

Вашето бесплатно списание

защото детството е само веднъж



първите седем

www.purvite7.bg



Скъпи настоящи и бъдещи родители,

Вие сте най-важното нещо в живота на вашето малко дете. Важно е да знаете как да го посрещнете и да откликнете на нуждите му, когато се появи на този свят. Важно е да разбирате „бебешкия“ му език. Важно е да си играете заедно. Важно е да знаете как преживява раздялата. Важно е да отговаряте на детските му въпроси. Важно е как ще посрещнете неговото „Не“. Важно е да знаете защо обича приказки, защо е любопитно, защо е агресивно. Важно е да знаете как да му помогнете, когато е болно. Важно е да го обичате, безусловно и безрезервно...

Всичко това е важно и всичко това се учи. Затова УНИЦЕФ България в момента набира средства, за да създаде училище за родители в цялата страна. Това училище ще осигури на младите майки и татковци качествена информация, подкрепа и пространство, в което да споделят опит. Повече за проекта Училище за родители „Да пораснем заедно“ можете да прочетете на www.roditeli.unicef.bg.

ПОДКРЕПЕТЕ СЪЗДАВАНЕТО НА УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ „ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО“!

- Дарете малка сума, като изпратите SMS на стойност 1,20 лв. с ДДС на номер 1021. С всеки SMS дарявате 1 лв.
- Подкрепете УНИЦЕФ с онлайн дарение на www.unicef.bg.
- Споделете за инициативата с приятели, които биха я подкрепили.

Ако всеки от нас направи нещо малко, заедно ще успеем да направим нещо голямо за нашите деца.

Благодарим ви!
УНИЦЕФ България

unicef 

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ
ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО



Помогни на хиляди родители
да чуят гецата си.
Подкрепи УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ
„ДА ПОРАСНЕМ ЗАЕДНО“
с sms на 1021* или стани „Благодетел“
с реговно дарение на www.unicef.bg.

С всеки SMS (цена 1,20 лв. с ДДС към всички мобилни оператори) дарявате 1 лв.
Инициативата е част от кампанията за ранното детско развитие.

Ако това е представата ти за МОРСКА КОТКА



Ела да видиш истинската В МУЗЕЙ

Кампания „Подкрепете знанието“
120 години Национален природонаучен музей - БАН

С подкрепата на

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА И СТОЛИЧНА ОБЩИНА



Да имаш гете

Разпространява се безплатно

Никаква част от Първите седем не може да бъде използвана без изричното съгласие на издателя. Всички права запазени. Първите седем ООД не носи отговорност за промени в програмите, съдържанието на рекламните и мненията, изказани в текстовете.

Редакционен директор:

Весела Аравена

Редактори:

Преслава Преславова
Петя Драганова-Цветкова

Автори в броя:

Таня Русева
Богдана Трифонова
Силвия Стоянова

Визия:

Поликарпо Аравена

Фотография:

Калина Арсова

Стилист:

Сирма Чаушева

Рекламен мениджър:

Светлана Димитрова
s.dimitrova@purvite7.bg

Контакт:

office@purvite7.bg
София, бул. България 111,
сгр. А, офис 15
тел.: 439 23 21, 2
www.purvite7.bg

Корица:

Калина Арсова

Решението да имаш гете е един от най-важните избори, които една двойка прави през живота си. Премисляме десетки фактори, докато стигнем до вътрешната убеденост, че сме готови да създадем нов живот, за когото да поемем отговорност, да се грижим и да му даваме цялата си любов. Тогава решаваме, че ще имаме гете!

Ще ставам татко, ще бъда мама!

Но бебето не угва
и не угва,
и не угва...

Оказва се, че има проблем.

Репродуктивен.

Всяко шесто семейство в Европа се изправя пред този проблем. В България двойките, които мечтаят за гете са повече от 250 000. Преди години Ирина, за която Богдана разказва в Предай нататък, е била част от тази статистика. Днес 3-годишната Антония, нейната сбъдната мечта, се прави, че говори английски и пее най-гоброто от Хари Белафонте...

Благодарим на Ирина за споделената история и изпращаме цялата си енергия, вяра и надежда, на всички, които се нуждаят от тях, а им е останало малко.

Благодарим и на талантливата Рони, която стана част от този брой и грее от корицата!

Благодарим на всички, които ни помогнаха това списание да стигне до теб!

Приятно четене!

Екипът на Първите седем

Списание Първите седем се печата на 100% рециклирана хартия със сертификати за екологично чист продукт. Тяло: 75гр. LEIPA, компанията производител на хартията, е сред лидерите в екологичното производство. В процеса на преработка на отпадъчната хартия не се използват опасни химикали. Компанията следва стриктно наложените екостандарти и не отделя замърсяващи околната среда продукти.

7 въпроса за 7 награди

Всеки месец ще ви предизвикваме със 7 въпроса отговорите, на които ще могат да ви донесат една от тези 7 награди, предоставени от **Natalia - натурална био козметика за бременни, бебета и майки:**

- 2 бр. Подхранващо масло против стрии 30мл**
- 2 бр. Освежител за уморени крака 60мл**
- 2 бр. Хигратиращ ексфолиант 60мл**
- 1 бр. Пакет Красива бременност**
 - Подхранващо масло против стрии
 - Освежител за уморени крака
 - Хигратиращ ексфолиант за красиво тяло по време на бременност
 - Упътване за масажи по време на бременността и преди раждането
 - Хавлиена кърпа от БИО памук

Отговорете на въпросите по-долу и ни изпратете отговорите на e-mail: office@purvite7.bg
Можете да отговорите и онлайн на www.purvite7.bg
Не забравяйте да напишете Вашето име, от къде сте, e-mail и телефон за контакти.

- Този месец въпросите са следните:**
1. Къде намерихте последния брой на Първите седем?
 2. Коя статия ви допадна най-много?
 3. Каква е Вашата тайна за лека бременност?
 4. Какво бихте посветвали бъдещата майка да направи преди раждането?
 5. Какво бихте ѝ подарили?
 6. Ако разполагате с 2 страници от списанието, какво бихте публикували на тях (лична история, проект "Направи с мама и/или с татко", рецепта, картинки за оцветяване, полезна информация за болници, откъс от любимата детска книга...)?
 7. Интервю с кого бихте чели с удоволствие в Първите седем?

Приятел на седмицата

Всяка седмица във вторник точно в 10 часа ще публикуваме по един въпрос на стената на Първите седем във Фейсбук. Въпросите ще са лесни за онези от вас, които четат честичко публикациите на сайта www.purvite7.bg или списанието Първите седем. Ако знаете отговора, побързайте, защото първият, отговорил правилно, ще грабва нашата награда!

Анкета с награда

Всеки четвъртък точно в 10 часа на стената на Първите седем във Фейсбук ще публикуваме нашата анкета на седмицата. Всеки, който попълни анкетата, ще има шанс да спечели:

- 1 час забавление за детето си в детски център Gymboree (www.gymboreeclassesbulgaria.com) или книжка от издателство Clever book (www.cleverbook.net)



Спечели люлка „Eco cradle“

В брой 2 представихме на вашето внимание едно чудесно еко решение за първите 6 месеца на бебето – люлка „Eco cradle“. Тя е удобна, практична и не на последно място еко!
Люлката е компактна, лека, сглобява се и се разглобява за секунди без инструменти и е чудесно решение за пътуване, ваканции или за вкъщи.
В този брой ви предлагаме да спечелите една такава люлка за вашето бебе. Всичко, което трябва да направите е да отговорите на въпроса: „Защо искам да спечеля Eco cradle?“. Най-мотивираният от вас ще спечели.
Загължително, когато ни пишете, посочете вашето име, електронна поща, пощенски адрес и телефон за връзка. Пишете ни дали имате деца и дали очаквате бебе.

Как може да участвате в конкурсите на Първите седем?

- Изпращайте писмата си на адрес: София 1404, бул. България 111 А, ет. 5, офис 15 за Първите седем или на e-mail: office@purvite7.bg
- Посочете вашите данни: трите имена, адрес, телефон за контакт и e-mail. Изпращайте също така трите имена на детето и неговата възраст. Отбележете името на конкурса, в който участвате.
- Редакцията не връща изпратени снимки и материали. Личните данни, предоставени за участие в конкурсите, могат да бъдат използвани от Първите седем, освен в случай на изрично несъгласие на потребителя, изпратено на следния e-mail адрес: office@purvite7.bg
- Наградите ще бъдат изпратени на посочения от участниците адрес по куриер в работно време (от понеделник до петък между 9:00 и 18:00ч.). Първите седем не носи отговорност за неполучени награди по вина на куриерската служба или при неточно попълнени данни от страна на участниците.
- Неполучени и непотърсени награди се палят до 2 месеца след публикуването на имената на спечелените, след което се разиграват отново.

