеки творец, който създава от рана и през болка. В сърцето на онзи, който не приема тишината за отговор.

Фрида Кало е едно своеобразно напомняне. Да живеем животът. Не само когато е лесен. А и когато боли, когато разплаква, когато се руши. Тогава най-много си струва да бъде живян. И изрисуван.



Брак между “слон и гълъбица”

ЛЮБОВНАТА ИСТОРИЯ НА ФРИДА КАЛО И ДИЕГО РИВЕРА

Текст | Десислава Димова

*В навечерието на тяхната (първа) сватба, тя му задава въпроса: “Ще можеш ли да ми останеш верен?”
Той отвърща: “Предан – да, верен – не.”*

Когато го вижда за първи път през 1922г., той рисува стенописа “La Creación” в амфитеатъра “Simón Bolívar” на подготвителното училище (Preparatoria) в Мексико сити. Тогава Фрида Кало е само на 15г., високо образована, говори перфектно 3 езика и мечтае да стане лекар. Диего Ривера има един развод, нова жена и ги дели 20 години разлика във възрастта.

В автобиографията си “Моето изкуство, моят живот” (My Art, My Life), той се връща назад в онзи ден, спомняйки си: “Внезапно вратата се отвори рязко и вътре влетя момиче, което изглеждаше на не повече от десет или дванадесет години. Беше облечена като всяка друга ученичка в гимназията, но маниерите ѝ веднага я отличаваха. Имаше необичайно достойнство и самоувереност, а в очите ѝ имаше странен огън. Красотата ѝ беше на дете, но гърдите ѝ бяха добре развити. Погледна ме право в очите: “Ще

Ви подразни ли, ако наблюдавам как работите?”, попита тя, “Не, млада госпожице, ще бъда очарован”, отвърнах аз. Тя седна и ме наблюдаваше мълчаливо, очите ѝ бяха приковани към всяко движение на четката ми... Момичето остана около три часа. Когато си тръгна, каза само: “Лека нощ”. Година по-късно научих, че се казва Фрида Кало. Но нямах представа, че един ден ще стане моя жена.”

Няколко години по-късно пътищата им отново се пресичат: “Един ден работех върху най-горните стенописи в сградата на Министерството на образованието, когато чух момиче да ми вика: “Диего, моля те, слез оттам! Имам нещо важно да обсъдя с теб!” Обърнах глава и погледнах надолу от скелето си.

На земята под мен стоеше девойка на около осемнадесет години. Имаше фино нервно тяло, увенчано с нежно лице. Косата ѝ беше дълга, тъмни и гъсти вежди се срещаха



Фрида и Диего в началото на 30-те години

над носа ѝ. Приличаха на крила на кос, черните им арки ограждаха две необикновени кафяви очи. Докато слизах от скелето, Фрида не се опита да скрие енергичното си отношение и силната си амбиция, казвайки: “Не дойдох тук за забавление. Трябва да работя, за да си изкарвам прехраната. Нарисувах няколко картини, които да разгледаш професионално. Искам абсолютно директно мнение, защото не мога да си позволя да продължа само, за да задоволя суетата си. Искам да знам дали мислиш, че мога да стана достатъчно добър художник, за да си струва да продължа. Донесох три от моите картини тук. Ще дойдеш ли да ги разгледаш?”

Диего се съгласява и я следва в кабинка под стълбището, където е прибрала картините си. Споменът му улавя неописуемата магия на едно рядко явление - онази безценна пропаст на творческото общуване, където един художник е смирен от друг, признание, което неизбежно разцъфтява в любов:

“Тя обърна всяка от тях, облегната на стената, с лице към мен. И трите бяха портрети на жени. Докато ги гледах една по една, веднага бях впечатлен. Платната разкриваха необичайна енергия на изразяване, прецизно очертаване на характера и истинска строгост. Не показваха никакви трикове в името на оригиналността, които обикновено характеризират работата на амбициозните начинаещи. Те притежаваха фундаментална пластична честност и

собствена артистична индивидуалност. Предаваха жизнена чувственост, допълнена от безмилостна, но чувствителна наблюдателност. За мен беше очевидно, че това момиче е автентичен художник.”

Фрида, скептична към забележимия ентузиазъм на лицето му, веднага го смърся с “грубо защитен тон”: “Не съм дошла при теб да търся комплименти. Искам критиката на сериозен мъж. Не съм нито любител на изкуството, нито аматьор. Аз съм просто момиче, което трябва да работи за прехраната си”. “Имаш талант”, казва ѝ той, “Трябва да продължиш да рисуваш”.

Диего е запленил - интелектуално, творчески и макар че все още да не го осъзнава, романтично. Просто отбелязва: “Чувствах се дълбоко развълнуван от възхищение към това момиче”.

След тази съдбовна втора среща пише: “Тогава не го знаех, но Фрида вече се беше превърнала в най-важния факт в живота ми. И тя щеше да продължи да бъде, до момента, в който почина, двадесет и седем години по-късно.”

След развода на Ривера, двамата се женят по време на гражданска церемония в Мексико Сити на 21 август 1929 г. Тя е на 22г., а той на 42г. Родителите ѝ наричат този съюз “брак между слон и гълъбица” заради значителния физически контраст помежду им. По-късно в живота си Фрида ще изрече, че той не е слон. Защото слонът е животно, което пази женската и брани семейството. И той

не е слон.
”Не е любов, нежност или обич, а самият живот, моят живот, който открих, когато го видях в ръцете ти”, пише Фрида Кало до Диего Ривера в едно от многото писма, които двойката споделя по време на бурната си 27 годишна връзка.



“Сватбен портрет”, Фрида Кало, 1931

“Диего:
Нищо не може да се сравни с ръцете ти, нищо не може да се сравни със зелено-златното в очите ти. Дни наред тялото ми е изпълнено с теб. Ти си огледалото на нощта. Ярката светкавица на мълнията. Влагата на земята. Моето убежище е скрито в подмишниците ти. Пръстите ми докосват кръвта ти. Цялата ми радост е да усещам как животът извира от твоя цветен фонтан, който моят пази, за да изпълни всички пътеки на нервите ми, които са твои.” Из любовните писма на Кало до Ривера, открити в “Дневникът на Фрида Кало: Интимен автопортрет” .



Дневникът на Фрида Кало: Интимен автопортрет, Алас Ротас



Фрида и Диего, снимка Уолъс Марли

Животът им между 1930г. и 1934г. е особено интензивен. Наред с артистичната си страст – и взаимната подкрепа и възхищение от работата си – те споделят и интерес към политиката и участват в различни движения. Преместват се в Съединените щати, прекарвайки време в Сан Франциско, Ню Йорк и Детройт. Там, Фрида претърпява първия си спонтанен аборт - един от трите - през 1930 г. Тя не е в състояние да износи дете поради нараняванията, които получава при трамвайна катастрофа пет години по-рано. Тазът, гръбначният стълб, коремът и матката ѝ са силно увредени, което я оставя в осакатяваща болка до края на живота ѝ.
В една гореща юлска нощ, Фрида претърпява втория си спонтанен аборт, който рисува в картината си “Болница Хенри Форд” (Henry Ford Hospital, 1932). “Гола съм и плача в локва кръв”. Рисуването се превъща в нейна терапия и начин да прикрива и показва тайните си едновременно.



“Болница Хенри Форд”, Фрида Кало, 1932

Диего казва, че невъзможността да имат дете го тласка отново към “негодност за вярност”. Макар двамата да твърдят, че са любовите на живота си, дълбоко убеждение, кристализирало в страстните любовни писма на Кало и нежния разказ на Ривера за първата им среща, извънбрачните им афери стават новата нормалност. Фрида е бисексуална и има романи както с мъже, така и с жени. Нейни любовници са били руският революционер в изгнание Лев Троцки, художникът Хосе Бартоли, скулпторът Исаму Ногучи, фотографът Николас Мъри, а слуховете я свързват и с иконата на джаз ерата Джоузефин Бейкър, художничката Джорджия О’Кийф и др. Многобройни са били и любовниците на Диего. Това никак не смущава Фрида, дори напротив, тя изглежда с благодарност споделя: “Може би трябва да бъде оплаквана, че живея с мъж като Диего. Но не мисля, че бреговете на реката страдат, като ѝ позволяват да тече покрай тях. Нито че земята страда заради дъждовете или атомът, когато пуска енергията си. Всичко си има своята естествена компенсация”.
Сякаш нищо не е в състояние да разпадне брака им, до момента в който Фрида не разбира за връзката му със сестра си Кристина. Страданието ѝ е толкова силно, че рисувайки го пренася върху това на друга жена. Годината е 1935, а картината се казва “Няколко малки ухапвания” (A Few Small Nips, 1935).



“Двете Фриди”, Фрида Кало, 1935



“Няколко малки ухапвания”, Фрида Кало, 1935

Тази афера слага и край на брака им през 1939г. Фрида може да рисува само за да изрази болката си. С подписването на документите за развод, тя завършва и най-известната си картина “Двете Фриди” (Two Fridas, 1939). Вдясно е обичаната от Диего Фрида, мексиканската Фрида, облечена в традиционна рокля Техуана. В ръката си държи миниатюра на Диего като малко дете. В дантелена бяла сватбена рокля до нея седи европейската Фрида. Докато сърцето на едната Фрида е цяло, това на другата Фрида е разбито. Тя кърви и макар да се опитва да спре кръвта, капките продължават, докато не се превърнат в червени цветя върху дългата ѝ бяла пола. Това илюстрира и начина, по който Фрида е живяла живота си – превръщайки болката в красота.

“

Въпреки че се караме и проклинаме, всичко това ме кара да осъзная, че те обичам повече от собствената си кожа. И дори и да не ме обичаш по същия начин, трябва да ме обичаш поне малко, нали?

”

Няколко месеца по-късно Кало повторно се омъжва за Ривера: “Да бъдеш съпруга на Диего е най-прекрасното нещо на света... Позволявам му да си играе на брак и с други жени. Диего не е ничий съпруг и никога няма да бъде, но е страхотен другар.”
Макар и да живеят в отделни жилища, двойката остава заедно до смъртта на Фрида. Тя отлита от този свят на 13.07.1954г. в “La Casa Azul” - Синята къща в която се ражда и напуска живота 47 години по-късно. В Мексико казват, че е благословия да се родиш и умреш в един и същи дом.
Няколко дни преди да отлети, Фрида пише в своя дневник: “Надявам се, че излизането ще е радостно и се надявам никога да не се върна.”
След смъртта ѝ, Диего изповядва: “Твърде късно осъзнах, че най-прекрасната част от живота ми е била любовта ми към Фрида. Но не бих могъл да кажа, че ако имах “още



един шанс”, щях да се държа с нея по различен начин. Всеки мъж е продукт на социалната атмосфера, в която израства, а аз съм това, което съм... Никога не съм имал никакъв морал и съм живял само за удоволствие, където го намирах. Не бях добър. Можех лесно да разпознавам слабостите на другите хора, особено на мъжете, и след това да се възползвам от тях без основателна причина. Ако обичах жена, още повече исках да я нараня. Фрида беше само най-очевидната жертва на тази отвратителна черта.” “Всичко съществува и се движи само по един закон: Животът.”, навярно би му отвърнала тя.

“

Диего = моят съпруг
Диего = моят приятел
Диего = моята майка
Диего = моят баща
Диего = моят син
Диего = аз
Диего = Вселена

“



Диего и Фрида, снимка Мартин Мункачи, 1933



Диего и Фрида, снимка Марсел Стембергер, 1952

Тя обичаше него, той обичаше и другата – Дора, Боян, Елисавета

Текст: Василена Копаранова

Любовта не пита дали си поетеса, интелектуалка или просто жена, чието сърце не познава граници. Тя идва – като порив, като мълчание, в което ехтят най-дълбоките думи. Така започва една от онези любовни истории, които не се разказват, а се преживяват – с трепет, с болка, с величие. Не любовен триъгълник, а сложна мозайка от сърца и съдби.

Съвременните връзки често намират своите прототипи в реални, вече случили се взаимоотношения. Днес се връщаме към края на XIX и началото на XX век, когато се преплитат съдбите на някои от най-известните личности за времето си – Дора Габе, Елисавета Багряна и Боян Пенев.

Изидора Давидова Габе, позната с литературния си псевдоним Дора Габе, започва да пише стихове още в ученическите си години. Първите ѝ опити обаче нямат много общо с нейното по-късното зряло творчество. В началото на литературния ѝ път до нея застава Пейо Яворов – привлечен от младата авторка, той ѝ помага да израсне като творец.

