

МАМА ЗОНА

Юни 2022, брой 6

ЗА ТЯЛОТО С
ЛЮБОВ

КАТРИН-ЛИЛИ
МИХАЙЛОВА

АДАПТАЦИЯ В
ЯСЛИ И ДЕТСКИ
ГРАДИНИ – МИСИЯ
ВЪЗМОЖНА

КАТЕРИНА КОВАЧЕВА

ЗА ИЛИ ПРОТИВ
БИБЕРОНИТЕ

БОРЯНА МУРГИНА

Кампания "Роди дете в
България"


MAMAZONA.BG



Възползвай се от специалния код за отстъпка от -10%,
валиден за всички бижута и аксесоари в Goto Baby Collection

5070104012917



- 
- 2-3 Небивалици от А до Я
- 4 Емоционален финал на национална кампания РОДИ ДЕТЕ В БЪЛГАРИЯ в Исторически парк

БРЕМЕННОСТ

- 6-7 За тялото с любов
- 8 Списък за родилното

МАЙЧИНСТВО

- 12-14 Интервю
- 16-18 Мирът в нашето ежедневие
- 20-21 Адаптация в ясли и детски градини – мисия възможна
- 22-23 Бибероните - за или против
- 24-25 Събитието на годината

НЕБИВАЛИЦИ ОТ

Случвало ли ви се е да се озовете на някое великолепно място, а после, като се опитате да го опишете, колкото и да говорите за цвета на небето, за аромата на вятъра, за ширналия се простор, все нещо не се получава. Не може да се разкаже, трябва да се види със собствените очи. Има и такива хора. Описваш, описваш, но никога не успяваш да предадеш онази пълнота, с която те изпълват. Трябва да ги срещнеш лично. Има и такива книги. Колкото и да говориш за тях, все не е достатъчно. Трябва просто да ги разгърнеш.

„Небивалици с буквите от А до Я“ (изд. „Фют“) е точно такава книга. Още щом я отвориш, сякаш по-

падаш в пъстър, шумен, шарен и забавен калейдоскоп, който така те завихря, че имаш чувството, че си полетял с вълшебен килимче. Буквите от азбуката буквално оживяват и започват да разказват невероятни истории, изпълнени с много смях и неудържимо веселие. „А“ ще ви разкаже за акулата в Ахтопол, която мечтае да стане актриса и да свири на арфа. „Б“ ще ви разсмее с небивалата история за една баба с бастун, балтон и малко багаж, която полетяла с един голям бял балон. А с „В“ ще се озовете отвъд връх Вихрен при висок въздишащ вулкан, от който се вдигат весели облачета пара... и така чак до „Я“, където ще се срещнете с един язовец с яке на райета, с ято

яребици и с яркочервена ябълка.

Досещате ли се вече? Това е книга, в която главен герой е азбуката. Затова и всяка небивалица започва с кратко стихче за съответната буква. Така децата неусетно и като на игра ще научат азбуката и ще направят първите си стъпки в самостоятелното четене. Но по-важното е друго. Това е книга, която показва на децата цялата красота, богатство и пластичност на нашия език. Книга, в която буквите и думите танцуват сред фоейверките на взривно въображение.

Автор на тези главозамайващо пъстри небивалици е Цвета Брестничка, а художник на илюстрациите е Албена Каменова. Както



А ДО Я



се казва, „гъркулнало се гърненцето, намерило си похлупак“, защото книгата изобщо нямаше да е същата без небивало забавните персонажи, които ви посрещат на всяка страница, надничат от полетата край текста, намигат ви от най-неочаквани места. Изразителните, мили и детайлни илюстрации те карат да потънеш в тях и да усетиш полъха на вятъра, докато като видричката се излежаваш на сала, който се носи по реката, или да седнеш в уютния дом на Ежко под етажерките със сушени гъби. И колкото повече отгръщаш страниците, толкова повече ти се иска да гледаш.

Но какво пък? Кой е казал, че книгата трябва да се чете само веднъж? Кол-

кото и пъти да се връщате към нея, едно е сигурно – небивало забавление очаква не само децата, които ще слушат историите, но и възрастните, които ще ги четат.



Имало едно време една баба. Тя ходела навсякъде с бастуна, балон и млако багаж. Една ден бабата тръгнала със своя бастуна, балон и багаж към банката банчарница. Внезапно се извила буря. Бурята добяла до бабата едн голем балон. Бабата си помислила, че ще е жалко балонът да се блъсне в някой бодил и да гръмне като бомба, затова го хванала и го вързала за бастуна си. Направила няколко бабини крочки – и ето ни още едни балон! Бабата вързала и него на бастуна. Точно да си тръгне, дометял още едни балон и още едни, и още едни...