Печелившите от анкетата „7 Въпроса“
qi*****@abv.bg печели книгата „Малкият Никола тръгва пак на училище“ от издателство Колибри (www.colibri.bg)
mar*****@yahoo.com печели книгата „Пътешествие в страната на дърветата“ от издателство Колибри (www.colibri.bg)
mile*****@gmail.com печели нощушка и закуска за вашето семейство, предоставени от комплекс Фенерите (www.fenetire.bg)

Кой грабва наградите в конкурса за „Здравословна детска рецепта“?
Бояна Василева печели трета наградата - книжката „Принцеса Кейти и танцуващата метла“ от издателство Колибри (www.colibri.bg)

Петя Горанова печели втора награда – детска книжка „Реша загадките с пирати“, предоставена от книжарница Clever book (www.cleverbook.net)
Нашият категоричен победител е Катерина Атиас. Тя получава ваучера от верига магазини Биомга за био продукти.

Победители в конкурса "Приключения по пътя" - Мария Стоева, Лора Христова

Победители в творческия конкурс "Направи с мама и/или с татко": Милена Мазаква, Радостина Георгиева – Цанкова, Десислава Вълчева - Ботева, Мария Петрова, Ана Константинова

Победителят в "Конкурс за корица" ще определим през септември; ще разберете кой е спечелил от корицата на октомврийския брой.



„Мечо Пух“, реж.: Стивън Андерсън, Дон Хол

Очертава се един изключително натоварен ден за мече, което е излязло просто да си намери малко мег!

Ако ви се ходи в Голямата гора с Мечо Пух, то 22 юли е вашият ден!

В традициите на класическата рисувана анимация, Disney са подготвили вълнуваща първа среща с големия екран за най-малките приятели на Мечо Пух. Вдъхновен от пет разказа от книгите на А. А. Милн за палавото мече, филмът ще въвлече зрителите в една нова история, изпълнена с присъщото очарование и остроумие на познатите епизоди за колоритните обитатели на Голямата гора.

Този път любимото на много деца и възрастни палаво мече, ще поеме на шуро пътешествие в търсене на Кристофър Робин и изчезналата опашка на Йори. Един уж обикновен ден ще се окаже госта натоварен и изпълнен с преमेждия за мече, което е излязло просто да си намери малко мег. В приключението се впускат чаровните му приятели Тигър, Заек, Прасчо, Бухала, Канга, Ру, както и самият Йори. Издирването на нова опашка за Йори се превръща от забавна игра с апетитна награда в предизвикателство за веселата компания. Сред необичайните им идеи ще се окажат 17 различни предмета, сред които балон, йо-йо и дори акордеон. Когато Кристофър Робин трябва да реши коя е най-подходящата опашка за Йори, обитателите на Голямата гора установяват, че той е изчезнал, а истинското им приключение в търсене на техния приятел започва с появата на

страховития въображаем враг Паксъм. След повече от 35 години от първата пълнометражна анимация за Мечо Пух, Disney ни връщат към традиционния киноформат с новите му приключения, за да ни напомним колко интересно и пъстроцветно място е Голямата гора.

Най-малките почитатели на лакомото мече, които за първи път ще се докоснат до магията на киното с новите приключения на Мечо Пух, ще чуят любимите си герои на български език с гласовете на Кирил Кавърдиков (Пух), Георги Иванов (Йори), Васил Стойчев (Бухала), Васил Пейков (Кристофър Робин), Мирослав Цветанов (Прасчо), Симона Нанова (Канга), Самуил Сребрев (Ру), Любомир Младенов (Заю), Георги Тодоров (Тигър), Николаи Пърлев (Паксъм) и Стефан Стефанов (Разказвачът).

В реализацията на пъстрото, очарователно приключение, създателите на филма въвлечат някои от ветераните-аниматори в студиото. „Големите деветима“ както ги наричат в Disney, са създатели на някои от най-популярните герои в историята на анимацията, сред които е и самият Мечо Пух. Героите оживяват на екрана благодарение на аниматора, сценарист и режисьор в Disney Бърни Матинсън (основен аниматор в епизода „Мечо пух и Тигър“ от 1974 г.) в ролята на старши художник. Другият ветеран в студиото на Disney - режисьорът Дон Хол - е участвал в продукции като „Принцесата и жабокът“, „Семейство Робинсън“ „Братът на мечката“, „Бандата на кравите“, „Новите грехи на царя“ и „Тарзан“.

„Мечо Пух“ излиза в кината у нас на 22 юли 2011 година.

„Смърфите“, реж. Раджа Госнъл

На 19 август едни от най-обичаните детски анимационни герои, популярни в цял свят – СМЪРФОВЕТЕ ще поемат на първото си 3D приключение в една смесица от анимация и игрално кино, която предлага най-доброто семейно забавление през лятната ваканция. Злият магьосник Гаргамел успява да запрата смърфите в нашия свят и те се озовават в Ню Йорк. Те трябва да намерят обратния път преди Гаргамел да ги е заловил. Режисьор на филма е Раджа Госнъл („Сам в къщи 3“, „Агент XXL“, „Скуби Ду“).

Смърфите са създадени от белгиец Паейо през 1958 г. като част от популярен комикс. По-късно техните приключения се пренасят на малкия и големия екран. Освен това смърфите са вдъхновение за редица хитови песни, продали милиони копия, а също така са продадени огромни количества играчки с лика на любимите на децата сини герои. Като цяло повече от 3000 продукта използват визията на смърфите и с тяхна помощ световноизвестни марки успяват да лансират новите си продукти. Непрестанно се появяват нови идеи за рекламни кампании със смърфите, което прави техния успех глобален!

Паейо израства в Брюксел в семейство от средната класа, което спазва католическите традиции, и така и не развива никаква политическа привързаност. Родната му страна е лишена от остро противопоставяне между левица и десница, така характерно за Франция, и изградена на базата на известния „Белгийски компромис“ между Валонците (френскоговорящи) и Фламандците (говорещи на фламандски).

Всички начални комикси носят и своето по-дълбоко послание: „Смърфски истории“ е история за

властта, а „Смърф срещу смърф“ - за споровете около официално говоримия език.

Паейо е на 30 години, когато създава смърфите, но по това време той галеч не е дебютант в света на комиксите. Със средновековната си поредица за Джоан и Поит той се превръща в един от звездните автори на списание „Спиру“. В девети епизод от поредицата Паейо разказва история за омагьосана флейта. Като създател на тази флейта той посочва малки създания, които впоследствие се превръщат в смърфите.

Въпросът дали смърфите да са розови никога не е стоял на дневен ред, защото желанието на Паейо е напълно да ги разграничи от външния вид на хората. Съпругата му, Нин, която помага с оцветяването на комикса обяснява: „Беше естествен процес на елиминация. В началото смърфите постоянно се криеха сред зелената, така че не можеше да ги оцветим в зелено, защото щяха да се изгубят на зеления фон. В червено щяха да се набиват прекалено на очи. Жълтото просто не ми се струваше удачно. Така че остана само синьото и изборът се оказа доста лесен!“.





График на събития, организирани от или със съдействието на Ла Лече Лига България за м. АВГУСТ 2011 г.

Моля имайте предвид, че графикът е предварителен и са възможни промени!

Актуална информация може да откриете: на сайта на Ла Лече Лига България <http://lllbg.org/>

и на следните Фейсбук страници:

Ла Лече Лига – България <http://www.facebook.com/lllbg>

Бебешко кафе – <http://www.facebook.com/babycafe>

Ла Лече Лига Пловдив – <http://www.facebook.com/lllplovdiv>

Ла Лече Лига София – <http://www.facebook.com/lllsf>

Ла Лече Лига Варна – <http://www.facebook.com/lllvarna>

Ла Лече Лига Сливен – <http://www.facebook.com/lllsliven>

Ла Лече Лига Карлово Сопот – <https://www.facebook.com/pages/Ла-Лече-Лига-Карлово-Сопот/213139558703744>

Във форум БГ мамма – <http://www.bg-mamma.com/index.php?topic=383428>

м. АВГУСТ 2011 г.