По-късно Дора се запознава с Боян Пенев. Той е силно впечатлен от нея. Въпреки разликите в техните характери и религиозните различия – Габе е с еврейски произход – Пенев настоява тя да стане неговата съпруга, дори това да означава да промени вярата си. Дватама се женят на 7 януари 1908 г.

Според някои източници, след сватбата си Дора забременява, но Боян я убеждава, че моментът



не е подходящ за дете. Смята се, че тя прави аборт – травма, която я съпровожда до края на живота ѝ. Така или иначе Дора не успява да зачене с годините. Мечтата на една жена за създаването на семейство е прекършена и на нея ѝ остава любовта към съпруга и поезията, която създава.

Дора Габе е известна с поезията си за деца, с ранните си символистични творби, в които по-късно се усеща философска зрялост, самота и копнеж за надежда. Темите за живота и смъртта, любовната мъка и самотата преминават през страниците, а влиянието на Яворов и Пенев е осезаемо в нейното творчество.

Боян Пенев е литературен историк и литературовед, ерудиран и високо ценен. Той оставя трайна следа в културния живот на България в първите десетилетия на XX век. Пенев е една от свързващите фигури между двата литературни кръга, формиращи модернизма в българската литература преди и след войните (1912–1918) – около д-р Кръстьо Кръстев и списание „Мисъл“, и около Владимир Василев и „Златорог“. Властен, напорист за Пенев е по-важно да бъде велик човек, отколкото добър и любящ съ-

пруг. Оттам тръгват и проблемите в семейството.

Съпрузите не успяват да намерят общ език. Дора е търпелива, Боян – буен. Разделят се няколко пъти, но през това време поддържат връзка. Пенев има взаимоотношения с Олга Милетич, от която му се ражда дете. Опитва се да спечели и сърцето на Маруся Каспрович, приятелка на Дора, има безброй взаимоотношения и със свои студентки. Той не е мъж, който търси покой в тишината на дома – умът му вечно броди из нови мисли, а сърцето – из нови пътища.

Въпреки всичко той цени Дора и до края на живота му са близки приятели. Двамата продължават да общуват чрез писма дори след раздялата си. Може би Пенев не осъзнава колко много наранява Дора със своите изповеди и не разбира, че съпругата му не спира да го обича.

Дора усеща все по-ясно колко далечни остават душите им. Той е ум, разсъждение, анализ – тя е чувство, интуиция, копнеж. С времето между тях се настанява не омраза, а едно дълбоко, почти философско отчуждение.

Тя, поетесата на символизма и самотата, започва да превръща болката в поезия – единственото място, където любовта ѝ към него остава жива, без да ѝ отнема достойнството. Въпреки че Пенев ѝ причинява тежки душевни травми, Дора надмогва личните си страдания и никога не го обвинява, даже напротив, тя се опитва да го убеди да не се измъчва, защото не той е виновен, а съдбата, която е отредила ролите в тази драма. Дора е чиста душа и докато се опитва да бъде близка с него и тихо да го обича, в сенките на литературните салони се приближава друга жена – буря от чувства, чиито думи не шептят, а пробождат. В живота на Боян Пенев влиза една нова стихия – Елисавета Багряна. С нея не идва утеха, а страстна, безпощадна фурия – различна от тихата любов на Дора.



„Не вярвате ли... Скрийте своята невяра. Сърцето вярва... нека То говори!“

-Дора Габе

През 1924 г. Боян се среща с Елисавета Багряна. По това време Елисавета е омъжена за царския офицер Иван Шапкарев и е майка на момче. Поетесата окончателно напуска своя съпруг на 16 април 1925 г. – деня на атентата в храма „Света Неделя“. Самият той след време споделя, че Елисавета може дълбоко да го е наранила, но поне му е спасила живота.

Боян и Елисавета живеят заедно. Тя успява да се раздели официално със своя съпруг, но Пенев не. Той предприема стъпки за развод през 1927 г., но бащата на Дора Габе умира и той решава да изчака.

След това Боян Пенев претърпява операция на апендикса, но съирек кръв засяда в сърцето му и той умира. Така до края на своя живот Боян е женен за Дора, а Елисавета пише в своя триптих „Requiem“:

*Преди да звъннат утринта, звъниха за вечерня,
преди да чуя сватбени, надгробни чух слова...*



След смъртта на професора обществото създава мита за враждата между Дора Габе и Елисавета Багряна. В действителност отношенията им са далеч по-сложни – те се срещат, разговарят, понякога си помагат, а понякога мълчат – всяка със своето минало, своето разбиране за любов и своя поезия.

Хората впитат своите съдби в една представа за любов – възвишена, болезнена, непримирима. Писателите пишат историите си, а техните читатели ги интерпретират по невъобразим начин.

Най-великите любовни истории не винаги завършват с щастие. Но винаги остават – в писмата, в стиховете, в душите. Историята на Дора, Боян и Багряна не е приказка, а поема – понякога разкъсана, понякога тиха, но винаги истинска. И може би точно затова – вечна.



ГЕРИЛА ГЪРЛС: ИЗКУСТВОТО ДА СИ НЕПОСЛУШНА

ОТ ЕЛЕНА ПЕХЛИВАНОВА

В България за първи път се представя изложбата на легендарните *Герила Гърлс (Guerrilla Girls)* - *The Art of Behaving Badly (Изкуството да си непослушна)*. От 6 март до 8 юни колекция от най-популярните им плакати, видеоклипове и инсталации може да бъде видяна в Квадрат 500.

Българската публика има възможността да присъства на публична перформативна лекция на две от основателките с псевдоними Фрида Кало и Кете Колвиц на 7 март.

Представянето на тази изложба в София е част от проекта „Фонд за артистични проекти на жени“ на Българският фонд за жените. Проектът цели да представи проблемите на жените в света на изкуството и ограничения им достъп до финансови ресурси, което резонира и с каузата на Герила Гърлс.



ЗАД МАСКИТЕ НА ГОРИЛИ

Основана през 1985 г. в Ню Йорк, групата от артисти-активисти цели да разобличи половите и расовите предразсъдици в изкуството и обществото. Името „guerrilla“ - партизански, идва от тактиките, които групата използва, за да представи работите си – разлепване на плакати, изненадващи изложби. Членовете запазват анонимността си, като носят маски на горили и използват за псевдоними имената на художнички, писателки и активистки като Фрида Кало, Кете Колвиц, Алис Нийл, Гъртруд Стайн и Хариет Тъбман. Чрез тяхната анонимност, акцентът се поставя върху проблемите, които представят, а не отделните личности.



В продължение на 40 години, Герила Гърлс са реализирали множество проекти (улични плакати, банери, акции, т.н.) по целия свят. Те продължават да работят активно и често критикуват дори политиките на музеите, в които работите им са изложени. Творбите им са изложени в музеи и галерии като МоМА, Тейт Модърн, Центъра „Жорж Помпиду“.

ИЗКУСТВОТО КАТО АКТИВИЗМ

Характерни за работите на Герила Гърлс са хуморът, провокативните заглавия и визуализации, използването на класически образци от изкуството, статистики, ярките

цветове и разбира се, образът на горилата. В основата си те винаги репрезентират проблем от сферата на изкуството или света като цяло. Не се колебаят и да изразят ясно политическите си възгледи.



Те самите заявяват, че вярват в интерсекционалния феминизъм, движение, което приобщава и представлява всички хора, без значение от пол, сексуална ориентация, раса, класа и т.н. Много популярно е протестното им изкуство - като започват предимно с плакати, което изразява ясната им социална позиция и е подкрепено от факти.



Една от първите им провокации и може би, най-известната им работа, е плакатът „Трябва ли жените да са голи, за да влязат в музея Метрополитън?“ от 1989. Статистиката, която отбелязват на този плак, е, че по-малко от 5% от художниците в секциите за модерното изкуство са жени, но 85% от голите тела са женски.

Дейността им не се изчерпва само със създаване на визуално изкуство. Те издават и няколко книги, сред които и последната *Guerrilla Girls: The Art of Behaving Badly (Герила Гърлс: Изкуството да си непослушна)*, която дава и името на изложбата в София.

CHAMBAO

се завръща с *Fresca* и турне в България

текст Кристияна Борикова

Харизматична, земна, непокорна. На прага на 50-те Ла Мари решава да подстриже косата си и с гордост да покаже естествения ѝ сив цвят. За вокалистката на Chambao това е израз на освобождение от наложените стереотипи за младост и красота, завръщане към автентичността и постигане на вътрешен мир. По същото време се вдъхновява да напише песента „Fresca“, с която отправя закачливо послание към всички жени: *не сме перфектни, но сме свежи*.

Новият сингъл на емблематичната испанска група излиза на 8 март по повод Международния ден на жената. „Това е песен, която отдавна исках да създам. Винаги съм подхождала с внимание и уважение към това за кого и за какво пиша. „Fresca“ е песен, насочена най-вече към жените. Исках да бъде не само химн на свободата, но и весела, лека, с усмивка – да ни олекне малко. В репертоара на Chambao липсваше такава песен – посветена на мен самата, на нас самите“, споделя Ла Мари.

В музикалния клип участват само жени, включително групата по пилатес на певицата. Всички те танцуват и се смеят, излъчват самоувереност и се подкрепят една друга. Това е и основното послание, което музикантите отправят към дамите: не се съревновавайте, а си помагайте. „Не вярвам, че жените трябва да си съперничат. По-здравословно е да направиш песен, вдъхновена от солидарност и уважение, от единство. Да изградим общност, да се прегръщаме и изслушваме.“

„Fresca“ е част от юбилейния албум за 25-годишнината на Chambao, който предстои да излезе през следващата година, и е включена в репертоара на европейското им турне „Flamenco Chill Tour 2025“.

Фламенко still, лятна магия и южна страст – отдайте се на едно незабравимо преживяване с Снамбао

Българският етап от турнето на групата включва три града - София, Пловдив и Варна. На 27 юни триото ще гостува и във Враца, като част от фестивала на испанската култура „Buenos Días, Vratsa“. Събитието ще се проведе на открито на площад „Христо Ботев“, предоставяйки на зрителите възможността да се насладят на фламенко музиката напълно безплатно. Chambao ще изгълни най-новия си сингъл „Fresca“ и обновена версия на някои от най-големите си хитове, като „Pokito a Poko“, „Ahí Estás Tú“ и „Papeles Mojados“.

СОФИЯ	ПЛОВДИВ	ВАРНА
На 26 юни ритъма на Андалусия ще завладее уютната атмосфера на Маймунарника.	На 28 юни емблематичната група ще разгорещи сцената на пивоварница FRIK&S.	На 29 юни вълна от испанска страст ще залее Летния театър в морската столица.

С глас, който сякаш идва от самото сърце на Андалусия, и душа, преминала през огъня на лични трансформации, Ла Мари от Chambao се завръща с нова сила и ново вдъхновение. В последния си сингъл „Fresca“ групата събира ритъма на Средиземноморието, духа на фламенкото и мъдростта на опита.



ЖЕНИТЕ В КИНОТО: ПЪТЯТ ОТ ПЪРВИТЕ КАДРИ ДО СВЕТОВНАТА СЦЕНА

Текст: Глория Тодорова

Оскарите. Кан. Златен глобус. Киноиндустрията винаги е имала своята доза блясък и драма – както на екрана, така и зад него. Но ако до скоро режисьорският стол беше запазен основно за мъже, днес той все по-често се заема от силни, креативни и безкомпромисни жени, които не само създават кино, а го трансформират. Ще хвърлим поглед към едно движение, което не просто навлиза в пълна сила, а създава история за бъдещето на киното. Ролята на жената режисьор-контролираща цял един процес по заснемането на филмови продукции, получили изключително признание в цял свят. Представяме ви някои от най-влиятелните жени режисьори и техния принос към кино индустрията.



ПЪРВИТЕ КАДРИ: ПИОНЕРИТЕ НА ЖЕНСКОТО КИНО

ПЪРВАТА ЖЕНА КИНОРЕЖИСЬОР: АЛИС ГИ-БЛАШЕ



Франция, началото на 20-ти век, период в който на представителките от нежния пол все още не е позволено да използват правото си да гласуват. Алис Ги-Блаше е отличен пример за това на какво е способна една жена, ако се даде свободно да избира пътя в живота си. Тя е различна, нестандартна, новатор, защото се появява триумфално в един мъжки свят и прави немислимото – да стане първата жена режисьор. Работи като секретарка на Леон Гомон, с чиято компания „Gaumont et Cie“ двамата снимат над 700 филма. Тя е и първият човек, който заснема игрален филм със сюжет.