Роди дете в България

ЕМОЦИОНАЛЕН ФИНАЛ НА НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ РОДИ ДЕТЕ В БЪЛГАРИЯ В ИСТОРИЧЕСКИ ПАРК

Емоционален финал на национална кампания **РОДИ ДЕТЕ В БЪЛГАРИЯ** в Исторически парк!

Тази събота, 14 май, десетки гости станаха част от музикалния празник на фондация „Мечта за дете“, а 20 семейства получиха подаръци, които да им бъдат в помощ при отглеждането на своите бебета. Сред подаръците имаше детски колички, столчета за кола, пелени, пюрета, мокри кърпички, играчки, козметика, аксесоари за хранене, бижута, осигурени от партньорите на фондацията: Пайн Сمارт България, Мама Дерм, Нестле България,

Kikkaboo, Бебелан, Lali Lab, Goto Jewellery and Diamonds, Био Идея България, Creative Brands, Евита Интернешънъл, Small Print. За настроението на гостите се погрижиха легендарните музиканти от група СПРИНТ, Галя Георгиева и Наско Лазаров.

„Щастлива съм, че виждам толкова млади семейства заедно със своите малки бебета. Благодаря ви, че избрахте да родите и отгледате децата си именно тук, в България.“ – сподели с вълнение Ивелина Рускова, председател на фондация **МЕЧТА ЗА ДЕТЕ**.

На събитието присъства и

мис България 2017 Вероника Стефанова – лице на националната кампания, заедно с малката си дъщеря, която е само на няколко месеца. Вероника е олицетворение на идеята на кампанията, пример за това как успешно и хармонично се съчетават майчинството с кариерата.

Национална кампания **РОДИ ДЕТЕ В БЪЛГАРИЯ** се провежда за трета поредна година, с подкрепата на Министерство на труда и социалната политика, Столична община, сдружение **ОРЕНДА**, фондация **ВЪЗДИГАНЕ**, Ротари клуб Самоков, Исторически парк, и с медийната подкрепа на **МАМАЗОНА**, списание **Grazia Mama**, **eva.bg**, **missbloom.bg** и **CODE HEALTH TV**.

В подкрепа на кампанията започва и лятно турне на група СПРИНТ, Галя Георгиева и Наско Лазаров, а наесен **РОДИ ДЕТЕ В БЪЛГАРИЯ** ще даде старт на четвъртото си издание.





БРЕМЕННОСТ

МАМА ЗОНА

АКЦЕНТИ

- За тялото с любов
- Списък за родилното



КАТРИН-ЛИЛИ МИХАЙЛОВА

Здравейте, аз съм Катрин. Политолог по образование, инструктор по призвание. Дълго време се занимавах с журналистика, но осъзнах, че ценността ми система е различна от този свят и писането остана мое хоби и страст. Преподавам Пилатес вече от около 9 години, обичам да виждам прогреса на хората, които за първи път влизат в залата - това ме мотивира и зарежда. Вярвам, че ние сме това, което ядем - и тук не става въпрос за режими и строги диети, а за качествена и истинска храна. Всичко е в баланса.

ЗА ТЯЛОТО С ЛЮБОВ

Всички сме чували за онези жени, които не качват килограми по време на бременността, раждат лесно и месец след това влизат във всичките си дрехи - е всички сме чували за тях, но не сме ги виждали. Те са като розовите еднорози - не съществуват. Не отричам, че при много жени видимо няма никаква разлика от преди и след бременността, но ви гарантирам, че всяка една раждала жена знае точно кое е променено и кое няма никога да бъде същото. Аз лично не качих почти никакви килограми по време на бременността, което към днешна дата отчитам като голяма моя грешка. Не съм спазвала сериозни хранителни режими и без това ми се гадеше постоянно до към 6-тия месец, та общо взето нещата, които успявах да хапна бяха много малко. Бях доволна. Все пак моята работа е свързана пряко с това как изглеждам и бременността винаги ме е плашела точно заради промените, които настъпват с тялото. В крайна сметка излязох от родилното толкова килограма, колкото бях преди да забременея - и до тук с радостта, че всичко ще ми става и няма и да си личи,

че съм раждала.

Тъй като нашето тяло е изключително умно и адаптивно, когато започнах да кърмя, аз реално нямах никаква резервна депа, които всъщност се натрупват по време на бременността. Не говоря за качването на 30 килограма - тези депа са около 5-6 килограма в тялото. Тъй като аз ги нямах за две седмици нормално и здравословно хранене вече бях толкова килограма, колкото бях в 9тия месец. Бях ужасена и шокирана какво се е случило. Видимо нямаше голяма разлика, но разбира се аз знаех къде са проблемите. Пълнен мит е, че от кърменето се отслабва и жената трябва да го знае, за да се подготви психически и да се запаси със здравословни храни, защото има голяма разлика между килограми качени от ядки и килограми качени от торти.