БУРГАС • 01.08.2011 г., понеделник, 11 ч., двора на Етнографския музей, Световна седмица на кърменето 2011, Тема: **"Кърменето – блаженство за дребосъци"** за контакти: Донка Костадинова 0886 767557

ВАРНА • 01.08.2011 г., понеделник, 17.30 ч., Световна седмица на кърменето 2011: поход в подкрепа на кърменето от хотел „Черно Море“ до поляната на разклоненото гърво, където ще продължим с ЛЛЛ среща, Тема: **"Да поговорим - кърмачески истории във времето"**

02.08.2011 г., вторник, мястото и часът предстои да се уточнят, Световна седмица на кърменето 2011, Тема: **"Как да стана Ла Лече Лига Лидер консултант?"** и **"Обучение за кандигат лидери – ролята на лидера, общуване, ефективна комуникация, информация"**

04.08.2011 г., четвъртък, 10 ч., вътре в сладкарницата на детския кът в комплекс Младост, до бл. 126, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"**

06.08.2011 г., събота, 10 ч., Майчин Дом, ул. Мир №1, Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ лекция и среща-разговор, Тема: **ЛЛЛ лекция: "Начало на кърменето (първи дни с бебето)"** и среща-разговор: **"Кърменето в различни измерения"**

07.08.2011 г., неделя, 17.30 ч., Морската градина, амфитеатъра на слънчевата площадка под Пантеона, Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ среща, Тема: **"Да поговорим – какво ни дава кърменето и какво е кърменето през погледа на нашите деца?"**

27.08.2011 г., събота, 10 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, ЛЛЛ среща, Тема: **"Справяне с нагласите на околните за кърменето"** за контакти: Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764

ДИМИТРОВГРАД • 07.08.2011 г., неделя, 10.30 ч., детски център "Светулковиш", Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Силвия Дянова - 0878 243 582

ДОБРИЧ • 03.08.2011 г., сряда, 11 - 13 ч., детски кът "Шрек", Централ Мол, ет. 2, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"**

05.08.2011 г., петък, 13 ч., МБАЛ гр. Добрич, Световна седмица на кърменето 2011, Тема: **Посещение на Родилното отделение на МБАЛ гр. Добрич**

05.08.2011 г., петък, 10.30 – 12.30 ч., РИОКОЗ (бившо ХЕИ) Световна седмица на кърменето 2011: лекция с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване"** за контакти: Нели Начева - 0886 400 430

КАЗАНЛЪК • 01.08.2011 г., понеделник, 10.30 ч., кафе „Голф-клуб Аризона“, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"**

03.08.2011 г., сряда, 10.30 ч., обществено център "Компас", ул. „Ген. Столетов“ 20 (западно от парк Розариум), Световна седмица на кърменето 2011: лекция с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Нормалният ход на кърменето. Какво да очакваме?"**

03.08.2011 г., сряда, 18.30 ч., парк „Розариум“ при пейките вдясно от централния вход (срещу малкия паметник), Световна седмица на кърменето 2011: Модерна седянка, Тема: **Майки споделят с майки (бъдещи и настоящи) своя положителен кърмачески опит.**

05.08.2011 г., петък, 13 ч., АГ отделение на град Казанлък, Световна седмица на кърменето 2011: **Среща-разговор с родилки и персонал** за контакти: Антония Колева - 0895 627 866

КАРЛОВО • 01.08.2011 г., понеделник, 11 ч., Площадката до паметника на Христо Проганов, Световна седмица на кърменето 2011: Детски пленер на открито, Тема: **"Кърменето през детските очи"**
05.08.2011 г., петък, 12 ч., пейките до паметника на Христо Проганов, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"**
05.08.2011 г., петък, 11 ч., Площадката до паметника на Христо Проганов, Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ среща, Тема: **"Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване"**
26.08.2011 г., петък, 11 ч., площад „20 юли“, пейките до трибуната, ЛЛЛ среща, Тема: **"С бебе у дома"** за контакти: Мария Христовова-Дочева - 0889 142 079

КОЗЛОДУЙ • 04.08.2011 г., четвъртък, 17.30 - 19 ч., под гървото до Индианската (гървената) площадка (срещу старото пазарче); при лошо време – в сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Световна седмица на кърменето 2011: пикник – среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване"**
06.08.2011 г., събота, 10.30 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **Да поговорим: една година събития с подкрепата на Ла Лече Лига в Козлодуй** за контакти: Мария Ангелова - 0889 394 408

ПАЗАРДЖИК • 01.08.2011 г., понеделник, 18 ч., на Тортата под детската площадка, Световна седмица на кърменето 2011: среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Да поговорим и споделим - кърмачески истории"**
03.08.2011 г., сряда, 11 ч., галерия Пляеда (тунела при Синезогата), Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Мария Атанасова - 0886 320 563

ПЛЕВЕН • 01.08.2011 г., понеделник, 11 ч., пицария "Централ", ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, Световна седмица на кърменето 2011: среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Да поговорим и споделим - кърмачески истории"**
05.08.2011 г., петък, Световна седмица на кърменето 2011: изложба на кърмаческите фотоси и презентация съвместно с училище "Щастливи родители", доц. Негкова, НАПК, РИОКОЗ, Тема: **"Да поговорим...за различните измерения на кърменето"** за контакти: Милена Рачовска - 0887 983 770

ПЛОВДИВ • 02.08.2011 г., вторник, 10 ч., МОЛ Пловдив, 3-ти етаж Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ лекция, Тема: **"Подготовка за кърмене"**
06.08.2011 г., събота, 10.30 ч., детската площадка в градинката на Енергото (долната, откъм Четвъртък пазар/Обредния дом - срещу кафене Легал), Световна седмица на кърменето 2011, Тема: **"Говори с мен"**
15.08.2011 г., понеделник, 11 ч., Градска градина, Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Таня Русева - 0887 975 763

РУСЕ • 01-07.08.2011 г., отбелязване на Световна седмица на кърменето 2011, мястото и подробностите предстои да се уточнят

СЛИВЕН • 01.08.2011 г., понеделник, 18 – 19 ч., Градска градина при паметника до басейна, Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ лекция, Тема: **Училище за кърмене: лекция "Често задавани въпроси за кърмене"**
06.08.2011 г., събота, 10.30 ч., Световна седмица на кърменето 2011: поход за кърмене от площад „Хаджи Димитър“ до Градската градина, където ще се проведе ЛЛЛ среща на тема: **"Да поговорим!"** за контакти: Елена Гвоздейкова - 0889 104 423

СОПОТ • 04.08.2011 г., четвъртък, 11 ч., Манастирска поляна, Световна седмица на кърменето 2011, Тема: **Пикник и модно ревю на тениски със забавни прокърмачески надписи** за контакти: Мария Христовова-Дочева - 0889 142 079

СОФИЯ • 01.08.2011 г., понеделник, 10 ч., Световна седмица на кърменето 2011: **Поход и пикник с изненади** :) начало: Билетен център на НДК, по Моста на влюбените; край: Южен парк, зад МОЛ Сити Център София
04.08.2011 г., четвъртък, 11 ч., НДК, "Арт кино клуб на открито" (до детската площадка), Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ среща, Тема: **"Да поговорим за... Различните измерения на кърменето"**
06.08.2011 г., събота, 11 ч., "Тук-там", ул. "Гео Милев" 22, вх. А, Световна седмица на кърменето 2011: ЛЛЛ лекция, Тема: **"Говорещите кърмачета"**

07.08.2011 г., неделя, 11 ч., сцената в Борисовата градина, Световна седмица на кърменето 2011: **Закриване на Световна седмица на кърменето 2011 с Бебешко кафе на открито** за контакти: Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071

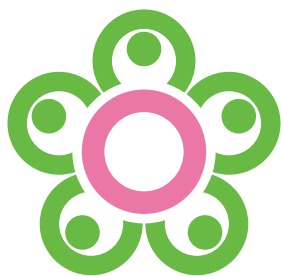
СТАРА ЗАГОРА • 01.08.2011 г., понеделник, 17.30 ч., детски парти център "Тон Бонбон" в МОЛ Галерия, Световна седмица на кърменето 2011: среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Говорещите кърмачета"**
02.08.2011 г., вторник, 17.30 ч., парк Аязмото до жабките, Световна седмица на кърменето 2011: среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **Изкуството на кърменето: Въпросите "какво" и "как"**
04.08.2011 г., четвъртък, 17.30 ч., ресторант на НТС-то, Световна седмица на кърменето 2011: Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Напалия Дончева - 0889 699 058

ХАСКОВО • 06.08.2011 г., събота, 10 ч., парк "Кенана", Световна седмица на кърменето 2011: **Бебешки пикник**
18.08.2011 г., четвъртък, детски център "Смехорани" (до зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Мариана Андреева - 0888 699 669

ШУМЕН • 03.08.2011 г., сряда, 10.30 ч., Градската градина - пейките срещу фонтана, Световна седмица на кърменето 2011: среща с подкрепата на ЛЛЛ, Тема: **"Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване"**
17.08.2011 г., сряда, 10.30 – 11.30 ч., Детски кът Джунглата, ул. Цар Освободител 24, Бебешко кафе, Тема: **"Имате въпроси за кърмене? Задайте ги на Бебешкото кафе!"** за контакти: Марина Славкова - 0887 493 530



СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА КЪРМЕНЕТО 1-7 август 2011



СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА КЪРМЕНЕТО 1-7 АВГУСТ 2011 ПРОГРАМА

От 1 до 7 август Ла Лече Лига България традиционно ще отбележи у нас Световната седмица на кърменето (ССК). Събитието ще се чества в България за осми път и тази година мотото е „Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване“.