ЛЕНИ РИФЕНЩАЛ: НАЙ-ПРОТИВОРЕЧИВАТА ФИГУРА НА 20-ТИ ВЕК

В Европа дамите режисьори също намират своя път, формирайки облика на киното на Стария континент. **Лени Рифенщал** е при-

мер за изключителна филмова техника, макар и използвана за нацистка пропаганда. През 30-те години, тя успява да шокира света с „Триумфът на волята“ – филм, колкото визуално революционен, толкова и идеологически опасен.

АГНЕС ВАРДА- МАЙКАТА НА ФРЕНСКАТА НОВА ВЪЛНА

Агнес Варда, оставя трайна следа не само в европейското, но и в световното кино с филми като „Клео от 5 до 7“ (1962) и „Вагабонд“ (1985), който печели „Златен лъв“ на фестивала във Венеция. Нейните филми са свързани с феминистки и социално ангажиращи теми.



По-късно, в Холивуд, **Ида Лупин** застава зад камерата и режисира филми със социална тематика – преди това да стане модерно. Тя показва, че жените не са просто муза пред обектива, а творци зад него. **Дороти Арзньр** е режисьор на първия говорещ филм за студио Paramount – „The Wild

Party“ (1974), а след това режисира филми с Катрин Хепбърн, Джоан Крофорд и Люсил Бол. За определен период от време в началото на студийната ера тя дори е единствената жена режисьор в Холивуд. С течение на времето все повече жени намират своето място зад камерата и получават заслужено признание.

ПЪРВИ „ОСКАР“ И „ЗЛАТЕН ГЛОБУС“:

Катрин Бигълоу успява да разбие стереотипите в Холивуд, когато през 2010 г. става първата жена, носителка на „Оскар“ за режисура – на филмът „Войната е опит“ (2010), а продукцията грабва статуетката и за най-добър филм. Не е изненада, коя е първата жена носителка на престижната награда „Златен глобус“ за режисура, това е любимата на всички **Барбара Стрейзънд**, отличена за филма „Йентъл“ (1983). Във филма тя е не само режисьор, но и копродукцент, съсценарист и изпълнител на главната роля. Блестящо изпълнение, което задължително трябва да гледате.

ЗАПОМНЯЩИ СЕ ЗАГЛАВИЯ:

София Копола създава своя уникален кинематографичен почерк – естетичен, меланхоличен, дъл-

Джейн Кемпиън

София Копола

Катрин Бигълоу

Яна Титова

Светла Цоцоркова



НОВАТА ВЪЛНА: ЖЕНИТЕ, КОИТО ДИКТУВАТ ВКУСА НА СЪВРЕМЕННОТО КИНО

боко личен. „Изгубени в превода“ (2003) остава култова лента за цяло поколение. Наградите се трупат една след друга и жените стремглаво печелят сърцата на публиката. **Джейн Кемпиън** става първата жена, спечелила „Златна палма“ в Кан. Наградена е за филма „Пианото“ през далечната 1993 г., а през 2022 г. Кемпиън печели и „Оскар“ за режисура за филма „Силата на кучето“ (2021).

НОВИТЕ ИМЕНА В КИНОТО:

А Грета Геруиг направи нещо на пръв поглед невъзможно – съчетава изкуство и масова култура в Барби (2023), филм, който успя да натрупа милиарди и едновременно с това предизвика културна дискусия. **Клое Жао** с Nomadland, показва като една тиха, интимна история може да обиколи света и да спечели „Оскар“. Тя е първата цветнокожа жена, удостоена с тази награда – пробив не само в киното, но и в културните бариери.

БЪЛГАРСКАТА СЛЕДА:

Българското кино също има своите силни женски гласове. **Бинка Желязкова** е една от първите и най-емблематични фигури в киното. Нейните филми: „Животът се тече тихо..“ (1957), „А бяхме млади“ (1961) и „Привързаният балон“

(1967), се отличават с дълбочина и социална критичност. Голяма част творбите, реализирани със съпруга Христо Ганев, са преследвани от социалистическата цензура.



Светла Цоцоркова се откроява с емоционални и добре изградени филми пример е „Жажда“ от 2015г. Участвала е в множество международни фестивали. Милена Андонова е известна с филмите си „Козият рог“ (1972) и „Матриархат“ (1977), които са част от класиката на българското кино.

СЪВРЕМЕННИ БЪЛГАРСКИ РЕЖИСЬОРИ:

Тандемът **Грозева-Вълчанов**, режисьори на силни заглавия като „Урок“ (2014) и „Слава“ (2016). Новият им филм „Триумф“ (2025) с участието на звездата Мария Бакалова, успя да впечатли аудиторията. **Яна Титова** е една от най-интересните и ярки фигури в съвременното българско кино. Два от нейните проекти „Доза щастие“ (2019) и „Диада“ (2023)

получиха широко признание не само в България, но и във Европа. Титова има отчетливо кинематографично усещане – модерна визия, наситен емоционален ритъм и социална чувствителност. Да не забравяме и **Неда Морфова** и нейният летящ старт в режисурата със сериала „Те, вълните“. Дъщеря на известният режисьор Александър Морфов, също прави своя дебют като режисьор в сериал на БНТ, който пожъна голям успех.

Това е само част от големият брой талантлив творци, които продължават да променят лицето на киното и да вдъхновяват бъдещите поколения. Техният принос е безценен и показва, че когато се предоставят равни възможности, жените могат да постигнат невероятни успехи в киноиндустрията. От студията в Холивуд до снимачните площадки в България – техните гласове звучат ясно, вдъхновяващо и решително. Те не просто снимат филми, а пренаписват историята.

„Не е нужно да викаш силно, за да бъдеш чул.“ Тихите истории понякога остават най-дълбок отпечатък
–**София Копола**

ТОКСИЧНИТЕ ВРЪЗКИ И КАК ДА СЕ СПРАВИМ С НАРЦИСИЗМА

Любов или плен?

Любовта. Понякога идва като буря – разтърсва, завладява, оставя ни без дъх. Но понякога тази буря не е страст, а разрушение. И докато в началото изглежда като романтичен ураган, често се оказва, че сме попаднали в капана на токсична връзка. Токсичните отношения не винаги започват с обиди или контрол. Напротив – често те идват с чаровна усмивка, с вълнуващи обещания, с усещането, че най-сетне някой ни е „разбрал напълно“. Така започват отношенията с нарцисисти – личности, които изграждат своята самоличност чрез манипулация, идеализация и после – обезценяване на другия.



Любовта, която боли

Една от най-коварните черти на токсичната връзка е, че болката често се бърка с дълбочина. Когато партньорът ни редува моменти на обожание с унижение, когато ни кара да се съмняваме в себе си, в усещанията си, в реалността – тогава това не е любов. Това е контрол. Токсичните връзки изтощават – психически,

емоционално, понякога и физически. Често жените в такива връзки губят усещането за себе си. Започват да вярват, че ако просто се променят още малко, всичко ще се оправи. Но истината е: промяната никога не идва от нас. Не и в този сценарий.

Аз в токсична връзка ли се намирам?

Има признаци, по които може да се определи дали едни отношения са токсични или не.

1. Ако ви обвинява за всичко, което се случва, или не се случва, дори когато вие нямате никакъв контрол над събитията;
2. Ако в един момент

ви обсипва с любов, комплименти и показва близост, а в следващия момент се опитва да ви убеди как вие не си струвате или сте му длъжни за нещата, които той е направил за вас; бикновено този тип отношения се започват от хора с нарцисичен



характер.

3. Ако имате чувството, че преди тази връзка сте били много по-

уверени, щастливи и спокойни - то вие най-вероятно се намирате в токсични отношения.

Нарцисизмът - един омагьосан кръг

Какво е нарцисизъм и с какво се характеризират нарцисистите?

Нарцисизмът е психическо състояние, при което човек има силна нужда да бъде оценен, хвален, харесван, предпочитан и иска цялото внимание да е насочено към него. Нарцисистите не се интересуват от мнението или чувствата на другите - важни са само техните собствени. Нарцисичното разстройство на личността засяга предимно мъжете и се проявява още в ранните тийнейджърските години и постепенно започва да пречи на различните аспекти от живота, като работата и работната среда, връзките и семейните отношения. А

обикновено този тип отношения - токсичните, се започват от хора с нарцисичен характер.



В началото може да обсипва с комплименти и да пише дълги

съобщения, сякаш „не може да живее без теб“. Но скоро започват критиките, отдръпването, пасивната агресия. Ако поставиш граница, те наказва със студено поведение, мълчание. Ако го повдигнеш на въпрос - ще те обвини, че си „твърде чувствителна“, „драматизираш“ и други подобни омаловажаващи твоите чувства думи. Това психическо състояние може да бъде третирано единствено с психотерапия и разбира се с осъзнаване на проблема, приемане, желание и поемане на отговорност за справянето с него.

Попаднали в капана, има ли изход?

ИМА.

Първата и най-трудна крачка е осъзнаването на проблема

Втората стъпка е също толкова трудна и те я приемането, че има такъв проблем. Защото често в опит да избягаме от проблема или да се успокоим, че всичко е наред, отричаме случващото се. Ако четеш това и разпознаваш себе си – знай, че не си сама. Много от нас са били там и е факт, че има път навън.

Следващата стъпка е поставянето на граници. Да кажеш „не“, дори да трепериш.

Следва да започнеш да поставяш собствените си нужди на първо място.

Напомняй си, че проблемът **не** е в теб.

Започни да се свързваш със себе си – с приятели, хобита, терапия, изкуство. Всичко, което ти напомня коя си.

Струва си да пробваш да предложиш и обръщане към професионална помощ. Така ще помогнеш на партньора си, а също и на себе си.

Понякога си мислим, че ще останем сами, ако напуснем връзка, която ни руши. Но истинската самота е да останеш с някого, който не те уважава. Истинската самота е да изгубиш себе си заради друг. Не забравяй, че в края на деня имаш само себе си. **Ти** си важната.



МЕКСИКО

нишки от време и цвят

От джунглите на Чианас до кактусовите пустини на севера, Мексико е мозайка от цивилизации, многообразие от езици, жив музей на традициите. Още преди европейците да стъпят на тази земя, тук са процъфтявали древни империи, издигали градове, устремени към звездите. В шумните ѝ мегаполиси и отдалечени села още звучи ехото от тези отдавна отминали времена. Това е историята на Мексико – не просто нация, а пулсираща душа, изкована от огън, вяра и векове на културно преплитане.

За да опознаете Мексико, оставете настрана пощенската картичка със снимка на слънчеви плажове или на мариачи с шапки сомбреро. Те са неизменна част от образа на страната, но тя предлага много повече. Представете си място, на което вулкани бълват пепел чак до планински върхове, покрити с борове, където мегаполиси кипят от живот недалеч от древни пирамиди, и където малки общности говорят езици, по-стари от Римската империя.

Преди да се превърне в Мексико, което познаваме днес, то е било свят на богове, астрономия и архитектура, бъдеща страхопочитание. Дълго преди идването на Кортес и неговите конкистадори, по тези земи са живели едни от най-напредналите цивилизации в човешката история.



културата майка

В мъгливите низини на Веракрус и Табаско олмеки-те издълбават гигантски каменни глави със загадъчни изражения. Но те не са просто скулптури, те са начин за заявяване на власт. Тази цивилизация не оставя писменост, но прави нещо също толкова съществено – полага основите на мезоамериканското изкуство, религия и градоустройство.

градът на боговете

На север от днешната столица се намира Теотиуакан – град, построен от неизвестни индиански племена, който е толкова монументален, че дори живелите векове по-късно ацтеки вярват, че е построен от бого-

вете. Този впечатляващ древен метрополис е известен с подредената си мрежа от улици, с Променадата на мъртвите, както и със структури като Пирамидата на Слънцето и Пирамидата на Луната, които за разлика от тези в Египет не са гробници, а храмови комплекси, построени в чест на боговете от техния пантеон. Когато са ги строили или разширявали, в тях са извършвани жертвоприношения както на животни, така и на хора, вероятно пленени в битка. Военни сцени обаче рядко са изобразявани в стенописите и това кара изследователите да смятат, че теотиуаканците са били сравнително миролюбив народ. Фактът, че до днес не е известно кой точно е построил Теотиуакан, допринася за неговото очарование.