Кърменето прибира много бързо корема и нормализира хормоните след раждането. Не ме разбирайте погрешно - проблемът не е в качените 5-6 кг, проблемът е в усещането, че си вече различна. Ханшът се разширява, дупето става по кръгло, бюста се уголемява, въобще тялото става в пъти по женстве-

но от преди. Като включим коктейла от хормони бошуващ в нас след раждането се получава една депресирана, нехаресваща себе си жена, което е ужасно, защото женското тяло е красиво във всичките му форми.

Няма да забравя как гледах стари свои снимки и се тръшках, че ето аз никога няма да съм като преди - и много добре, че няма да бъда. Замислих се за моментите, когато са направени тези снимки и как съм се чувствала тогава. Гледах снимките и виждах жена с перфектно тяло, супер корем, слаби крака - а бе въобще самото съвършенство. Истината е, че на тези снимки аз не съм се харесвала изобщо. Винаги си намирах кусури - бедрата ми са дебели, дупето ми не е достатъчно стегнато, имам леко коремче и т.н. Дадох си сметка, че аз и като „самото съвършенство“ не се харесвах. Реших, че ще заобичам тялото си каквото е и ще бъда най-добрата версия на себе си в момента. Имам по широк ханш - супер секси, малко по закръглени бедра - няма проблем, за сметка на това дупето ми най - сетне стана стегнато и кръгло. За раждах секцио имам перфектен корем, нямам нито една стрия. Сдобих се с пищен бюст и скули, които вече

не бяха хлътнали. Аз съм истинска жена с несъвършено тяло, което харесвам и приемам, защото то не ме предаде през 9те месеца на бременността. Движеше се постоянно до самия финал, водеше тренировки всеки ден и не се отказа дори и когато вече много му тежеше. Моето тяло успешно изхранва детето ми и не ме предаде дори и да беше недохранено след раждането заради моята мания да не качвам килограми. И аз няма да предам тялото си сега. Ще го обичам каквото е и ще го подобря толкова, колкото мога без да го измъчвам повече с

безумни диети и режими. Защото снимките, на които изглеждам перфектно аз не съм се харесвала и бях нещастна в съвършената си форма.

Обичайте се каквито сте, давайте на телата си здравословни и вкусни храни, хапвайте си по нещо сладко когато имате нужда. Движете се и се грижете за него. Няма значение дали сте размер S или XL, защото това са просто едни букви. Не се чувствах добре в размер S, но се обичам в размер L.



СПИСЪК ЗА РОДИЛНОТО

В интернет ще намерите много различни списъци, но аз ще ви предам от личен опит от какво ще имате реално нужда, без да помъкнете половината апартамент за 3 до 7 дни в родилното

1. Няколко нощници! Аз си бях приготвила пижами- нямам представа как се обърках, но беше факт. Моят съвет е да си вземете такива за кърмене- широки и удобни са. Вземете си халат, защото в болниците става хладно понякога.

2. Няколко чифта чорапи

3. Чехли

4. Четка, паста за зъби и конец

5. Поне 3 пакета превръзки за след раждане или нощни

6. Еднократни гащи за след раждане- 3 пакета. Удобни са и много мекички, особено ако сте след секцио, както бях аз- те отиват много над шева и няма никакъв дискомфорт.

7. Хидратиращ крем- той се ползва за всичко- тяло, лице и околоочен крем. Няма да имате нито време, нито сили за сериозна поддръжка.

8. Бебешки сапун- става както за ръцете, така и за тялото и зе лицето. Може дори и вместо интимен гел, но тогава гледайте сапунчето да е по-висок клас и без парфюми

9. Интимен гел- все пак аз лично го предпочитам пред бебешкия сапун

10. 2 пакета подложки. Кървенето след раждане не е никак малко и се случва да протича. Това ще ви накара да се чувствате поне малко по-добре

11. Медикаменти каквито кажат от родилното. В повечето случаи са обезболяващи свещички, клизми, хомеопатични таблетки и други. Зависи къде сте избрали да раждате- попитайте вашия гинеколог

12. Мокри кърпички- колкото и да ви се иска, особено ако сте секцио ще ви бъде много трудно да си взимате душ в родилното.

13. Шампоан и балсам- мостри. Не заемат място и ще са ви напълно достатъчни за едно-две измивания на косата

14. Зарядно за телефон, книга, очила, медикаменти, които пиете всеки ден (хормони за щитовидната жлеза или други). Може да си мислите, че няма начин да забравите такива неща, но в паниката може и да ги забравите. Пригответе си ги като резервни, за да сте сигурни, че са сложени.