Темата засяга комуникациите като важен аспект на популяризиране и подкрепа на кърменето. Живеем във време на глобални комуникационни средства и можем да ги използваме, за да разширим мирогледа си и да разпрашаме послания, свързани с кърменето, през различни нови медийни и комуникационни канали. Чрез използването на традиционни и модерни форми на комуникация, можем да разпространяваме информация за кърменето и да инициираме диалог, така че да привлечем повече поддръжници. Темата включва също така межкултурната форма на комуникация по въпросите на кърменето, както и общуването на тази тема между половете и поколенията.

И тази година Ла Лече Лига България организира и подкрепя множество инициативи в над 20 града в цялата страна. Ще се проведат срещи, пикници, походи, седянки, изложби и конкурси. Фокусът ще е насочен към кърменето, общуването и комуникацията във всичките ѝ форми. От печат ще излязат новите брошури и листовки на Ла Лече Лига, както и първото издание на безплатното списание „Кърменето от А до Я“.

Миналата година Ла Лече Лига България стартира изключително успешно експериментално онлайн училище за кърмене. Бъдещи и настоящи

родители имаха възможност да участват в безплатни семинари (онлайн семинари) на различни теми, посветени на кърменето, без физически да излизат от дома си. Единственото, от което имаха нужда беше компютър с интернет връзка. По този начин достигнахме до повече хора, които искат да получат информация за кърменето, храненето, отбиването. След огромния интерес, тази година, като част от честванията на Световната Седмица на Кърменето, отново организираме провеждането на серия семинари. Темите и датите на провеждането им ще може да откриете на страницата ни – [HYPERLINK "http://www.lllb.org/"](http://www.lllb.org/)

Ако във вашия град няма инициативи за отбелязване на Световната Седмица на Кърменето, а имате желание да участвате, организирайте и вие. Не е необходима специална организация или средства. Нужно е просто – Да поговорим! Пишете на страницата ни във фейсбук за тях - <http://www.facebook.com/lllb>

Световната седмица на кърменето се отбелязва ежегодно през първата седмица на август. Това е акцията с най-голям размах на движението за кърмене и се чества в повече от 120 страни по света. Началото ѝ е поставено през 1992 година. Създадена е от организацията WABA /World Alliance for Breastfeeding Action/- Световен Алианс за активна подкрепа на кърменето с цел възраждане и възстановяване на практиките за кърмене, чиито член-основател е Ла Лече Лига. WABA определя и темата на седмицата, която всяка година е различна.

Благоевград

1 август – 10:00 ч.
хотел „Алфа“
Традиционна среща за бременни и кърмещи майки

Бургас

1 август – 10:00 ч.
Среща-разговор в Младежки Културен Център на тема: „Да поговорим! Кърменето – 3D изживяване“. Гост: Мариана Тенева
3 август
13:00 ч. – Ден на отворени врати в Родилно отделение за консултации при трудности с кърменето на родилките. Ще участват екипи от Родилно и Неонатологично отделение към МБАЛ-БУРГАС-АД и с участието на Мариана Тенева
16:00 ч. – Среща-разговор в Морската градина на пейките до Летния театър на бъдещи и настоящи майки с участие на Мариана Тенева/МЕРИ/

Варна

29 юли - 17:30 ч.
СБАГАЛ „Проф Д-р Димитър Стаматов“ (АГ болница)
„Хранене на бременната и кърмещата жена“ – редовни ежеседмични лекции в подкрепа на кърменето за бременни и кърмещи жени.
1 август – 10:00 ч.
Клуб „Fusion“, MALL Варна:
Безплатно излъчване на филма „Гърдата е най-добротото“ и среща-разговор с доброволен консултант по кърмене към Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“.
1, 3 и 5 август - 15:00-17:00 ч.
СБАГАЛ „Проф Д-р Димитър Стаматов“ (АГ болница)
Посещение и консултации по кърмене – само за родилките от отделенията.
2 и 4 август - 15:00-17:00 ч.
Болница „Св. Анна“
Посещение и консултации по кърмене – само за родилките от отделенията.
5 август - 17:30 ч.
СБАГАЛ „Проф Д-р Димитър Стаматов“ (АГ болница)
„Начало на кърменето“ – редовни ежеседмични лекции в подкрепа на кърменето за бременни и кърмещи жени.

Плевен

5 август
Училище „Щастливи родители“
Среща-разговор на тема кърмене с бременни и майки, съвместно с г-ца. Негкова

София

6 август – 18:00 ч.
Борисова градина, Езерото с лилиите
„Мами и татковци, баби и дядовци, нека всички поговорим за кърменето“

Пловдив

6 август
книжарница „Хеликон“
Лекция „Да поговорим за кърменето“

* Програмата подлежи на промени и допълнения. Окончателния списък със събития ще публикуваме на сайта на Национална Асоциация „Подкрепа за кърмене“ www.podkrepaazakarmene.com и на фейсбук страницата на Асоциацията.

7-те

най-разпространени мита за кърменето

1. Или имаш мляко, или нямаш

Невярно!

Повечето жени произвеждат съвсем достатъчно кърма след раждането. Много от тях правят дори мляко в повече! Понякога се случва бебето да наддава бавно, но това много често се дължи на недостатъчно добра организация на кърменето - например бебето се храни под час, а не когато има нужда, или суче определен брой минути, а не колкото му трябва - в резултат на което то не получава всичкото мляко, което майката има. Затова е много важно майките да имат правилна информация и реалистични очаквания за живота с новороденото, за да имат един чудесен старт с кърменето.

2. Кърмата може просто да пресъхне

и спре Невярно!

Кърменето е физиологичен процес, подвластен на хормонален и автокринен контрол – производството на мляко зависи от това дали и колко се празни гърдата. Затова и млякото не пресъхва току-така и изведнъж. Даже когато има причини кърмата да намалее (например, ако бебето приема повече други храни, вместо майчина кърма), това става постепенно. Някои от причините, които карат майките да мислят, че кърмата е спряла:

- Гърдите не се усещат така пълни и твърди, както в началото. В първите дни след раждането много майки забелязват, че гърдите им са препълнени с кърма, след което ги усещат по-мек и по-празни от преди. Това е нормално и се свързва с регулиране на кърмата, обичайно няколко седмици след раждането: тялото почва да прави толкова мляко, отколкото има нужда бебето. Ако бебето суче на поискване, наддава на тегло и пълни пелените редовно, няма причина за притеснение.

- Бебето внезапно започва да иска повече – т.нар. „скок в растежа“. Повечето бебета преминават през такива периоди, по-изявено или не толкова. Няколко дни по-често кърмене според желанията на бебето ще помогнат количеството мляко да се нагоди според неговите нужди и нещата да се върнат в предишния коловоз.

3. Модерните бебешки млека са (почти)

същите по състав и качества като кърмата Невярно!

Това е един от най-заблуждаващите и може би най-разпространени митове за кърмене. Както и при изобретяването на тези млека преди стотина години, така и сега, това си остава дълбоко невярно. Кърмата е жива течност, съдържаща виговоспецифични вещества, които не могат да се наподобят от купешките бебешки млека. Последните не съдържат антитела, живи клетки (включително стъолови клетки), ензими, хормони; за сметка на това са наситени с повече калций, желязо и алуминий от майчината кърма. Бебешките млека съдържат значително повече протеин от кърмата, защото се произвеждат от краве мляко, предназначено в оригинал за телата. Протеините и мазнините в купешките бебешки млека са различни от тези в кърмата. Не на последно място, бебешките млека са статична, непроменяща се субстанция, която трябва да задоволи нуждите на бебето в течение на половин година – за разлика от майчиното мляко, което се променя в хода на храненето, през първата седмица, всеки следващ ден, от жена до жена и според нуждите на бебето. Майчиното мляко е бутиково производство – направено специално за нуждите на вашето бебе в този момент.