астрология и писменост

Календарът на майте е един от символите на тази цивилизация. Той е използван не само за отмерване на времето, но и за провеждане на ритуали и предсказване на бъдещето. Има две основни разновидности – Цолкин с 260 дни и Хааб с 365 дни, които се използват едновременно в цикли от по 52 години. Друг символ е идеографската им писменост – единствената известна напълно развита писмена система в предколумбова Америка. Противно на общоприетото схващане обаче, майте са и продължават да бъдат група от родствено и културно свързани народности, отколкото еднородна цивилизация. Не само че били политически необединени, но и езиците, на които



говорели, често били неразбираеми помежду си. Въпреки това те изумяват със своето изкуство, архитектура, познанията по математика и създаването на астрономична система. Тяхно дело са Чичен Ица, едно от Новите седем чудеса на света, и град Тикал. Днес в Южно Мексико, Гватемала, Белис, както и в части от Хондурас и Салвадор, живеят около 6 милиона май, говорещи над 70 майски езика.

възходът на Теночтитлан

Индианците от племето мешика (или мексика) основават Ацтекската империя. През 13-ти век мигрират на юг - от Ацтлан към Централно Мексико. Според легендата, техният бог покровител Уицилопочтли им посочва свято място за основаване на техния град - там, където видят орел, кацнал на кактус и хванал змия в ноктите си. Това място се оказва езерото Текскоко, където основават Теночтитлан – бъдещата столица на империята. Този символ, орел със змия в уста, кацнал на кактус, е гербът на страната, намира в центъра на мексиканския флаг и носи силна връзка с предиспанската идентичност на страната. Макар да е бил забранен по време на испанското колониално владичество, той остава жив символ на мексиканската история и духовност. Ацтеките остават в историята с мощната си армия, сложните религиозни практики, усъвършенстваната инфраструктура, а столицата им остава заровена под днешно Мексико Сити.

Въоръжени с железни доспехи, стоманените мечове, барут, едра шарка и с помощта на местни съюзници в лицето на племето тлакскала, испанците разбиват империята на ацтеките през 1521 г. Следват три века на колониално управление, Мексико се превръща в Нова Испания - огромно вицекралство, простиращо се от днешните територии на югозападните

Щати, Централна Америка, Куба, Венецуела и чак до Филипините.

Испанците донасят католицизма, архитектурата си, език и кастова система. Местните народи - някога владетели на развити общества - често биват принизени до крепостни селяни или роби. И все пак от тази несправедливост се ражда нещо забележително: *mestizaje* - сливането на европейското и местното, което е в основата на съвременната мексиканска култура.

С годините колониално Мексико става все по-неспокойно, нетърпимо, размирно. Срещу испанското иго се надигат множество и различни революционери - креоли, метиси и представители на коренното население. След години на кървави борби Мексико постига своята независимост през 1821 г. Но свободата е съпроводена от хаос. Новата нация се бори със своята идентичност, разкъсана между европейските

идеали и местните корени. От тези болки се ражда едно гордо и издръжливо общество, в което историята не просто се помни, тя се рисува по стените от художници като Диего Ривера, чества се на фестивали и се предава на следващите поколения чрез обредите на ежедневието.

две страни на една монета

Различията между Северно и Южно Мексико са не само географски и климатични, те са културни и дори генетични. Северът се характеризира с по-сух климат, планински и обширни пустинни пейзажи. В миналото е бил по-силно повлиян от индустриализацията, урбанизацията и близостта до САЩ, формирайки по-индивидуалистичен и модерен начин на живот. Югът също има планински релефи, но климатът е тропически. Коренното население е по-голямо и традициите му са по-съхранени. До по-голяма степен се говорят езиците на местните, спазват се техните обичаи. Тук общността е на първо място. В икономическо отношение южната част на страната е по-слабо развита и няма силния градски облик на северната. Докато в Мексико Сити хората ежедневно използват

метрото, на юг децата често извървяват километри, за да стигнат до най-близкото училище.

Религията в Мексико не се ограничава само до посещение на църквата. Тя е в олтарите на улицата, в песните на мариачите и в основата на най-цветния празник на страната - Деня на мъртвите. Той съчетава ацтекски традиции с католически ритуали в единствено по рода си празненство в чест на починалите, на техния житейски път и връзката им с тях след смъртта.

Мексиканците не заличават миналото, за да приемат бъдещето. За да ги опознаеш, трябва да се вслушаш в техните истории, в езиците, песните, смеха. Тук, в Мексико, цивилизациите никога не умират - те шепнат в руините, цъфтят в царевичните полета, извисяват гласовете си на парадите. Това е жива, дишаща култура, устояла на времето. Това не е място, което просто да се посети, то трябва да се почувства.



от Даниела Алексиева

От 2016 г. австрийската соло пътешественичка Лизи изследва света, привлечена от недооценените места и техните неразказани истории. В този личен разказ тя споделя преживяното през седеммесечното си самостоятелно пътуване из Мексико - какво я изненада, какво я предизвика и какво я накара да се влюби в страната. От любезните непознати и културните контрасти до подсвиркванията по улицата и тихите предупреждения - това е Мексико през погледа на една жена.

Първият път, когато стъпих в Мексико, беше бърз преход от Сан Диего до Тихуана. Само четири дни, но достатъчно, за да запали нещо в мен. Знаех, че трябва да се върна. Години по-късно, през 2021 г., прекарах седем месеца в самостоятелно пътуване из страната. Живях в Монтерей за един семестър на обмен, след което се отправих на юг към Пуерто Ескондидо, където останах един месец. Това, което открих, беше страна, пълна с контрасти: жива, сложна и постоянно поднасяща изненади.

Като соло пътешественичка бях наясно с рисковете, но също така не исках страхът да обуславя преживяването ми. Возих се на автобуси, пътувах на автостоп и се разхождах сама по градските улици. Бързо разбрах, че безопасността зависи от времето, мястото и голяма доза интуиция. Научих се да задавам на местните хора конкретни въпроси за кварталите, да се доверявам на усета си и да знам кога да хвана такси, вместо да се лутам.

Мексиканците са невероятно любезни - истински топли и винаги готови да помогнат. Спомням си две момичета, които се намесиха, когато към мен се приближи пиян мъж в Мексико Сити, или възрастният господин в Сан Педро, който ми показва по-безопасно място, където да заключи колелото си. Щедростта на непознатите не спираше да ме трогва.

Същевременно видях комплексност под повърхността. Гордостта от националната идентичност е голяма - на всеки площад се веят огромни знамена, а хората говорят страстно за своята култура, особено за храната си. Но имах и разговори за расизма, които ми отвориха очите. Един от местните ми каза в прав текст: „Мексиканците са расисти“ - не към чужденците, а едни към други. Чух разкази за мексиканци с по-тъмна кожа, които са обект на дискриминация, особено в по-богатите краища като Сан Педро. Това напомня, че колониалното минало все още определя социалната динамика днес.

В повечето случаи мъжете се отнасяха към мен с уважение. Забелязах малки жестове - мъже, които вървят от страната на пътното платно, или отстъпват местата си в автобуса - които ми се сториха мили и като от едно време. Но имаше и подвиквания и подсвирквания от строителни обекти или преминаващи коли. Никога не се стигаше до нещо повече, но това ми припомняше, че ме гледат. В Пуерто Ескондидо се чувствах по-спокойно - хората ме поздравяваха на улицата, но не беше натрапчиво.

И да, идва ред на темата за картелите. Не съм имала пряк контакт с тях, но напрежението се усеща. Една вечер приятел в Монтерей ме накара да се обърна, когато минавахме покрай подозрителна група мъже. Послушах го, без да се замисля. В Мексико се научавах бързо да преценяваш ситуацията.

Религията не присъстваше особено в ежедневието ми, освен тихите ритуали, като например хората, които се кръстят, когато минават покрай църква. Това, което се открояваше повече, беше непринуденият, жизнерадостен дух на хората. Животът тук сякаш е лек - дори когато има трудности.

Да пътувам сама в Мексико като жена ме научи на много неща. Да, на предпазливост, но също така и на кураж, доверие и свързаност. Мексико е многопластово. То не е само такоси и плажове, или заглавия на новини и предупреждения. Това е място, което ме предизвика, прегърна ме и в крайна сметка ме промени. Ако смятате да отидете: бъдете внимателни, осведомени, но отидете. Позволете на страната да ви изненада.

Лизи

ALEA HORST:

фотограф на човешки съдби

Имало едно време един старец, който всяка сутрин се разхождал край морския бряг. Един ден той видял едно момче, което внимателно вдигнало нещо от пясъка и го хвърлило в океана.

Старецът извикал: „Добро утро! Какво правиш?“

Момчето се изправило и отговорило:

„Хвърлям морски звезди обратно в океана. Приливът е нисък, а слънцето е много силно. Ако не ги върна във водата, те ще умрат.“

„Но, младежо...“ – отвърнал старият човек, „осъзнавайки, че всъщност тук има километри плаж и навсякъде има морски звезди. Не можеш да спасиш всички, а следващият прилив така или иначе ще върне много от тях обратно в океана. Така че от това няма смисъл. Момчето слушало любезно, навело се, вдигнало една морска звезда и я хвърлило усмихнато в океана:

„За тази звезда има смисъл!“
(Джак Корнфийлд)

Тази кратка и поучителна история е само една малка част от събраните разкази под фотографии, които Алеа Хорст прави в различни бежански лагери. Тя е само на 38 години, майка на две деца, а вече е видяла повече човешки съдби от всички нас, взети заедно... Алеа произхожда от семейство от средната класа, от провинция в близост до Франкфурт на Майн, Германия. Израства близо до природата. Майка ѝ е домакиня, а баща ѝ – застрахователен агент. От малка тя прекарва много време в гората, където играе и често мечтае в собствения си фантастичен свят. Още тогава ѝ е трудно да се впише в системата – дълги години е аутсайдер в училище и дори в детската градина. Училището е трудно за нея и тя предпочита да живее в своя фантастичен свят, в който може да задава важни въпроси: „Какъв е смисълът на живота? Защо съм тук?“...

Още от дете Алеа носи в себе си силен морален компас. Отдадена е на животните, рисува картини, изобразяващи замърсяването на околната среда, и често силно се ядосва, когато някой тормози други деца.



Повечето фотографии са започнали да снимат още като деца или са помагали в „тъмната стая“ на бащите си. При Алеа нещата не стоят така. Никой в семейството ѝ не се е занимавал с изкуство или фотография. Едва през 2008 г. тя получава първия си фотоапарат от съпруга си, но бързо губи интерес към него. След време решава да го изпробва отново. По това време тя дори не подозира, че само 3 години по-късно ще стане щатен фотограф, но усеща дълбок резонанс в това, което прави с камерата, и това я кара да се научи как да снима. Първоначално се насочва към подводната фотография, специализирана за семейства и сватби.

През 2016 г. обаче на Алеа ѝ се налага да окаже първата си спешна помощ на гръцкия остров Лесбос, когато хиляди сирийски бежанци пристигат с гумени лодки. Този момент напълно преобръща живота ѝ с главата надолу. Оттогава тя пропътува 16 държави, спасява хора в морето и води кампании срещу неравенството. Била е в Сирия, Мексико, различни африкански страни, а също и в Бангладеш. Прави снимки, взима интервюта и помага с ръцете си – независимо дали разпределя храна или организира транспорта.

Чрез фотографията тя започва отново да търси. Намира път към себе си и детето в себе си. „Защо се раждат хората на този свят? Каква е моята цел в живота? Какъв е моят смисъл за живот? Какво ни прави хора?“ – все още си задава тези въпроси всеки ден. Във всичко търси отговори за това какво държи всичко заедно в този живот. Сега твърдо вярва, че всички имаме една задача. Вярва, че всички идваме на този свят с различни таланти и трябва да разберем как можем да използваме личността си, за да направим света едно по-добро място. И вярва, че чрез фотографиите си може би ще успее да го постигне.

Алеа, какво е усещането, когато сте с фотоапарата в ръка и знаете, че улавяте специален момент?

Изключвам главата си и отварям сърцето си широко, когато снимам. В тези моменти съм много уязвима и 100% честна. Искам да позволя на света да участва в дълбочината, която виждам – дълбочина на емоциите, свързаност, човечност, човещина. Искан ми се и вие като мен да се съсредоточите върху най-важното в тези моменти.