15. Крем за зърна

16. Ръчна помпа. Тя е по-малка и по-лека от електрическата. Нейната функция в родилното ще е до толкова, колкото да стимулирате гърдите докато дойде кърмата.



МАМА
ЗОНА



За рекламно
позициониране в
изданието, пишете ни
на

info@mamazona.bg

МАЙЧИНСТВО

МАМА ЗОНА

АКЦЕНТИ

- Интервю
- Мирът в нашето ежедневие
- Адаптация в ясли и детски градини – мисия възможна
- Бибероните - за или против
- Събитието на годината





Запознайте се със семейството на Gama Organica – не просто български бранд, а кауза. Каузата на Елица, Румен и Даниел. Да живеят в хармония с природата ги вдъхновява да създадат най-чистите продукти, съчетаващи традиционни натурални съставки със съвременни стандарти за безопасност. Gama Organica има за своя мисия да помогне на хората да се замислят за природосъобразно и безвредно чистене, за промяна на начина, по който мислим за почистващите препарати, за мотивиране на хората да правят малки крачки, водещи до големи резултати. Защото, както казват създателите му, нашите решения днес са това, което ще завещаем на децата си в утрешния ден!

Започвайки разговора с Елица, каузата на бранда докосна сърцата ни и сме нетърпеливи да ви запознаем с това мило българско семейство, посветило се на нещо толкова вдъхновяващо.

Какво стои зад бранда Gama Organica? Как се зароди идеята за него?

Зад Gama Organica стои едно българско семейство – Елица, Румен и 8-годишния Даниел. Няколко месеца след раждането на сина ни се сблъскахме с проблемите на atopичния дерматит - за жалост, един много разпространен в днешно време проблем сред децата. Тогава започнахме да обръщаме особено внимание всичко, което внасяме въкъщи – от храната, през козметиката и продуктите за почистване. Осъзнахме, че едни от най-големите алергени в дома се крият в почистващите препарати. А задълбавайки в темата за съставките, открихме, че в много от т.нар. био препарати се влагат съставки, които може да са безопасни за

природата, но не и напълно безопасни за здравето на хората. В едни момент, за да сме сигурни в безопасността на продуктите, с които почистваме, просто решихме да ги приготвяме въкъщи.

С времето започнахме да споделяме нашите продукти с приятели. Те бяха първите, които ни вдъхновиха и насърчиха да споделим този опит и с други семейства, които се стремят към по-здравословен и екологичен живот. Така стигнахме и до идеята за Gama Organica.

Какви са основните съставки в продуктите Ви?

Основните ни съставки са натурални сапони от Сапунени ядки (Сапундус) и Камелия Олифера. Това са две растения, които в Азия се използ-

ват от векове като натурални средства за пране и почистване. С тях ние заменихме синтетичните измивни вещества, които дразнят кожата. Освен, че имат отлични почистващи свойства, тези две растения се използват и при кожни проблеми. И Сапундус, и Камелия широко се използват и в древната индийска наука за здраве Аюрведа.



Естествените сапонини съчетаваме с подобрени съставки с растителен произход. В някои от продуктите си влагаме и чисти етерично масла, които също имат антибактериално действие и дават естествен аромат.

Промени ли се мисленето на хората според вас и започнаха ли те все по-често да търсят натуралното, естественото пред популярното и модерното?

Когато говорим за храна и за козметика, мисля, че вече много хора разбират колко е важно да купуват такива с качествени съставки. Това обаче не бих казала, че важи, когато говорим за почистващи продукти. Като че ли хората все още не са в такава степен информирани и осъзнати за рисковете за здравето, които могат да носят конвенционалните почистващи продукти. У нас все още битува мнението, че е по под-

разбиране почистващите продукти съдържат вредни химикали и на това няма алтернатива. Това е една от мисиите на нашия бранд – да променим начина, по който хората мислят за почистващите продукти; да превърнем почистването в осъзната грижа за здравето ни и за околната среда. Природата е изключителна съкровищница, която ни е дала всичко, ние само трябва да се обърнем към нея!

За съжаление все по-често децата получават кожни раздразнения, дерматити, алергии, с които не винаги ние, родителите, успяваме да се справим. Ето защо осъзнаваме колко важно е с каква козметика се грижим за детето, но също така и с какви препарати почистваме и ползваме при пране. В тази връзка ще ни разкажете ли повече за почистващите Ви продукти?

Основната ни цел, когато разработваме продукт е той да бъде ефикасен при почистване, но безопасен за хората, домашните любимци и за околната среда.

Към всяка една съставка подхождаме с особено внимание и много проучвания.

Нашите продукти не съдържат токсични, агресивни за кожата или не-

разградими в природата съставки като SLS, петролни агенти, белина, хлор, изкуствени пенители, оцветители и аромати.