4. Кърмачката трябва много да внимава

какво яде и пие Невярно!

Кърмещата жена трябва да яде балансирано, здравословно меню с разнообразни храни – точно както е правила по време на бременността си. Няма нужда да яде специални храни, за да прави мляко – тялото ѝ чудесно се справя с тази задача при нормален, балансиран хранителен режим. Тя също така няма нужда да избягва определени храни – може да яде и боб, и зеле, и лютото, може да пие газирано... Понякога, в много редки случаи, някои по-чувствителни бебета могат да реагират на храна, която майката е яла, но това е необичайно и най-често изключването на дадена храна от менюто за известно време след потвърждаване, че тя е проблемна, е достатъчно добро решение. Често бебета, склонни към колики и газове, ще ги имат независимо как се храни майката и подобряване на техниката за кърмене може повече да помогне, отколкото ограничаване на храните на майката.

5. Кърмата след 6-тия месец, не съдържа

нищо важно Невярно!

Майчиното мляко няма срок на годност и не спира да е първокласно във всеки един момент от развитието на бебето. Тялото ни няма вътрешен часовник, който да отмерва 6, 12 или 24 месеца на бебето, за да започне да прави мляко второ качество. Безспорно кърмата се променя по състав с възрастта на бебето – единствено, за да се напасне по възможно най-точния начин към нуждите му в момента. И 6, и 12 и 24 месеца след раждането майчиното мляко съдържа антитела, ензими, хранителни вещества и фактори, важни за доброто и правилно развитие на детето.

6. Бебето трябва да се храни на режим, за да

не му се разшири стомаха Невярно!

Всъщност именно храненето на режим може да накара някои бебета да се хранят лакомо и с повече, отколкото им е нужно, за да са сигурни, че ще им стигне до следващото хранене. Бебетата се чувстват по-добре, когато се хранят често и на по-малки порции тогава, когато са гладни. Такова навременно задоволяване на нуждите им помага да развият добър усет за апетит и като по-големи да се хранят тогава, когато са гладни и с толкова, от колкото имат нужда.

7. За да знае колко мляко прави, майката

трябва да се изцеди Невярно!

И най-съвършената помпа на света остава механично приспособление, създадено да имитира бебето, което обицува с майка си на много нива чрез допир, мирис, вкус и поглед. Често изцеденото мляко ще е значително по-малко от млякото, което бебето успява да изсуче, затова изцедването не е достатъчно, за да се съди колко мляко има майката. За да е сигурна, че бебето ѝ получава нужното му мляко, често е достатъчно майката да следи как пълни пелените, как наддава и дали се развива по-добре.

автор: Таня Русева, Ла Лече Лига Лигер, международно сертифициран консултант по лактация. <http://missby.wordpress.com/>





УНИЦЕФ стартира кампания за ранно детско развитие „Чуй ме сега! Утре може да е късно!“

Тя цели да информира обществеността за важността на ранното детство и нуждата от подкрепа към родителите. Ранното детско развитие включва цялата необходима подкрепа за детето от пренаталния период до осмата му година и обхваща областите: стимулирането на

бебето, здравеопазване, пълноценно хранене, ранно учене,

подкрепа на семейството, развитие на общността и др. Затова УНИЦЕФ България намира средства за проекта Училище за родители „Да пораснем заедно“, който ще предоставя пространство за срещи на бъдещи родители и родители на малки деца в присъствието на подготвени специалисти. Целта е всички страхове, въпроси, мисли и опит да бъдат формулирани и споделени. Можете да научите повече на сайта на кампанията, а сега ви каним да се запознаете с един от първите уроци.

ДА ОТГЛЕЖДАМЕ ДЕЦАТА СИ БЕЗ НАСИЛИЕ

Докато децата се учат да ходят и говорят и придобиват навици за хранене и сън, те постепенно развиват социални умения и усвояват безопасно поведение.

Първите пет години от живота им са същностни. Те са основата на тяхното самоуважение, взаимоотношенията им с другите и със света. За да помогнат на детето в усвояването на определени норми и правила на поведение и създадат добра основа за бъдещето му развитие, родителите трябва да са търпеливи, настойчиви, готови многократно да повторят напътствията си и да направляват поведението, отдавайки много любов, привързаност и внимание.

НЯМА РЕЦЕПТА ЗА ОТГЛЕЖДАНЕТО НА ДЕЦА, НО ИМА МЕТОДИ, КОИТО ЩЕ ВИ ПОМОГНАТ ДА СЕ СПРАВЯТЕ И ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ КАТО РОДИТЕЛИ:

- **Прекарвайте времето с детето си качествено:** играйте с него, рисувайте, слушайте музика, четете разкази, разхождайте се, хранете се заедно, разговаряйте.
- **Вие (родителите) сте тези, които определят правилата и поставят границите.** Правилата на поведение се учат, те не са вродени!
- **Правилата трябва да са ясни и точни** – детето има нужда да знае точно какво се изисква и очаква от него.
- **Обяснете защо тези правила са добри.** Не е достатъчно просто да наказвате детето, че не спазва правилата, ако то не разбира важността им. Например, обяснете му следното:

„Ако правиш така, другият човек ще се почувства наранен и тъжен“. Трябва да започнете с обясненията, докато детето е още бебе, не защото пеленачето ще ви разбере, а защото така ще култивирате у себе си навика да обяснявате.

- **Създайте рутинност в поведението му** – точно определено време на хранене, игра, разходки, и бъдете последователни: това е базата за придобиване на навици. От друга страна, от време на време допускате някои промени в графика, така че детето да развие приспособимост и да се научи да цени моментите на творчество и разнообразие.
- Помнете, че **по-важно е какво правите, а не какво казвате** – бъдете добър пример за собствените си деца.
- **Поощрявайте доброто поведение** - това е начинът да развие желаното поведение. Оценката на доброто поведение е далеч по-силен мотиватор от наказанието!
- **Критикувайте поведението** („Не е хубаво да разхвърляш играчките си навсякъде. Събери ги и ги прибери в кутията!“), **а не личността** („Ти разхвърляно зверче! Веднага си събери играчките!“).
- **Приемайте емоциите на детето и ги пренасочвайте от неприемливи действия към приемливи:** „Разбирам, че си ядосан, но да си играеш със стъклена чаша не е безопасно, нека си направим кула от зарчета“.
- **Приемайте своите емоции** – ако усетите, че губите контрол, по-добре напуснете сцената. Напълно нормално е да се ядосате, но не бива да давате воля на гнева си, като го удряте и шамаросвате!
- И най-важното: **не забравяйте да показвате на детето си колко много го обичате.**

РОДИТЕЛИТЕ ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ КОИ МЕТОДИ ЗА НАКАЗАНИЕ СА НЕПРИЕМЛИВИ:

ФИЗИЧЕСКО НАКАЗАНИЕ

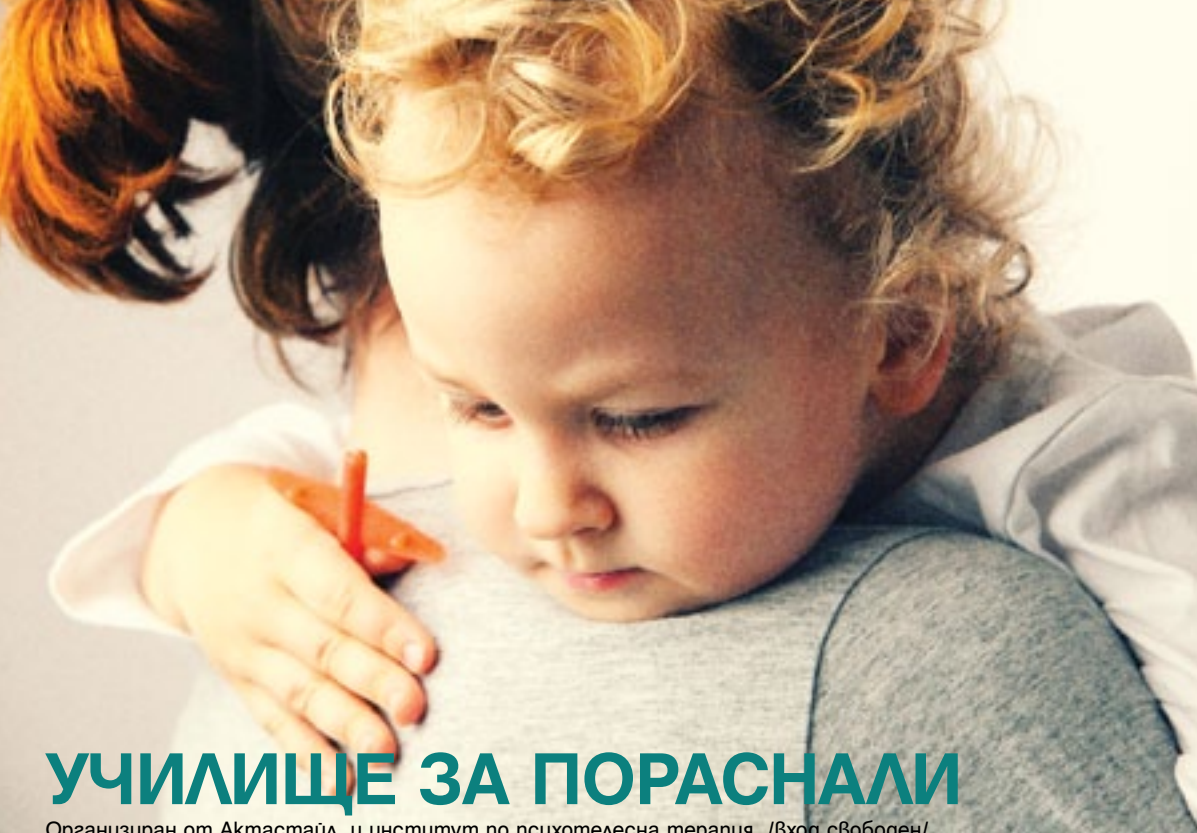
да се шамаросва детето където и да било, особено по лицето, или да се удря, особено с пръчка