Коя е вярата, която устоява у вас въпреки всичко, което сте видяла?

Вярвам, че можем да направим света по-добър. Мисля, че всички имаме еднакви копнежи – за мир и общност по целия свят.

Коя е снимката, която ви е развълнувала най-силно, и защо именно тя се е запечатала в съзнанието ви?

Има една снимка от септември от остров Лесбос. Една социална работничка се смее и държи малко дете в ръцете си на снимката. Преди това оказвахме

първа помощ на един тийнейджър, който лежеше на паркинга, защото беше припаднал. Опитвах се да организирам линейка – отне цяла вечност, а полицията отказа да ми съдейства. След 50 минути най-после дойде линейката. Аз и жената, която помагаше, бяхме изтощени до краен предел. Когато тръгнахме да се прибираме, тя започна да плаче. Просто всичко беше твърде емоционално – състоянието на стотиците бездомни хора на улицата, страдащото дете и появата на някой, който да помогне. Когато започна да плаче, едно момиченце изтича на улицата и прегърна Фабиола, а тя му каза: „Ти, малко ангелче, усети точно това, от което се нуждаех.“ И трите се засмяхме от все сърце, а на мен ми потекоха сълзи...



Какво виждате, когато затворите очи нощем?

Често гърдите ми изгарят. Чувствам несправедливостта и желанието да направя нещо по въпроса. Когато се чувствам зле, виждам бездната на човечеството. Адът иска да погълне мен и всички. Гледам в ада с широко отворени очи, изпитвам ужас и се кълна, че адът никога няма да ме постигне.

Какво мислите, че трябва да се промени в този свят?

В момента чета много книги от мислители на нашето време. Има фантастични подходи, които биха помогнали да направим света по-справедлив, по-устойчив, по-демократичен и по-мирен. По време на четене усещам огромен резонанс и пожелавам на децата си да могат да живеят в такъв свят. Искан ми се да повярваме отново в положителна промяна.

Алеа Хорст не просто снима — тя остава. Остава до хората, които другите заобикалят. Остава в моменти, в които би било по-лесно да замълчиш и забравиш. Нейните фотографии събират тишината между две болки там, където другите затварят очи... Алеа не иска да бъде герой. Тя просто се навежда и вдига своята „морска звезда“ – отново и отново. Не защото вярва, че ще промени света. А защото с всяка снимка казва:

„За този човек – има смисъл.“

Автор: Боряна Божилова



SPF фактор. Тайната на здравата кожа и коса

Лятото дойде! В града, на планина или на море, слънцето е с нас. Обикновено не му обръщаме голямо внимание, защото знаем, че е полезно и помага за производството на витамин „D“ в кожата ни, но не се замисляме за вредите, които носи. Времето навън влияе върху кожата ни, тя се дехидратира, колагенът в клетките ни намалява и нашата кожа губи своята еластичност. Това се дължи на UV лъчението, което носи слънцето. С течението на времето кожата ни старее, появяват се бръчки, а заради въздействието на UV лъчите започват да се появяват тъмни петна, бенки, белези и идеалният тен, който всяка жена иска, остава спомен и става мираж. Слънцето вече е толкова силно, че може да доведе до рак на кожата или други заболявания. Затова трябва да се грижим за нашата кожа винаги, когато сме навън и да използваме слънцезащитни продукти със съдържание на SPF фактор.

Какво означава SPF?

SPF (Sun Protection Factor) е съкращение, което всеки среща, когато купува и използва слънцезащитни продукти. Освен в тях, може да го видим и в други козметични продукти като различни кремове, балсами, шампоани и други. Но знаем ли, какво означава то? В буквалния смисъл на думата SPF означава слънцезащитен фактор и, при избора ни на слънцезащитен продукт за нашата кожа, е важно да обърнем голямо внимание на неговата стойност. Това ни показва защита от UV лъчите като колкото е по-висока тя толкова, по-добре защитава нашата кожа. Можем да срещнем различни нива на SPF защита като едни от най-използваните са 50%, 30% и 15%. Тези проценти показват нивото на защита на продукта. Колкото е по-висок е той, толкова по-висока защита имаме от UV лъчите. Не бива да забравяме обаче, че колкото и висок фактор да използваме, никой фактор не предпазва нашата кожа на 100%.

Функцията на SPF ?

Слънцезащитният продукт с SPF поглъща UV лъчите и ги превръща в топлина или ги отразява и разсейва преди те да проникнат в нашата кожа. По този начин продуктът, който използваме, предпазва нашата кожа.

Факторът показва функцията му на отражение или поглъщане.

- На първо място той предпазва кожата от слънчево изгаряне. Колкото е по-голям факторът, толкова повече лъчи отразява и по този начин предпазва нашата кожа. Високият фактор е равен на висока защита.
- Забавя преждевременното стареене като отразява или поглъща UV лъчите, които увреждат кожата и водят до появата на бръчки и пигментни петна.
- Намалява риска от рак на кожата и поддържа здравия вид, защото когато кожата ни е защитена - тя остава по-гладка, с по-равномерен тен и по-малко възпаления.

За да е в безопасност нашата кожа, трябва да изберем правилен фактор.

Избор на подходящ SPF за твоята кожа.

Когато избираш слънцезащитен продукт за твоята кожа, е важно да избереш ниво на SPF фактора, което е подходящо за твой тип и тон кожа, както и да се съобразиш с околната среда, в която ще го използваш. Както и дали ще е в града на море или на планина. Основните типове кожа, които срещаме са: мазна, суха, чувствителна.

При мазна кожа е добре да изберем лек и матиращ продукт, който не запушва порите и не създава усещане за омазняване. Например гел, богат на ниацинамид, който да абсорбира излишния себум. За чувствителна кожа са подходящи слънцезащитните кремове, които са дерматологично тествани, без алкохол и без аромати, за да се избегне раздразнение на кожата. Докато сухата кожа има нужда от хидратиращи слънцезащитни продукти, богати на хиалуронова киселина, глицерин или керамиди, които задържат влагата и същевременно осигуряват защита. Много овлажнителни с SPF предлагат едновременно слънцезащита и хидратация, като предотвратяват изсушаването и лющенето, причинени от продължителното излагане на слънце.

За тоновете на кожата имаме светъл и тъмен тон. При по-светлите тонове на кожата е най-добре



да се използва висок фактор. Например фактор 50%. Причината за това е, че светлата кожа е по-предразположена към изгаряне и увреждане. Това се дължи на това, че за разлика от тъмната кожа, която произвежда повече меланин, който отговаря за тона на кожата и за нейното предпазване, при светлата кожа имаме по-ниски нива на меланин и съответно тя е по-малко защитена. Докато при по-тъмните тонове на кожата, обикновено е достатъчно и фактор 30%, защото меланинът играе ролята на естествена защита от UV лъчите. Това обаче не елиминира риска от слънчево изгаряне и увреждане на кожата, което може да доведе до бръчки, хиперпигментацията или риск от рак на кожата, затова ежедневното нанасяне на SPF остава от съществено значение.

В зависимост от типа на нашата кожа, е добре да се съобразим и с консистенцията на продуктите за слънцезащита. За разлика от преди, когато изборът не беше толкова разнообразен и се ограничаваше до слънцезащитен крем или слънцезащитно олио, сега производителите предлагат голямо разнообразие от продукти. Разбира се, на първо място, като най-известен и най-качествен, си остава слънцезащитният крем. За разлика от останалите варианти, той има по-плътна текстура и затова е подходящ за кожата на лицето, която винаги е изложена на слънце и изисква постоянна грижа. Друго, което не бива да забравяме, са нашите уши, устни и скалп. За тях можем да използваме слънцезащитен балсам, който е с гъста

текстура като слънцезащитния крем, но основният продукт в него е восък, който създава защитен слой.

За хората, на които кожата им не понася по-тежки текстури и които предпочитат по-леки, е подходящ слънцезащитният лосион. Той се нанася лесно и бързо се абсорбира от кожата. По този начин не оставя мазни следи след употреба и, освен че предпазва, той и хидратира кожата. Слънцезащитно олио също е подходящо, особено за жени, които искат не само да предпазят своята кожа, но и да добият тен. То има прозрачна текстура и се нанася лесно, подхранва кожата, прави я мека и бляскава. Благодарение на сухите масла, които изсъхват бързо, не остава неприятен слой върху кожата. Маслата съдържат множество подхранващи съставки, които се отразяват добре на кожата и я правят мека и хидратирана.

Най-голяма популярност през последните години постига обаче слънцезащитният спрей. Причината за това е бързата му употреба, която той предоставя и лесното му нанасяне. Той е продукт, който се харесва от хора, които винаги бързат, както и е подходящ за деца, които винаги е трудно да удържиш на едно място. Текстурата му не оставя мазни следи след употреба, бързо изсъхва, но при него трябва да се внимава. Тъй като е прозрачен и се пръска, винаги трябва да внимаваши да не пропуснеш някое място, когато го използваш. Има и други слънцезащитни продукти като слънцезащитна пiana, слънцезащитен



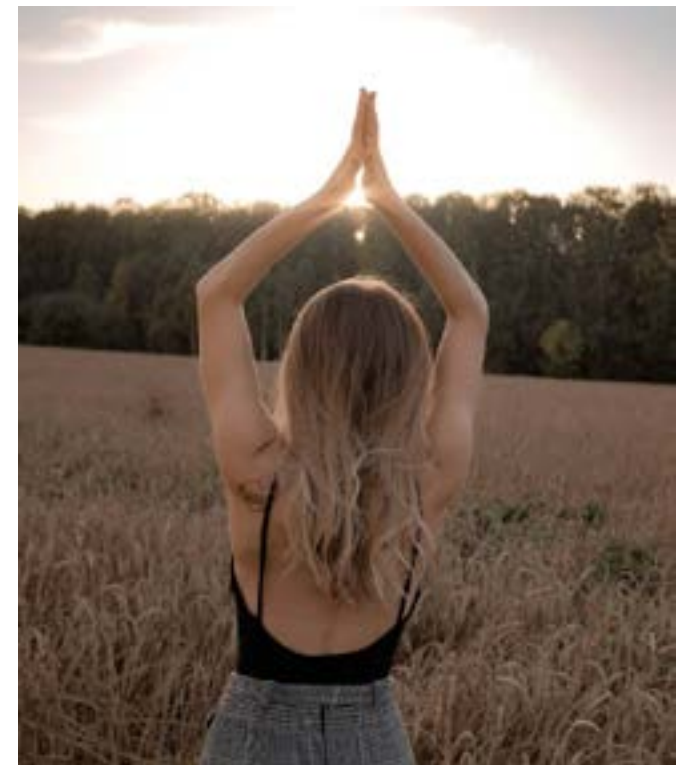
гел и други, които не са толкова популярни. Те не само предпазват кожата, но я и охлаждат.

Независимо какъв слънцезащитен продукт ще си избереш, той ще те предпази. Независимо от неговата текстурата, ако е с висок SPF и е подходящ за твоята кожа, ще те защити от слънчевите UV лъчи и ще предотврати слънчевите изгаряния, стига да го използваш правилно. Затова, когато го използваш върху кожа, трябва да се намажеш 20 минути преди да се изложиш на слънце, за да има време кожата да го абсорбира. Не бива да забравяш, че с времето факторът изтънява, затова често на около 2 часа е подходящо да се намажеш отново. Добре е да избягваш най-горещите часове от 11.00 до 15.00 часа и тогава по възможност да бъдеш на сянка или тялото ти да бъде покрито с дълги дрехи, които да покриват откритите части на тялото. Защитата е превенцията на нашето здраве.

Грижа за косата

Вече казахме за вредното влияние на UV лъчите върху кожата, но някога запитвали ли сте се как те влияят на косата? Макар и не толкова явно, както при кожата, слънцето влияе и на косата. То може да я увреди, особено през летните месеци, когато тя е изложена на множество фактори, които влияят на нейната структура и здравина. Основно това са слънцето и водата. Често ние забравяме да се грижим за нея особено, когато сме на морето и се печем на плажа, защото мислим прекалено много за кожата си и не виждаме в дадения момент промяната в цвета на косата, не усещаме, че става по-суха, което я прави чуплива, и слаба. Не забелязваме, че тя се изтощава и уврежда от слънчевите лъчи. Обикновено се сещаме за нея, когато вече е прекалено късно и усетим болка по скалпа на главата ни, защото е изгорял, а това не е особено приятно чувство. Зачервената и изгоряла кожа на главата ни се забелязва отдалече и сърби непоносимо, да не споменаваме бележенето на скалпа след това. В резултат на това тя много бързо се дехидратира, придобива изтощен вид и губи блясъка си. Но как можем да защитим косата си и да избегнем това?