Държим изключително много на това да сме честни и прозрачни към хората, които ни се доверяват всеки ден, затова и се стараем да им предоставим пълна информация за ставките, които влагаме.

Какви съвети бихте дали на читателите ни относно това за какво да внимават, когато избират почистващи продукти или такива за лична грижа - за семейството и дома си?

Аз като майка и активен потребител мога да кажа, че наистина за хората е трудно да се ориентират в целия океан от продукти, съставки, информация по етикета, която не винаги е пълна и т.н. Разгадаването на етикета на един почистващ продукт може да се окаже много трудна задача.

Затова ги съветвам да инвестират малко време и да проучват бранда, чийто продукти ползват. На първо място - дали този бранд им дава честен и изчерпателен списък на съставките, от който хората могат лесно да се ориентират какво вкарват в дома си.



При всички положения, когато купувате почистващи продукти избягвайте такива, които съдържат

хлор (на латиница ще го срещнете като Chlorine) – токсичен е при вдишване.

сода каустик (означава се като Sodium Hydroxide) – ще я срещнете в препаратите за отпушване на канали ... и внимание! – в тези за почистване на фурна.

изкуствени аромати – отбелязват се като Fragrance и са сред основните алергени в козметични и почистващи продукти, които дразнят кожата и респираторната система. За хора с алергии, кожни проблеми и астма е изключително важно да не употребяват продукти с изкуствени аромати.

сред измиваните вещества (т.нар. ПАВ) най-агресивният за кожата са SLS (Sodium Lauryl Sulfate).

Какво предстои пред Вас и Gama Organica?

Като нов бранд, който е на пазара от едва няколко месеца ни чакат много предизвикателства и много работа. На първо място работим усилено по разширяване на продуктовата си гама. Надяваме се скоро да можем да зарадваме нашите клиенти с много нови продукти, които да бъдат част от тяхната ежедневна грижа за дома. Работим и по това да развиваме търговската си мрежа, така че да достигаме до все повече хора.

Сърдечни поздравии,

Надя Станоева



Снимка: Росен Христов / RH Concepts

MAMA
Derm

MAMA DERM

НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА ЗА НЕЖНА ГРИЖА



<https://mama-derm.com>

МИРЪТ В НАШЕТО ЕЖЕДНЕВИЕ



ДОРИНА ТАШЕВА

Дорина Ташева е дипломиран консултативен психолог и педагог. Специализирала е Позитивна психотерапия и Енергийна психология. Рейки Мастер е и изучава основите на Аюрведа и значението на храненето за психо-емоционалното ни здраве. Нейната отдаденост в професионално отношение е СЕМЕЙСТВОТО.

Дорина вярва, че щастието започва у дома! Тя е сертифициран треньор по партньорска интелигентност, както и родов терапевт, и семеен констелатор.

Дорина използва множество инструменти от над 15-годишните си обучения в своята терапевтична практика. Тя вярва в цялостния подход към откритването на най-доброто за всеки човек.

КОНТАКТИ

0885 906 233

<http://www.dorinatashewa.eu/>

FB: Холистичен психотерапевт - Дорина Ташева

dorina.tasheva@abv.bg

Често четем книги, статии, цитати по темата за вътрешната хармония. Всички ние имаме нуждата да намерим този защитен оазис в себе си. Но в работата си наблюдавам, че сякаш стремежът към вътрешен мир остава само на ментално ниво. Няма действие. Не правим крачка към реална промяна.

Вселената изисква действие – за каквото и да копнеем, нужно е да прибавим стъпки, реални. Можем ли да посетим красива нова страна само в мислите си и да бъдем реално удовлетворени от преживяването си? Как тогава очакваме реални резултати, без движение.

Основната причина за демотивацията в човек произлиза от постоянен взор върху крайната цел. Оттук идва и неудовлетворението по пътя. Важно е да сме отдадени и фокусирани в малките стъпки. И удовлетворението, което те носят. Именно тази емоция е нашето „гориво“, за да изменим целия път към целта.

Избрах да споделя любими практики за баланс и мир! Изберете тези, които ви резонират и прибавяйте по една от тях всеки ден! Бъдете постоянни и се грижете за себе си с любов.

Както е казал народът ни: „От празна купа няма какво да дадеш“, важно е първо да „напълним“ себе си, за да сме пълноценни към другите и в живота си.