Физическото наказание всъщност изразява неспособността на родителите да насочват поведението на своето дете. „Шамаросвам го от време на време“ не е приемливо – всяка форма на физическо наказание се счита за насилие, което се отразява върху здравословното развитие на детето. Физическото насилие се разпространява верижно и може да бъде „унаследено“, защото бива имитирано. То създава наранена личност, която впоследствие разпространява насилие, защото той или тя не познават други начини за насърчаване на добро поведение, освен насилнически действия и физическо наказание.

ЕМОЦИОНАЛНО/ПСИХОЛОГИЧЕСКО НАКАЗАНИЕ

манипулиране с любов: „Няма да те обичам такъв!“, „Колко си глупав!“, „Колко си лош!“; обиждане на детето по различни начини; унижение, подигравка, насаждане на чувство за вина; изолиране

Такъв тип наказание загатва, че детето не е добро по характер („глупав“, „лош“, „непоносим“). Така то изгражда мнение за себе си на базата на квалификациите. Макар много родители да смятат, че подобни наказания нямат никакви последици, е възможно да причинят сериозни емоционални травми.



УЧИЛИЩЕ ЗА ПОРАСНАЛИ

Организиран от Актастайл и институт по психотелесна терапия /вход свободен/

Започна социална инициатива, която цели да помогне на съвременните родители да намерят отговор на „Въпросите на съвременния живот - или това, на което не ни учат в училище“. Мотото на инициативата е „Диалози за живота, любовта и щастието. Училище за пораснали“ и се реализира с подкрепата на АктаСтайл.

На 15.07.2011г. психологът Маглен Алгафари изнесе първата лекция, която беше на тема „Първите седем“ - защо са толкова важни и предопределят целия ни живот, какво трябва да знаем, за да отгледаме щастливи и самоуверени деца?

В лекцията си Маглен Алгафари разказва за това, че първите седем започват още в утробата. Именно в нея започва първият етап, а емоциите на майката се предават на детето и формират неговото усещане за света. **Травма, която касае абсолютно всички ни, е откъсването на бебето непосредствено след раждане.** Бебето трябва да е в прегръдките на майката поне 2 часа след раждането, за да усеща сърцето ѝ. Отнасянето на бебето в друго помещение е изключително травмиращо за него, защото то не извършва мисловни операции и когато го отделят от майка му, то сякаш изживява смъртта си.

Маглен Алгафари заявява открито възмущението си от твърдението на 9-р Спок, по чиято книга половината свят е отгледал децата си. Според него, когато бебето плаче, не трябва да му се обръща внимание, защото се глези. **Маглен заявява,**

че това е категорично немислимо да бъде изречено от лекар, защото за целта е нужно бебето да има причинно-следствено мислене, тоест да си каже: „Сега, като ревна и ще накарам майка ми да го иде“. А подобна мисловна операция е абсолютно невъзможна на тази ранна възраст. Онова, което бебето казва с плача си е: „Свят, помогни ми. Нещо ми има, но не знам какво е.“ **Ако никои не го иде и не помогне на бебето, след време то ще се превърне в човек, който не може да се моли, не може да се доверява, не може да показва слабост.** Защото за него всяка ситуация, която напомня на подчинителното поведение е равна на умиране.

Изключително интересна се оказва връзката между гушкането и изграждането на силен и уверен индивид. Защото, ако едно бебе плаче и веднага някой се отзове, **това дете ще расте с вътрешната вяра, че е значимо. А когато се чувстваш значим и важен, имаш по-добра самооценка. А когато имаш по-добра самооценка, имаш повече смелост да експериментираш, да пробваш, да рискуваш. А ако живееш по този начин, ще получиш много повече информация и ще си по-щастлив.**

Тези и още много интересни факти и истории Маглен споделя в лекцията си за първите седем, като се спира по-подробно на различните етапи през периода – фазата на „Няма пък“, на сексуалната, тази на училището. Споделя кога е най-подходящият момент за второ дете от психологическа гледна точка спрямо голямото дете и кога децата приемат безболезнено отиването на детска градина.

Запис на лекцията, както и датите, на които ще бъдат проведени останалите лекции може да откриете на сайта на АктаСтайл: <http://www.actastyle.bg/Actastyle/348>.

Заповядайте в училището за пораснали. Входът е свободен.

GYMBOREE PLAY & MUSIC

Световният лидер
в заниманията за деца



- * Занимания за деца от 0 до 5 години
- * Полудневна детска занималня за деца от 2.5 до 5 г.
- * Рождени дни и Тематични партита



- * Творчество
- * Увереност
- * Приятелство

Всичко това започва в Gymboree!





От другата страна на стъклото
Една искрено споделена история за ин витро
и емоциите и размислите, които поражда

Съвсем скоро, на 23 юни вечерта, се родиха Борис и Мария. Това са синът и дъщерята на Надето и Ники. Малко ми е странно, като го изричам и това не е случайно. Борката и Мариичето се родиха ин витро. Цялата бременост мина пред очите ми. И през сърцето ми. Защото много обичам приятелите си. Видях не само това как първо бавно, а след това бързо, расте коремът на Надето, а и какво се случва с една млада жена, която преминава през невероятни препятствия, за да стане майка. Наблюдавах емоционалната и психическа битка, която води една двойка вътре в себе си и с обстоятелствата, за да достигне до една цел и да постигне едно желание. В случая две! Това е прекрасно! Моят приятелка Надежда се гържи героически, преживявайки смисъла на името си до най-дълбокото. А, за да успее тя, Ники я подкрепяше през цялото време. Сега двамата са щастливи. И с тях още много хора. Домът им и дните им ще бъдат пълни и уютни по различен начин. Знаем го! След като осъзнаят случващото се, обещавам, че ще разказват в Прегай нататък за промяната и новото начало... Но преди това ще си поговорим за ин витро с друг човек – с една друга майка, която не само, че е минала оттам, но и не спира да говори по тази тема. За да Прегава нататък! Това е Ирина, майката на Антония.

Една майка разказва за ин витро

Ин витро буквално означава „в стъкло“. Ние гледаме през стъклото и си мислим, че виждаме какво се случва там. То обаче е измамно прозрачно. В стъклото се случват неща, които не можем да си представим, а само може да си въобразим, че разбираме. Аз знам, че Ирина познава ин витро. Знам, че е човек с много идеи и много действие, защото от години я познавам, но не подозирах, че тя е в основата на акция Буркан!