Най-добре е да използвате шапка с голяма периферия, която е и желан моден аксесоар за лятото. Шапката ще предпази не само косата и скалпа, но също така и лицето ни. Благодарение на използването на по-голяма с периферия, кожата не изгаря, не застарява преждевременно и ще избегнем появата на пигментни петна по лицето. Тя също предпазва и нашия скалп. Можем да използваме и слънцезащита за коса, която става все по-популярна в наши дни. Тя може да бъде във вид на слънцезащитен спрей, крем за коса с UV фактор, или други продукти, които осигуряват интензивна и продължителна хидратация. Така можем да предпазим косата си от слънцето - което казахме - не е единственият враг. Солената морска вода и хлорираната вода в басейните също допринасят за по-бързо изтощение на косата, затова е добре не



само в града, но и когато сме на плажа, също трябва да се грижим за нея. Тогава ако нямаме слънцезащитен продукт за коса, може да използваме душове на плажа или басейна, като преди да влезем във водата трябва да изплакнем косата си с чиста вода. Мократа коса не абсорбира толкова много солената вода или химичните вещества от басейните, които могат да я увредят. Освен това някои производители предлагат в асортимента си специални серии продукти за грижа за косата през лятото. Тези серии съдържат не само продукти с SPF, които предпазват косата от UV слънчевите лъчи, но също и хидратиращи шампоани, балсами, маски за коса и други подхранващи продукти за здрава и бляскава коса. Тази грижа значително намалява вредните ефекти от UV лъчите, морската сол и хлорираната вода от басейните върху косата, като същевременно я и подхранва.

Лятото вече чука на вратата ни, а с него и летните отпуски по време, на които прекарваме и повече време на открито. Нека помислим не само за забавления, но и за здравето си, избирайки добра защита от UV лъчите на слънцето. На море или на планина - те не са за подценяване. Така ще можем напълно да се насладим на безгрижно и споделено лято.

Автор: Стефка Кръстева

БЕНКИТЕ малки знаци с ГОЛЯМО значение

Какво ни казват те за нашето здраве, кога да внимаваме и как да се грижим за тях?

Бенките са като малки съзвездия по кожата – нежни, индивидуални, почти незабележими. Всяка бенка е различна, понякога с чаровна форма, понякога с капризен оттенък. Свикваме с тях, приемаме ги като част от себе си и често ги пренебрегваме, но както всяка дребна подробност в стила ни може да направи впечатление, така и една на пръв поглед обикновена бенка може да бъде знак за нещо по-дълбоко.

В последните години грижата за кожата не е просто тенденция – тя е култура. Време е да погледнем бенките си не само като декоративни петънца, а като маркери на здравето, които заслужават внимание.

Какво всъщност представляват бенките?

Бенките, известни още като невуси, се образуват от меланоцити – клетките, които произвеждат меланин – пигментът, отговорен за цвета на кожата и косата ни. Те могат да се появят още при раждането или да се развият по-късно, особено в детството и юношеството. При някои хора са няколко, при други – десетки или дори стотици.

Обикновено са доброкачествени, но това не означава, че винаги можем да ги игнорираме. Кожата е най-големият орган в тялото – тя има памет и реагира на всичко, което поднасяме: слънце, стрес, хормони, козметика и навици.



Основни видове бенки и защо трябва да ги познаваме

Има няколко основни типа, които е добре да различаваме:

Обикновени бенки – най-често срещаните. Обикновено са кръгли, кафяви или черни, с гладки ръбове. Те са онези “добрите”, които почти не се променят.

Атипични – малко по-големи, с неправилна форма и преливащи се цветове. Тези бенки се смятат за рискови и трябва да се наблюдават. Вродени бенки – налице още от раждането. При по-големите вродени бенки рискът от трансформация в меланом е по-висок.

Кога една бенка е просто бенка и кога не?

Според дерматолозите, най-лесният начин да преценим дали една бенка трябва да бъде прегледана, е правилото ABCDE. Това е златният стандарт в ранното разпознаване на кожен рак и всеки от нас може да го прилага у дома.

A – Asymmetry (Асиметрия): Ако разделим бенката на две и двете половини не си приличат.

B – Border (Ръбове): Назъбени, неясни, размити контури.

C – Color (Цвят): Повече от един нюанс – черно, кафяво, червено, синкаво, сиво.

D – Diameter (Диаметър): По-голяма от 6 мм (колкото гумичката на молив).

E – Evolution (Еволюция): Всяка промяна – растеж, сърбеж, кървене, лющене.

Наблюдавай ли някое от тези? По-добре да посетиш дерматолог, отколкото да отлагаш.

Митове за бенките, които трябва да развенчаем

„Ако нараниш бенка, ще стане рак.“ – Нараняването не причинява рак, но може да раздразни бенка, която вече е била проблемна.

Ако премахнеш бенка, ще се „събуди“ ракът.“ – Пълна заблуда. Ако бенката е премахната хирургично и изпратена за хистология, това е най-безопасният подход.

„Ако една бенка не те притеснява, няма нужда да я гледаш.“ – Грешно. Много опасни бенки са безболезнени, тихи, но се променят.



ПРОФИЛАКТИКАТА Е ВИНАГИ НА МОДА

Текст: Дерия Гонгиева

Има нещо красиво в грижата за себе си – същото важи и за кожата. Веднъж месечно отдели няколко минути, за да разгледаш тялото си – с огледало или с помощта на близък човек. Обърни внимание на нови образувания, на бенки, които са се променили, на сърбеж или кървене.

А веднъж годишно си направи профилактичен преглед при дерматолог. Без болка, без притеснение – просто превенция.



3 ЗЛАТНИ СЪВЕТА ЗА КОЖА С БЕНКИ

1. Не ги прикривай със солариум. Изкуствените UV лъчи са дори по-опасни.
2. Не използвай агресивна козметика върху тях. Пилинги, киселини и ретиноиди могат да раздразнят.
3. Избягвай дрехи, които търкат бенки в зоната на сутиена, яката или колана. Кожата помни, но и се отплаща за грижата.



Да се грижиш за себе си е естетика. Да се информираш – това вече е сила. Бенките ни са не просто точки – те са маркери. И когато ги слушаме, можем да предотвратим нещо голямо.

Не е нужно да си лекар, за да забележиш промяна. Нужно е само да бъдеш внимателна. Защото най-добрата инвестиция в себе си не винаги е в нова чанта, нов крем или ново палто. Понякога е в навика да се вглеждаш.

А той – навикът за грижа – е винаги на мода.

СЛЪНЦЕТО НЕ ПРОЩАВА НА КОЖАТА – ДОРИ ПРЕЗ ЗИМАТА

UV лъчите не спят – нито през облачните дни, нито в планината, нито през есента. Особено при светла кожа и наличие на бенки, слънцезащитата трябва да е постоянна. Не само на плажа, а дори когато пием кафе в парка или караме ски.

Добрата слънцезащита трябва да е:

- SPF минимум 30, за предпочитане 50+
- UVA + UVB защита
- Лека текстура за лице – немазна и некомедогенна

Ето някои надеждни продукти:

La-Roche-Posay Anthelios SPF 50+ – фаворит сред дерматолозите

Bioderma Photoderm SPF 50+ – идеален за кожа с бенки

ISDIN Fusion Water SPF 50+ – за хора с активен начин на живот

Avene Very High Protection SPF 50+ – с успокояващ термален ефект

Eucerin Sun Fluid SPF 50+ – универсален, за всеки тип кожа

Нанасяй крема 30 минути преди излизане, и го подновявай на всеки 2 часа – или след къпане, изпотяване или подсушаване.



ЦВЕТОВЕТЕ НА ЛЯТОТО

Ключови модни тенденции, които оформят предстоящият сезон

Текст | Десислава Димова
Фотография | Архив на марките

С настъпването на лятото, модата трепти с пулса на времето и облича живота в пъстра палитра цветове. Дългите нощи и късните утрини преплитат истории с леки силуети, ефирни материи и нюанси, от романтични пастели до дръзки наситени тонове, обещаващи да ни вдъхновят и провокират да разкрием усещането за себе си. От маслено жълто до тюркоазено синьо, виж кои цветове дефинират новия летен сезон.

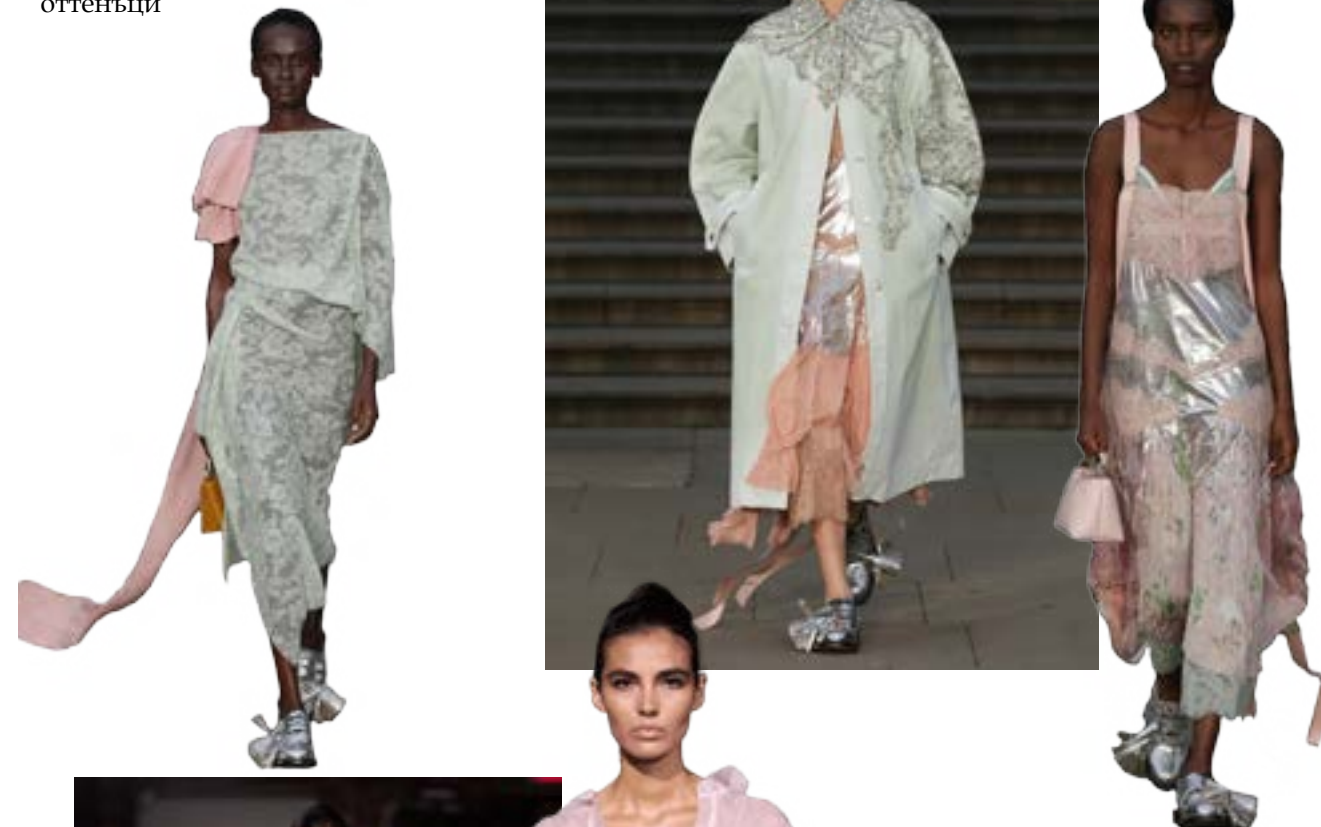
ДЕКАДЕНТСКИ ПАСТЕЛИ

Пастелите се завръщат на модния подиум и тази година. Розова пудра, маслено жълто, ментово зелено, бледа лавандула и бебешко синьо са избраните да доминират и създават усещане за лекота, сладост и женственост.