ЕТО И ПРАКТИКИТЕ:

- 1. Медитирайте** - отделяйте време за вас и вашите чувства;
- 2. Правете Йога, Тай чи, Ци гун, Ставна гимнастика** - техники за разтягане и обновление на тялото, които пречистват и основните меридиани в тялото;
- 3. Пийте чайове и билкови тинктури**, които могат да възстановят енергийното равновесие;
- 4. ОБИЧАЙТЕ** - себе си и всичко наоколо! И хубавото, и не толкова хубавото - всичко е тук, за да те отведе до едно по-високо разбиране;
- 5. Дихателни упражнения** - практикувай дихателни упражнения, за да подобриш цялостното здраве на тялото и психиката;
- 6. Води емоционален дневник!**
- 7. Рейки** - лекуване чрез Рейки е приятен начин за възстановяване и позитивно състояние на Духа;
- 8. Масажи/спа** - тялото помни емоциите и ги „складира“ като блокаж.

Масажите са чудесен начин и за физическо, и за емоционално освобождение;

9. Акупунктура и акупресура - опознай точките на твоето тяло и ги използвай за благо то си;

10. Природа - времето сред природата е най-великият лечител, раздвижвай се чрез обновление;

11. Светлина и уют - прекарвайте време на слънце и създавайте „светлинка“ у дома - палете свещи, аромати и сътворете красиво пространството около вас;

12. Арт терапия - рисуването е чудесен начин за сваляне на напрежението. Помните ли как го правехте като деца? Въведете отново този помощник в ежедневието си! Запознайте се с техниката нейрографика.

13. Етерични масла - използвайте ароматите в съответствие на вашите потребности;

14. Готвенето - това е творчески процес, с който можем да подобрим здравето си на всички нива, защото храната лекува - преосмислете менюто си.

15. Книги - отделяйте време за лично израстване, учене на нови неща и четене на стойностна книга. Това винаги ще ви повиши настроението

16. Любими хора - обграждайте се с любими хора, забавлявайте се заедно и се наслаждавайте на времето с тях;

17. Психотерапия - потърсете помощ към специалист, ако ви е необходима подкрепа по пътя към израстване и освобождение на деструктивни модели.



ЗЕЛЕНО СМУТИ

- 1 банан,
- мента,
- 1/2 ябълка,
- сокът на 1/4 лимон или лайм,
- 1/4 авокадо,
- 1 фурма,
- шепа спанак,
- 1/2 чаша вода

Всичко се блендира до хомогенна смес.



ПРОЛЕТНИ РУЛЦА

- оризова хартия 1 пакет;
- 1 морков,
- 1 чушка,
- стрък пресен лук,
- 1 лист водорасло нори,
- 1-2 авокадо,
- 1-2 броя домати,
- 1 краставица

За соса

- соев сос,
- пресен и настърган джинджифил,
- щипка чили,
- сусамово олио



Нарежете всички зеленчуци в еднаква форма и размер - тънки пръчици. Отстранете семената на краставицата и доматиите, за да не разводнят рулцата. Нарежете сухият лист нори с ножица на лентички. Потопете оризовата хартия в гореща вода за секунда. След като омекне - поставете я върху дъска и равномерно подредете от всички зеленчуци. Завийте като сармичка и подредете в чиния. Към соса по желание можете да добавите и 1 с.л. фъстъчено масло.

МАМА ЗОНА

БЕЗПЛАТНО
ЕЛЕКТРОННО
ПЕРИОДИЧНО
СПИСАНИЕ ЗА
БРЕМЕННОСТ И
МАЙЧИНСТВО

АБОНИРАЙ СЕ СЕГА



АДАПТАЦИЯ В ЯСЛИ И ДЕТСКИ ГРАДИНИ – МИСИЯ ВЪЗМОЖНА



КАТЕРИНА КОВАЧЕВА

Катерина Ковачева е завършила Книгоиздаване във Факултета по Журналистика и Масова Комуникация. Автор във вестник „Труд“, както и в неговото онлайн издание. Има четири години опит в онлайн издания, с афинитет е към маркетинга и рекламата, а детската тематика ѝ е на душа, затова и създава Портала за родители www.detskitegradini.com

Приеха ли детето ви в ясла или детска градина? Или предстои това да се случи до края на идния месец? Най-вероятно от сега прехапвате устни и се страхувате как ще се случи това важно събитие. Детето ви е готово да бъде в нова социална среда и черпи нови знания и умения от своите връстници и възпитателите в яслата. Но как ще се разделите, ако до момента сте били плътно до детето ви, как то ще свикне да бъде себе си в тази нова среда без вас?

Ето и нашите съвети:

Процесът на адаптация е индивидуален за всяко едно дете, в зависимост от темперамента.

Ако детето е гледано от баба, дядо, бавачка или друг близък човек по-често (поне няколко дни в седмицата), то отделянето от майката и тръгването на ясла или градина ще се случи по-бързо. След навършени 2 години децата имат нужда от социални контакти с други деца. От индивидуална игра и те самите започват да търсят тази среда.

Как да разберете дали детето ви е готово за този етап?