Ирина: Това се случи някъде ...2006-та година. Още не бяха разработени тези държавни програми за финансиране на процедури ин витро, които работят в момента. По онова време една двойка можеше да получи до максимум 1500 лв. за такава процедура, като цената само на процедурата, без предварителни изследвания, беше около 4 000 лв. Парите идваха от НЗОК. Е, аз и мъжът ми вече бяхме стигнали до момента, в който беше ясно, че ин витро е единственият начин да имаме дете. Един априлски ден, аз тъкмо съм си приготвила документите, отивам да ги подам и те ми казват: „От гнес не приемате документи!“, „Защо?“, „Амишш, така!“. „Кога ще приемате пак документи?“, питам аз. „Не се знае“. Аз много се въбсих. Два месеца нещо ми зрееше в главата. Аз тогава много пишех във форум „Зачатие“. Един ден написах една идея: „Момичетата, защо не направим един протест, в който да слагаме цветя в буркани!“. Три дни по-късно видях, че гумите ми са публикувани във вестник 24 часа. На две страници беше написано: „Стерилни жени готвят протест - „Акция Буркан“. Стана ми ясно, че не само някой ни следи форумите, но и явно има интерес към тази тема. Октомври месец успях да вкарам темата в БТВ, направиха интервю с две от момичетата от „Зачатие“. От април до октомври, шест месеца държавата не даваше никакво обяснение защо не се отпускат пари. Хората разчитаха на тези средства, а някой им ги взе под носа, въпреки че са плащали здравните си осигуровки редовно. Хората за тези процедури взимаха кредити, продаваха имоти, въпреки че никои не дава гаранция че тези усилия ще им осигурят мечтата да имат дете... На 5 ноември беше протестът. Цветя в буркани... Толкова писма написах тогава – до президента (дори получих отговор), писах до телевизии, преси, медиум... Каквито хора познавах, до всички писах. Направихме протеста. Това се случи преди пет години. После банките се заинтеригуваха, появи се целевият кредит „Искам бебе“. След това се появи и фондация „Искам бебе“, която започна активно да работи за каузите на двойките с репродуктивни проблеми. Нещата започнаха да се случват. Голяма част благода-

рение на това, че хората с репродуктивни проблеми са много и тази кауза, за добро или лошо, лесно намира съмишленици. Пет години по-късно вече са усвоени, дано не бъркам, 15 млн. лева за около две години. За един ин витро опит от фонд „Ин витро“ се отпускат средно 5 хиляди лева. Най-страшното е, че тези жени от една страна трудно получават финансовата подкрепа на държавата, от друга страна те имат нужда от подкрепа в емоционален план, защото там е най-трудно преодоляването...

Там кой помага?

Ирина: Има организации и групи за емоционална подкрепа. В клиниката, на която аз съм пациент, вече се обръща внимание дори на това как се чувстваш по време на процедура. Получаваш дискове за медитация и успокоение дори. Гледаш едни филмчета с води, които текат и те хармонизират... Ако имаш нужда от психо-рамо, можеш да посещаваш групи за емоционална подкрепа. Даже, ако се налага, два пъти седмично. Сега психолози работят с пациенти, а и те си помагат помежду си, защото тук психическият момент е много силен. Огромна част от тези промени се дължат на ентузиазма и доброволната работа на момичетата от фондация „Искам бебе“.

Това обаче е от другата страна на стъклото, а от вътрешната му страна има най-често двама души – има мъж и жена.

Какво се случва чисто емоционално и психологически, когато тези двама души разберат, че има проблем? Кой се чувства по-зле?

Ирина: Жената се чувства по-зле обикновено - по-виновна, защото тя приема родителството повече като своя роля. По много причини разбирам защо това е така, но не разбирам едно - защо у нас основно жената се бори със стерилитета на двойката и защо, когато има проблем с цвването на бебето, винаги започваме да търсим причината основно в жената? Познавам двойки, в които само жената ходи и се бори с този проблем, мъжът дори и спермограма не прави. В цял свят първото нещо, което се прави като изследване, когато една двойка не забременее една година, е спермограмата! Това е най-лесното, най-евтиното изследване и елминира 50% от причините за стерилитет в една двойка! Защо един мъж да не иска да го направи? Каква е причината да абдикира? Защо остава жената сама? Ето така по най-бърз и лесен начин той, половинката насажда чувството за вина в нея. Обидното е, че това се случва точно от „вътрешната страна“ на стъклото, там където са само двамата, там където би трябвало любовта и разбирането да са

най-големи. Тъжно! Мъжът трябва да бъде IN, когато става дума за IN vitro!

Ирина: В половината от случаите причината е в мъжете. Е, понякога и при двамата има усложнения, понякога при един от партньорите, но първото, което една двойка трябва да предприеме, ако 1 година опити не са довели до бременност, е спермограмата. Това изследване ще отстрани половината въпросителни. Но колко семейства у нас могат да допуснат, че причината за неуспеха е у мъжа? Помислете - да сте чували израза "ялов мъж"? Защо жените можем да търсим това определение, а за мъжете това е някак спестено? Пък и какво значение има у кого е проблемът от двамата? Проблем има и той е общ - на двойката...

По тази тема по принцип се мълчи. Незрялото общество възпитава незрели хора. Елементарно, но утвърдено е мисленето: „Ако имам проблем с възпроизвеждането, аз съм по-малко мъж отколкото съм!“.

Ирина: Аз говоря постоянно. Моят мъж също говори

Ирина: Аз се чувствах много виновна и аз бях тази, която страдаше. Не ходех по детски рождени дни, плачех. Ядосвах се на себе си заради това, а по никакъв начин не успях да си повлияя. В един момент той се намеси много решаващо и каза: „Чакай малко, ти не си червей, за който единственият смисъл да се роди е за да се възпроизведе! Престани вече! Не си на този свят само заради това! Аз те обичам такава каквато си и съм с теб, защото си ти! Ок, няма да имаме дете! И какво от това...“. Това ми звучеше странно, но много ми помогна. Не знам откъде взе той тази мъдрост. Може би, защото все пак той е мъж, а мъжете узряват по-трудно за идеята – дете. Вероятно затова по лесно казваше тези неща. Но истина е, че аз имах нужда да чуя точно това.

За жалост наблюденията ми показват, че не само много малко мъже биха казали това, но и много малко мъже придружават жените си през целия процес, буквално. Все едно само жените искат да

**много малко мъже
придружават
жените си през
целия процес,
буквално. Все едно
само жените искат
да имат бебе**

без проблем по тази тема. Разбира се, осъзнавам, че на него вероятно му е било по-лесно, защото той все пак знае, че проблемът не е при него. Въпреки това, обаче, никога не го е натяквал - той страдаше с мен, преживяваше с мен, беше част от един общ проблем. От нас двамата той някак по-лесно прие нещата. Особено след като направи спермограмата. Преди това се страхуваше, не толкова за това, че имаме проблем с бебето, а да не би той да е причината за това. Когато излязоха резултатите, той бързо се справи с притеснението. Истината е, че колкото повече говоря за това, толкова повече има шанс да помогна на някой да се почувства, ако не по-добре, то поне по-малко зле. Още се борим с много големи предразсъдъци.

Как се променят отношенията в двойката, когато стане ясно, че има проблем и как се преодолява това?

имат бебе. Давам си сметка, че мъж, който да говори за репродуктивни проблеми в ТВ предаване, не съм видяла. Мисия невъзможна е да намериш някой, който да се съгласи да се покаже и да говори за проблема си. Докато жените го правят. Постоянно. Затова аз много се радвам на една приятелка от Пазарджик, чийто мъж винаги е с нея. На всяко събитие той, мълчаливо, но убедено, е с нея. Не мога да не го похваля, като е почти единствен!

И, за да се върнем на въпроса – много се променят отношенията в двойката, но повечето, знам, за женската гледна точка. Мъжете толкова премълчават тази тема, че аз не знам как се чувстват в тази ситуация. Моят мъж говори, но това, пак казвам, се случва много рядко!

А по отношение на споделянето с други хора, когато проблемът съществува и когато не си стигнал

до щастливия финал? Добре ли е да споделяш или не?

Ирина: За репродуктивния проблем или за влизането в ин витро процедурата? Защото е различно. За това, че има репродуктивен проблем в двойката няма смисъл да се крие. Това трябва да се приеме като нещо естествено и да се говори като за нещо естествено. Както казваш – „Имам проблем с бъречите“, така можеш да кажеш, че имаш проблем с яйчиниците, или с нещо друго. Има най-различни медицински проблеми. Вие се борите, лекувате се. Това е процес. При влизането в процедура обаче е друго.

При мен стана така. Аз имам два опита ин витро. При първия опит казахме на всички близки: „Мамо, татко, правим това и това.“ Докторът ми беше убеден, че ще успеем от първия път и аз също бях

Точно по времето, когато трябваше да съм в клиниката, ми се наложи да бъда жури на един фестивал и през цялото време някой ми звънеше от фестивала да ме пита защо не съм там, а аз трябваше да лъжа, че съм с ужасна бъбречна криза! Какво можех да им кажа, всъщност? Чувствах се много зле, но не можех да измисля по-добро обяснение. И така, бъбречна криза имах. Дай Боже на всяка жена по една такава! След девет месеца излезе камъчето и беше около три килограма.) Кои най-много ти помогна в емоционален план, докато беше „в стъклото“?