Chanel ги облича в твид, монохром или омбре. Деликатните интерпретации добавят нотка романтика и вдъхват атмосфера на ненатрапчива грация, излъчвайки усещане за вечна елегантност и модерна женственост.

Erdem изследва симбиозата между женското и мъжкото облекло във форма и детайл, която можем да разпознаем в амалгамата от архитектурни силуети и нежни оттенъци



LaQuan Smith ги използва в органза с волани за повече лекота, ефирност и нотка ефирност на иначе дръзките, чувствени и провокативни модели, носещи отпечатъка на неговия разпознаваем творчески почерк.

Chloe, с креативен директор Чемена Камали, улавя копнежа за лято в същността му на “освобождаващ израз на пълна свобода” и го претворява в разпознаваемия бохо-шик код на марката. Дали в структурирано сако, ретро вайб панталон от 70-те или многопластова рокля с дантела, цветовете избледнели от слънцето, щриховат мечта за носене.



Prabal Gurung преплита източни и западни влияния в балансирано структурирана плавност и фина елегантност чрез асиметрични драпиран силуети и интерпретирани сари модели в нежни тонове пастели.



ШОКОЛАДОВИ ВКУСОВЕ



Шоколад, мока и кестен разширяват възприятията ни за кафявите цветове, предлагайки основа, която може да бъде както впечатляваща като монохром, така и ненаатраплива като акцент.

Max Mara го демонстрира в минималистични изчистени силуети. **Hermes** разхожда по подиума ефирни полупрозрачни панталони в комбинация с кожени елементи. Актуалните пера и ресни виждаме при **Alisha Maldonado** и **Roberto Cavalli**, а **TOD's** комбинира блейзър с къс клин в т.нар. athleisure look.

НОВИТЕ НЕУТРАЛИ



Модните тенденции това лято ни носят и ново разбиране за неутралните цветове. Идеална база за капсулен гардероб, “пясъчно сиво”, “бежов руж” и “мека глина” са приглушени тонове, които се адаптират към всяка кожа и създават възприятие за съвременна елегантност.

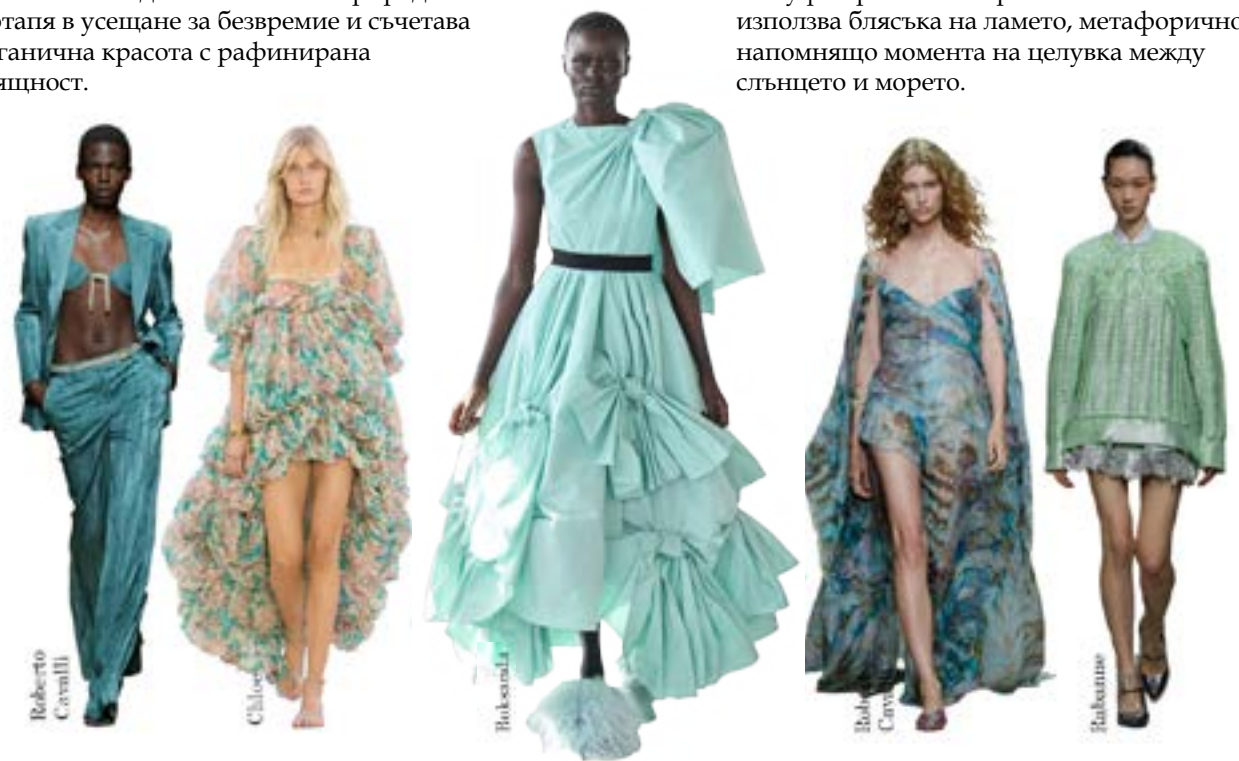
Изкуството на танца диктува ритъма в новата колекция на **Simone Rocha**, в която водещо място заемат метри тюл, туту поли, обемни панделки и балетни туфли. При **Alberta Ferretti** също доминира романтизмът, тук облечен в дантела, докато при **Akris** на фокус са изцяло монохромните визии с добавени спортни акценти.



МОРСКИ ДЪЛБИНИ

От тюркоазено синьо до дълбинно зелено, морската палитра отразява спокойствието, движението и дълбочината на природата. Потопя в усещане за безвремие и съчетава органична красота с рафинирана изаячност.

Roberto Cavalli я представя в костюми и феерични рокли, **Chloe** и **Roksanda** залагат на буфан ръкави и игра с обем. **Rabanne** използва бляска на ламето, метафорично напомнящо момента на целувка между слънцето и морето.



ЦИТРУСОВИ ЕКСПЛОЗИИ

Мандаринено оранжево, лимонено жълто и лайм зелено функционират в ежедневния гардероб с голяма доза увереност и известна небрежност.

Оранжевото доминира както в ефирните миди рокли на **Burberry**, така и в total look комбинациите на **Gucci** и **Iceberg**. **Lacoste** структурира жълтото в най-ярката му светлина, а неоновото и футуристично лайм зелено присъства в цялостна оувърсайз **Gucci** визия.



В СВЕТА НА ЛЮТОТО: пътешествие без паспорт

От подножието на Лозенската планина до международните отличия – историята на Chilli Hills носи вкуса на успеха.



В началото е просто любов към лютото. През 2014 г., когато кулинарната сцена в България тепърва започва да се отваря към по-автентични и нишови вкусове, Александър Кюркиев и неговата партньорка Боряна посяват не само първите семена на мексикански люти чушки, но и визията си за бъдещето на лютата култура у нас. Така се ражда Chilli Hills – днес вече утвърден бранд, носител на множество международни отличия и символ на автентичност, качество и огнен вкус.

От семка до бутилка

Chilli Hills следва философията „From Seed to Bottle“ – концепция, която не просто звучи добре, а стои в основата на всичко, което правят. Целият процес – от отглеждането на над 140 сорта люти чушки, през ферментацията, създаването на рецепти и бутилирането – се случва изцяло в рамките на собственото им производство.

Ферма за люти чушки

Истинското сърце на Chilli Hills бие в подножието на Лозенската планина – във фермата в с. Лозен, само на 20 минути от градския ритъм на София. Но това не е просто земя, на която растат чушки. Това е живо пространство, в което всяко растение носи духа на занаятчийството, а всяка реколта се отглежда с уважение към природата и вкуса.

Тук се създава не просто продукция, а цяла култура – общност от хора, които обичат, търсят и празнуват лютото. Фермата е сцена за най-различни събития – от образователни турове и дегустации, до тимбилдинги, работилници и дори рекорди по люто ядене.

Уникален вкус със 100% чист състав

В свят, пълен с компромиси, Chilli Hills отказва да прави такива. Продуктите се отличават със 100% чист състав – без консерванти, без съгъстител, без излишна химия. Само истински зеленчуци, подправки и любов към занаятчийството. Именно затова вкусът е толкова разпознаваем – не просто лют, а балансиран, плътен и многопластов, с характер, който остава в съзнанието. Брандът залага изцяло на авторски рецепти за всички свои продукти.

От момента на откъсването на лютите чушки – в рамките на няколко часа – те се преработват, за да се запазят естествените аромати и свежестта на продукта. Това е част от философията „Seed to Bottle“, която поставя Chilli Hills сред лидерите в занаятчийското производство у нас.

Фермите в Лозен и семейната им в село Кокаляне отглеждат екзотични и редки видове люти чушки, използвани както за прочутата линия Balkan Hot Sauce, така и за салси, люти пасты, ферменти и лимитирани серии.

Сред тях са и сосове с нива на лютивост до 10/10 – като „Hot Sauce Carolina Reaper“ и „Super Hot Sauce Scovi-17“. Но истинската им сила не е само в лютивината, а в баланса между огън и вкус – сладостта на моркови, пушекът на чипотле или киселинността на лайм се обединяват в хармонична симфония, а не просто в пламък.

Награди и признания

Chilli Hills не просто вдига градус у нас – марката вече е разпознаваема и уважавана на международната сцена.

През годините сосовете им печелят неколккратно златни медали от Inter Food & Drink Expo (2018, 2019, 2023), както и високо признание от Great Taste Awards, където барбекю сосът „Bourbon Glaze“ получава една от най-престижните оценки в света на гурме продуктите. Успехите не спират дотук.

През 2024 г. Chilli Hills печели отличия и от European Hot Sauce Awards, включително първо място за лютата паста за рибни ястия „Саламурика“ и второ място за „Habanero BBQ Sauce“ в BBQ категорията.

Тези награди са ясно доказателство, че Chilli Hills не просто произвежда люти сосове. Те създават вкусови преживявания, в които чистият състав и културната идентичност се сливат в нещо, което представя България с вкус и достойнство пред света.

Повече от вкус. Отношение

Това не е просто история за чушки. Това е история за хора, които вярват в нещо толкова силно, че го превръщат в култура. За земята, която дава, за ръцете, които създават, и за сърцата, които не спират да горят. И ако някога вкусите лютото на Chilli Hills – ще знаете: това е вкусът на смелостта.

Продуктите на Chilli Hills се предлагат в собствените магазини на марката, разположени в ключови градове като София, Варна, Пловдив и Бургас, както и извън пределите на България – в столицата на Румъния, Букурещ. Освен в собствените си обекти, Chilli Hills присъства и в множество специализирани магазини, гурме щандове и избрани търговски вериги в страната и чужбина, което допълнително разширява достъпа до продуктите. Марката има и добре развит онлайн магазин, който обслужва клиенти в цяла Европа, предоставяйки удобна и бърза възможност за поръчка на цялото продуктово портфолио, директно до вратата. Така Chilli Hills успешно комбинира физическо и дигитално присъствие в услуга на модерния потребител.

Още за Chilli Hills вижте тук:

Web: chilli-hills.com/

Facebook: [ChilliHillsFarm](https://www.facebook.com/ChilliHillsFarm)

Instagram: [chillihills](https://www.instagram.com/chillihills)

Автор: Боряна Божилова



ВКУСЪТ НА ТВОРЕЦА: ЛЮБИМИТЕ ЯСТΙΑ НА ВЕЛИКИТЕ ХУДОЖНИЦИ

Знаем, че изкуството винаги е било израз на душата – интимен поглед към умовете на най-блестящите творци в света. Когато мислим или четем за великите художници, често си ги представяме с четка в ръка, потопени в своето въображение, но отвъд шрихите на четката или скулптурните извивки на мрамора, те са имали и друга страст – храната.

На какво са се наслаждавали великите майстори след дългите часове в ателието? Как любимите им ястия са отразявали артистичния им дух? От екстравагантните ястия на Салвадор Дали и неговите сюрреалистични вечери; любовта на Фрида Кало към традиционната мексиканска кухня, богата на смели вкусове от нейното наследство, до простите, селски ястия, предпочитани от Винсент Ван Гог. Кулинарните предпочитания на тези художници разказват истории, също толкова богати, колкото и техните картини. Те разкриват една доста любопитна страна от техните характери. Точно както изкуството им е подсказвало за тяхната визия за света, любимите им ястия разказват история за вдъхновение, носталгия и дори ексцентричност.