То търси връстници на площадката, иска да играе с вас, носи ви играчки и очаква да го занимавате, иска да бъде с ваши приятели или роднини, усмихва се, търси контакт и иска нови приключения. Но дори да е много привързано към вас, то до 4-годишна възраст най-късно адаптацията в новата среда трябва да е започнала.

Децата, ходейки на детска градина, преминават през нови емоции, които трудно могат да опишат. Затова оставяйки ги още през първия ден плачат в детското заведение. Първо те не са свикнали с режима там, тъй като мама може да позволява повечето неща вкъщи да са без режим. Второ неестествено им е други деца да им дърпат играчките и също да плачат. Може и да има страх, тревожност, стрес или несигурност в новата среда.

Важно е да говорите на детето за детската ясла или градина. Обяснете му, че това е място, където

ще играе с деца и ще му е много весело. Бъдете позитивни, когато го водите сутрин, за да се чувства и то спокойно, като ходи в детската градина.

Как да помогнете на детето да се адаптира?

Създавайте на детето навици и правила вкъщи, както и часови режим – ще помогнете на детето, ако го пратите обучено в детската градина и вкъщи подкрепяте същите правила, каквито очакват детето да спазва в детската градина. Да си прибира играчките, да се храни седнало или да си изяде цялата порция, преди да излезе на разходка, да се

поддържа ред, да спи следобед.

Упражнявайте раздяла, оставяйте го на роднини за по час, два или го водете на занималня за деца, за да свикне с промяната. Присъствайте в началото за по 10, 15 минути и излизайте за по 30 минути или час. Така детето ще свикне с мисълта, че ще се върнете и няма да го оставите и през нощта. Тренирайте здравей и чао във всеки удобен момент. Адаптацията може да е сложен процес за деца с по-чувствителен характер, както и за по-щадящите методи на отглеждане, в които детето забавя усъвършенстването на уменията си, защото роди-

телите го пазят, не го оставят само да се справи с определени ситуации, а след това изведнъж го водят на градина и искат от него да свикне на новото място. И психолозите подкрепят това твърдение, ако живее под постоянна опека, малчуганът ще израсне напълно неспособен да се справя с живота на възрастен, няма да може да се адаптира към работа в екип, да се социализира, в повечето случаи не развива умения за общуване, не знае как да създаде приятелства, няма собствено мнение, става зависим от околните. Затова ролята на детската градина е незаемима.





БОРЯНАМУРГИНА

Боряна Мургина по професия е логопед. Завършила е магистърска програма „Езикова и речева патология“. Своята кариера започва през 2014 година, като създава Логопедичен и обучителен център „Мечо Пух“. Професионално се е насочила към:

- Езиковото и говорно изоставане през ранното детство;
- Нарушение на артикулацията, плавността на речта.

Боряна прави диагностични консултации на лица с речеви, емоционални и поведенчески нарушения от всички възрасти.

Като жена и родител смята, че децата са прекрасни невинни същества и колкото по-рано инвестираме в тях времето и вниманието си, толкова по-добър живот ще имат те. Всеки един родител, учител, близък трябва да наблюдава децата около себе си, да не пренебрегва малките сигнали в поведението и държанието на детето, които биха показали, че развитието му не е в правилната посока.

БИБЕРОНИТЕ - ЗА ИЛИ ПРОТИВ

Добре ли е да даваме на бебето залъгалка и ако да - колко често и за колко дълго? Подобни въпроси вълнуват много от двойките, които за пръв път са станали родители. Още повече, че в днешното изобилие от информация и противоречиви мнения по тази и други наболели теми, свързани с отглеждането на деца, можеш буквално да се удавиш. И все пак предимствата като че ли взимат превес над негативите, неслучайно на английски например името му означава буквално „умиротворител“, „утешител“ (pacifier).

Ето накратко най-важните ЗА и ПРОТИВ тази толкова спорна бебешка вещ.

ЗА

- „Биберонът „ работи изненадващо добре: бебето плаче, „пуф“ биберонът в устата, плачът спира като с магия.
- Задоволява естествения инстинкт на детето за сучене, без изтощителното за майката продължително висене на гърдата и доказано вредните последствия за зъбките от смученето на пръста.

- Много по-лесен за отвикване, отколкото смученето на пръста, който винаги е подръка.
- Въпреки че специалистите не са съвсем сигурни какъв точно е механизмът, по който биберонът намалява опасността от синдрома на внезапната детска смърт, наблюденията им недвусмислено показват над 60 процента понижаване на риска при новородените, които ползват такъв.
- Бебетата наистина го харесват - проучванията сочат, че при смученето му се стимулира естественото отделяне на определени вещества в организма, които намаляват стреса и носят удоволствие.