През цялата история храната винаги е играла фина, но мощна роля в оформянето на живота на художниците. Независимо дали става въпрос за традиционните ястия на родината им или за ексцентричността на екстравагантна вечеря, това, което един художник яде, често разкрива нещо за начина, по който живее и твори. Там където границите между храната



и изкуството се размиват, всяка история ни кани да гледаме на храната като на съществена част от творческия процес.

За мнозина от тях кухнята е била също толкова пространство за творчество, колкото и работното им място. Готвенето и храненето са начин за свързване с обкръжението, културното наследство и в някои случаи дори с вътрешното им „аз“.

Има нещо очарователно в това да влезеш в кухнята на един художник, където ястията са повече от просто храна – те са отражение на идентичност, култура и вдъхновение. Кухнята, подобно на ателието, може да бъде място на творчество, традиция и изразяване. Това, което един художник яде, начинът по който приготвя храната си и начинът, по който събира хората около масата си, може да ни даде представа за неговия артистичен ум. Тази връзка между храната и изкуството е причината да изследваме тази връзка, да разкрием кухните, които са подхранвали творчеството и ястията, които са оформили шедьоври.



Фрида Кало

Тъй като този брой на списанието е посветен на мексиканската художничка Фрида Кало, ще публикуваме няколко от нейните рецепти:



МЕКСИКАНСКА ЗАКУСКА

Онова, което най-много ми липсва от Мексико, когато пътувам, е събуждането сутрин с аро-мата на кафе с канела и на мазнината в тигана, където се пържи хубава закуска. Това е началото на един нов ден, както и спомен колко прекрасен е бил вчерашният.

Яйца на очи по мексикански

½ чаена чаша олио, 4 яйца, 4 тортили, 2 домата от консерва, щипка риган, 1–2 люти чушлета чиле де арбол, печени направо на пламъка, 1 супена лъжица нарязан на кръгчета лук, ¼ чаена лъжичка ситно на-рязан чесън, сол. Доматите се смилат с ригана, лютите чушлета и чесъна и им се добавят сол и малко вода. Тортилите се пускат за малко в горещото олио да омекнат, но да не добиват златист цвят. Отделно, две по две се пържат яйцата, като се внимава жълтъкът да не се разтече. Тортилите се слагат по една в чиния, отгоре се поставят пържените яйца и се заливат с топлия доматен сос. Накрая се добавя нарязаният на кръгчета лук.



МЕКСИКАНСКА ПИЛЕШКА СУПА

Веднъж една от гостенките на Диего – една от ония американки многознайки – ме попита защо в Мексико всяко ястие включва пилешко. Никога не бях се замисляла над това. Пилето е нещо като основата на нашата храна. Ето защо за мен няма съмнение: пилешката супа е мексиканска, без значение дали е създадена от франчулята – със сигурност са купили пилето от пазара „Ла Мерсед“1.

1 средно голямо пиле, около 1 ½ килограма, 2 литра вода, 4 моркова, 2 картофа, 1 стрък целина, 2 скилидки чесън, ¼ глава лук, 2 зърна бахар, ½ чаша ориз, чипс от тортиля, 2 лимона, 1 ситно нарязано люто чушле серано, нарязан кориандър, сол.

Раздробеното на парчета пиле, лукът, чесънът, бахарът и стръкът целина се слагат в тенджерата с вода, добавя се сол и се оставя да ври. След като пилето е повряло доста време, добавят се нарязаните на четвъртинки картофи, морковите и оризът. Преди да се поднесе, се добавят накълцаните кориандър и лук и чипсът от тортиля, начупен на парченца. Отделно се слагат нарязаните лимони и наситненото чушле серано.



ТИРАМИСУ

Веднъж Тина ми каза, че името на сладкиша идвало от израз, който означава „толкова е свежо, хвърли ме там“. Не зная дали не ме излъга. Хареса ми и си го записах. Впоследствие обаче научих, че всъщност означава „издърпай ме нагоре“. Никога не може да се вярва на италианец; още по-малко, ако казва „обичам те“.

500 грама бишкоти, 200 грама сладка сметана, 250 грама сирене рикота или маскарпоне, 150 грама пудра захар, 1 крема сирене, 1 чаша кафе еспресо, 3 супени лъжици бренди, 3 супени лъжици кафеен ликьор, какао на прах (колкото е необходимо).

Сладката сметана, сирената и захарта се разбиват хубаво. Отделно се смесват еспресото, кафееният ликьор и брендито и в тази смес се топят бишкотите. Напоените бишкоти се нареждат във форма, отгоре се слага пласт от сместа със сирената и се поръсва с какао. Слоевете се полагат отново в същия ред, като се завършва с какао. Оставя се на хладно най-малко за 2 часа.



Салвадор Дали



СЮРЕАЛИЗЪМ И ГУРМЕ ФАНТАЗИИ

Сюрреализмът на Салвадор Дали не се изчерпва само с разтопените часовници и мустаците му като антени. Той присъства и в кухнята – шумно, разточително и с театрална помпозност. За него храната е спектакъл.

Той имал слабост към екзотични меса, морски дарове, гъши дроб, трюфели и шантили сметана, гарнирана със златен лист. За него всяка храна била своеобразен ритуал, в който удоволствието от вкуса се съчетава с начина на поднасяне. През 1973 г. дори публикува една абсолютно сюрреалистична готварска книга, кръстена на съпругата му Гала, която е и негова муза – Les Diners de Gala.

Едно от най-любимите му ястия било раци или омари, които присъстват доста често и в неговото изкуство.

ОМАРИ В ШАМПАНСКО СЪС СМЕТАНОВ СОС И ШАФРАН



ВДЪХНОВЕНИЕ:

Тази рецепта е адаптация на едно от пищните ястия от Les Diners de Gala, където омарът е представен като божествено създание – достоен за трапеза на сюрреалист.

В заключение можем да отбележим, че изкуството започва там, където свършва гладът за обикновеното! А от настоящето проучване можем да отбележим, че великите творци ни оставят рецепти не само за красота, но и за живот!

Необходими продукти (за 2 порции):

1 голям омар или 2 по-малки (или заменете с опашки от омар/големи скариди при нужда)
200 мл шампанско или качествено пенливо вино
100 мл сладка готварска сметана
1 малка глава шалот (или 1/2 обикновен лук), ситно нарязан

1 щипка шафран

1 ч.л. лимонов сок

2 с.л. масло

Сол и бял пипер на вкус

Начин на приготвяне:

Подготовка на омара:

Ако ползвате пресен омар, го бланширайте 5–6 минути във вряща подсолена вода, след което извадете месото. Ако са готови опашки – леко ги задушете на пара.

Сотиране:

В дълбок тиган или касерола разтопете



маслото и задушете шалота до златисто.

Деглазиране:

Добавете шампанското и оставете да къкри 3–4 минути, докато алкохолът леко се изпари.

Сосът:

Добавете сметаната и шафрана, и оставете на слаб огън още 5 минути. Овкусете със сол, бял пипер и лимонов сок.

Комбиниране:

Върнете омара (или опашките) в тигана, полейте със соса и оставете да се задуши 2–3 минути, за да поеме ароматите.

Сервиране:

Сервирайте в дълбока чиния с гарнитура от леко запечени аспержи или зелен грах, украсено със свежа мащерка и няколко капки шампанско редуция. За фин сюрреалистичен ефект – може да добавите златен лист (ядлив) или „рисунок“ със сос около чинията.

ХОРОСКОП

текст: Глория Тодорова



ОВЕН (21 МАРТ - 19 АПРИЛ)

През юни ще имате много енергия и мотивация да постигнете своите цели. В началото на месеца може да се сблъскате с някои предизвикателства, но не се отказвайте. Вашата упоритост ще бъде възнаградена. В личния живот е възможно да възникнат нови романтични връзки или да укрепите съществуващите отношения.



ТЕЛЕЦ (20 АПРИЛ-20 МАЙ)

Юни ще бъде време за стабилизиране и укрепване на вашите финанси. Възможно е да получите неочаквани приходи или бонуси. Внимавайте обаче с разходите си и избягвайте импулсивните покупки. В любовта ще се радвате на хармония и разбирателство с партньора си.



БЛИЗНАЦИ (20 МАЙ- 20 ЮНИ)

Този месец ще бъде изпълнен с комуникация и социални контакти. Ще имате много възможности да срещнете нови хора и да разширите своя кръг от приятели. В работата може да се появят нови проекти, които ще ви вдъхновят и мотивират. В личния живот е възможно да започнете нова връзка или да задълбочите съществуващата.



РАК (21 ЮНИ - 22 ЮЛИ)

Юни ще бъде време за самоанализ и рефлексия. Може да почувствате нужда да се отдръпнете от света и да прекарате повече време сами със себе си. Това ще ви помогне да откриете нови идеи и решения за проблемите, които ви тревожат. В любовта ще се радвате на стабилност и подкрепа от партньора си.



ЛЪВ (23 ЮЛИ - 22 АВГУСТ)

През този месец ще бъдете в центъра на вниманието и ще получавате много комплименти и признание за вашите усилия. В работата ще имате възможност да покажете своите лидерски умения и да поемете нови отговорности. В личния живот е възможно да се появи нов романтичен интерес или да укрепите съществуващите връзки.



ДЕВА (23 АВГУСТ - 22 СЕП.)

Юни ще бъде време за планиране и организиране. Ще имате много задачи и ангажменти, но вашата дисциплина и методичност ще ви помогнат да се справите успешно с всичко. В любовта ще се радвате на спокойствие и хармония с партньора си.



ВЕЗНИ (23 СЕПТЕМВРИ - 22 ОКТОМВРИ)

Този месец ще бъде изпълнен с баланс и хармония. Ще успеете да намерите равновесие между работата и личен живот. В професионален план ще имате възможност да реализирате нови идеи и проекти. В любовта ще се радвате на взаимно разбиране и подкрепа.



СКОРПИОН (23 ОКТОМВРИ - 21 НОЕМВРИ)

Юни ще бъде време за трансформация и промени. Може да почувствате нужда да направите промени в живота си, които да ви донесат повече удовлетворение и щастие. В работата ще имате възможност да покажете своята креативност и иновации. В личния живот е възможно да започнете нова връзка или да укрепите съществуващата.



СТРЕЛЕЦ (22 НОЕМВРИ - 21 ДЕКЕМВРИ)

Този месец ще бъде изпълнен с приключения и нови преживявания. Ще имате много възможности да пътувате и да опознавате нови места. В работата ще се радвате на успех и признание за вашите усилия. В любовта ще се радвате на страст и романтика.



КОЗИРОГ (22 ДЕКЕМВРИ - 19 ЯНУАРИ)

Юни ще бъде време за амбиции и кариерно развитие. Ще имате възможност да постигнете значителни успехи в професионалната сфера. В личния живот е възможно да се появят нови романтични интереси или да укрепите съществуващите връзки.



ВОДОЛЕЙ (20 ЯНУАРИ - 18 ФЕВРУАРИ)

Този месец ще бъде изпълнен с иновации и оригинални идеи. Ще имате много възможности да покажете своята креативност и да реализирате нови проекти. В любовта ще се радвате на свобода и независимост, което ще ви помогне да се чувствате по-щастливи и удовлетворени.



РИБИ (19 ФЕВРУАРИ - 20 МАРТ)

Юни ще бъде време за духовно развитие и самопознание. Ще имате възможност да се свържете с вътрешния си свят и да откриете нови начини за справяне със стреса и напрежението. В любовта ще се радвате на дълбоки и смислени връзки.

ФРИДА КАЛО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА:



Автор: Елена Пехливанова



Автор: Глория Тодорова

"Бях свикнала да вярвам, че съм най-странната жена на света. Но после се замислих, че на тази Земя има толкова много хора и все някъде съществува друга жена, която се чувства по същия начин, както аз. Е, ако си някъде там и те има, и четеш това, знай, че не си сама – аз съм същата странница като теб."

Фрида Кало



Автор: Боряна Божилова



Автор: Хрисимира Лолова



Dior

VIII



DIOR VIII GRAND BAL "PLISSÉ SOLEIL" 36MM
18 KARAT PINK GOLD, DIAMONDS AND
MOTHER-OF-PEARL. EXCLUSIVE "DIOR INVERSE 11 1/2"
AUTOMATIC CALIBRE, 42-HOUR POWER RESERVE.
LIMITED EDITION OF 88 PIECES.