ПРОТИВ

- При неправилна употреба бибероните могат да нарушат правилното поникване и подреждане на бебешките зъбки и дори да окажат влияние върху челюстната захапка и постоянните зъби. Това важи най-вече за прекалено интензивното (по всяко време,

когато бебето не спи и не се храни) и твърде дългото (много след навършване на 1-годишна възраст) използване на залъгалката. Тук задължително трябва да се спомене и изключително вредната практика от страна на някои майки и баби да топят биберона в мед, захар и други сладки субстанции, за да успокоят бебето, което води до трайно пристрастяване към този навик и до сериозен риск от поява на ранни кариеси.

- Основният аргумент против използването на биберон залъгалка е свързан с кърменето и по-точно с намаляване на стимулацията на зърната, а оттам и на производството на мляко в майчните гърди, точно поради задоволяване на сукащия инстинкт. Затова педиатрите не препоръчват да се дава на бебето през първия месец поне докато не се регулира кърменето, и винаги при плач и безпокойство да се предлага първо гърдата и едва след това залъгалката.
- Според някои медицински специалисти използването на биберон може да доведе до повтарящи се ушни инфекции. Те предупреждават,

че интензивното смучене на утешителното средство при някои бебета причинява преминаване на бактерии от носа към средното ухо и оттам - разпространението им до инфекциозно огнище. Установено е, че това най-често се наблюдава при децата над 6-месечна възраст, така че е добре използването на залъгалка да бъде постепенно намалено и спряно до навършване на тази възраст.

- Някои психолози алармират, че ако бебето твърде често и безконтролно дълго смуче залъгалка, то се привързва към нея прекалено силно и не е в състояние да намери успокоение по други способности. За него утешението е вече пряко свързано с това външно средство и не може да бъде постигнато със собствени усилия, което е важна стъпка от емоционалното и психическото развитие на малкото човече.
- Има стоматолози, които твърдят, че дългото използване на биберон води до неправилна захапка. След появата на първите зъби биберонът става излишен.
- Логопедите говорят

за лошото му влияние над произношението на някои звуци.

- Бибероните ограничават възможността на езика да се движи свободно в устата и така неусетно забавят говорното развитие. Затова е важно родителите да се опитат максимално да ограничат употребата им.
- В периода около проговарянето е добре детето да се отучи от биберон. Стимулирайте детето да повтаря думи на срички.
- Невролозите посочват биберона, като причина за задържане на темповете на психическо развитие.



СЪБИТИЕТО НА ГОДИНАТА

ХАЙДЕ, НА ЦИРК

Първият по рода си Международен цирков фестивал ще се състои в зала 1 на НДК на 28, 29, 30 септември и 1 октомври. Единственият международен цирков фестивал на Балканския полуостров ще събере на едно място представители на цирковото изкуство от Италия, Германия, Франция, Унгария, Испания, Швеция, Куба, Монголия, Виетнам, Австралия, Етиопия, Канада, Америка, Монако, Украйна, Русия, Узбекистан, Киргизстан, Казахстан, Румъния, Гърция, Турция и други



Дуло "Момент на
любовта" / Виетнам



Кралски цирк на Гия Ерадзе

МИСИЯ

Мисията на фестивала "Златен кон" е да възстанови, развива и популяризира цирковото изкуство в България чрез международен културен обмен и творческо международно сътрудничество.

СЪБИТИЕТО НА ГОДИНАТА

МАЛКО ИСТОРИЯ

Циркът в България е създаден през 1897 година от братята Панови, а тази година чества своята 125 годишна история.



Софийският държавен цирк
Изгорял 1983 г.

В историята ни почти няма година без отличителна награда на някои от най-престижните циркови фестивали и гала-спектакли. Именно българи държат световен рекорд. Един от двамата "Сеньори на цирковото изкуство" в света е българският акробат Лазар Добрич, а първата жена в света, направила четворно салто от дъска в стол, е акробатката Емилия Иванова.

КАКВО ДА ОЧАКВАМЕ

Участниците във фестивала пристигат от цял свят, дни преди фестивала, след като са преминали стриктен кастинг за подбор. Всеки един от номерата ще бъде изпълнен за първи път на българската сцена, а голяма част от тях ще бъдат представени за първи път на световната сцена.

Както трупите, така и индивидуалните участници, са отличавани с редица престижни награди от световни фестивали. Идвайки на нашата сцена, участниците не само ще защитят своите позиции на "найдобрите в света", но и ще се състезават за своята нова награда от първия български международен фестивал "Златен кон".

БИЛЕТИ В УЕБСАЙТА НА EVENTIM



pine SMART

Умна пелена, показваща инфекциите

В ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА



ВЕЧЕ В
★
БЪЛГАРИЯ

ПОРЪЧАЙТЕ ОНЛАЙН:

www.pinesmart.bg