Ирина: Съпругът ми си беше най-много до мен, но сега като се замисля... колкото и изненадващо да е – майка му! Аз умишлено криех от майка ми и баща ми какво се случва с мен, защото те много се притесняваха. Боледуваха го. Със свекърва



така настроена. Много спокойно и убедено говорех за предстоящото. Когато обаче това не се случи от първия път, аз много се ядосах на начина, по който близките ми го преживяха. Оказа се, че аз трябваше тях да успокоявам. Аз самата няхах нужда от това те да ме успокояват, ние с мъжа ми, двамата, достатъчно добре го правехме сами. Но да се грижа изцяло за останалите...не беше честно. Идеше ми да им кажа: „Извинете много, имайте малко милост. Не искам да страдате за моя проблем. Той си е мой!“. Разбрах, че ме обичат и затова така реагирам, но също така попаднах в абсурдната ситуация да успокоявам тези, на които това всъщност не се е случило. Затова втория път не казахме на никого! Така, като по между другото, направихме процедурата!

ми обаче, вероятно защото не я усетях така емоционално близка и ангажирана както майка си, няхах проблем да споделям. Тя толкова силно вярваше, че ще успеем, че ми прехвърляше вярата. Тя вярваше 50 пъти повече от мен. Съпругът ми беше моя подкрепа, но за него нещата стояха по друг начин: „И да успеем, и да не успеем, аз съм до теб!“. Докато майка му беше сигурна: „Ще видиш, ще успеете, знам го! Няма начин да не успеете!“. Ето такъв човек ти трябва – тотално убеден!

Изводите на Ирина, ако една двойка има репродуктивен проблем:

- Да не се чувстват виновни за нищо. Да не търсят причина и да не се питат: „Защо?“, а да търсят начин и да си задават въпроса „Как?“.

- Да се прави план за действие! Логиката е - всяка стъпка води към следваща. Защото, дори и да има препятствие при изследванията, това се случва много често, трябва да възприемаш всеки проблем като мястото, от което намиращ неговото решение и продължаваш нататък. Ако не знаеш за един проблем, ти няма как да го решиш. Щом си стигнал до тук, значи трябва да го преодолееш и да продължаваш напред!

- Да се свикне с мисълта, че този проблем, дай Боже да се реши лесно, но обикновено НЕ се решава бързо! Искане за време. Кандидатстваш за финансова помощ от държавата, чакаш половин година, чакаш за резултат дали си одобрен или не, след това започват изследванията, те от своя страна често са свързани с планиране до минути и часове, това пък пречи на работата, а ако не си от София, затруднения от логистиката на пътуването. Ето, има адски много изнервящи неща, но, повярвайте ми, всичко това се преодолява, само ако се ВЪЗ-ПРИЕМЕ КАТО ПРОЦЕС с великолепна КРАЙНА ЦЕЛ!

- Това, дето казват често: „Спри да го мислиш и всичко ще се оправи!“ - не действа! Как точно става това? Не съм могла да спра да мисля! Как да не мисля, че имам проблем, като го имам? Факт е, и аз съм свидетел, че след успешно ин витро или осиновяване се забременява и по стандартен начин, но това се случва чак след като си решил проблема, а не когато си спрял да мислиш за него, докато го има. Не можеш да си го наложиш сам. Човеци сме и имаме емоции!

- Ако не се чувства спокойна едната жена и не иска да ходи по партита с деца, да не го прави. Аз в един период се пазех от срещи с приятелки с деца. Имах чувството, че те гледат на мен различно. А може да не е било така. Не знам, но се чувствах зле. Докато, когато се срещам с момичета, които или са минали през ин витро, или им предстои, знам, че съм една от тях и те го знаят. Възприемаме се една друга по друг начин. Разбираме чувствата си много по-добре и имаме доверието, че тази отсреща знае какво ни е. Много е странно. Трябва да минеш, за да го усетиш. Затова искам да говоря и искам да помагам!

- Моментът на успокоението не идва бързо! Разбрах, че нещата са се случили чак след като дъщеря ми се роди! Не преди това. Видяхме положителния резултат, а аз си казах: „Ок, ок сега е така, ама утре...“. После видях резултата от домашния тест за бременност и си помислих „Мга, сега следват Даун, маун и прочее опасности...“, след това лекарите казаха: „Лягай у вас“, когато бях бременна в четвърти месец, а в началото на шестия влязох в болница за 3 месеца. Е, през цялото време сякаш примигвах и чаках съдбата да ми удари поредния шамар. Постоянно чаках да се случи нещо. В един момент осъзнах, че всъщност нищо не зависи от мен. Каквото ми кажат, това ще правя. Лежа? Лежа! Системи? Системи! Има ли смисъл да се притеснявам? Не, няма...

И така, докато тя, дъщеря ми, не се роди и докато не я видях. И дори още малко време след това продължавах да очаквам да се случи нещо лошо. Но не за дълго. Чак тогава си позволих да бъда щастлива. А сега... тя е здрава, умна, прави се че говори английски и пее най-доброто на Хари Белафонте.

И животът ми е различен.



Максимална слънчева защита за най-малките



LABORATOIRES

KLORANE

www.klorane.bg



Благодаря ти мамо за...

Благодаря ти мамо за...любовта, възбновението, силата, куража, покрепата, съпричастността, доверието, мъдростта, закрилата, спокойствието, търпението, емоцията, вълнението, вълшеството, усмивките, ласките, съветите, надеждата, вярата, топлината, знанието и съзнанието, отговорността, мечтите, щастието, значението и смисъла, дългата, трепета, съчувствието, разбирането (и неразбирането), възхищението, порива, симпатията, приятелството, бъдещето. И... за вълшебната целувка по дъската, от която всичко минава, когато дъх на Б.

Благодаря ти, мамо, че беше толкова строга с мен винаги, когато се опитвах да изкльнча. Много пъти се вливах в живота с дезадаптието и мързела на щастлив и доволен човек. Не исках да пиша красиво домашните си, не исках да кандидатствам, нямаш амбиции. Ти винаги ме вкарваше в пътя със строгост и със страдание. Възбност "вкарвах се" сама, защото виждах, че ти си разочарована от мен и страдаш, че мога повече, а пропийлям възможностите си. Имало е смисъл, направи ме боец. Сега си спомням тези мигове с благодарност и се опитвам да бъда такава с дъщерите си. Да повтарям теб. Благодаря ти за усмивките в неделя. Ти винаги беше строга с мен и сестра ми, когато не си опривяхме стаята, не учехме добре. Но в неделите си спомням – грейваш усмивката на жена, която владее празниците, умее да готви и да ни съдира. Благодаря ти за състраданието, на което ме научи и продължаваш да ме учиш. Благодаря ти за ограмната всеотдайност към мен и децата ми сега. Ти ги разглезваш аз се ядосвам – спорим. Но децата ми казаха наскоро, че баба винаги ги слуша, одръща им внимание. А ние, родителите, явно не успяваме дотам. Мамчо, ти си вече мързър боец – знаеш кога да изчакаш, знаеш и за какво да се дорисш. Инак тива, непроменима, но всеотдайна. Неодяснимо е, но въпреки все по-трудния ти живот, ти си най-усмихнатият човек от нас.

Благодаря на моята майка за това, че не се спря пред нищо, за да ме има. Тя беше ангел, който ми се караше. Но ме остави да летя. Не оскуда крилицата ми, за да стоя близо до нея. Превърваше раните от по-високите полети и ми казваше другия път да внимавам повече и да летя по-високо. Толкова високо, че да не могат да ми се случват нещата от ниското.

Ти си най-човечната.
Благодаря ти, обичам те.



Симеон Колев,
радиоводещ



Стефания Колева, актриса



Мирослав Милев,
маркетинг мениджър



Тергана Туриска, радиоводещ



Ива Дойчинова, тв водещ



Ирен Леви-Къркеланова, журналист и тв водещ



Камелия Ценкова,
художник, иконописец

Благодаря ти мамо за...
това, че ме научи да давам,
вместо да получавам да не бъда
ореднав и да се радвам
на малките неща.
Това беше най-здравата основа,
на която да стъпя в живота си.

Благодаря на майка ми, защото, че когато
плачех, винаги ми казваше точните думи,
че никога не ми е „спестила“ истината,
че ми подари най-смешното куче, когато дъх
на осем, че ме е оставяла да мечтая,
изяря... и още много неща.
Благодаря ти, че озаряваше детството ми,
а сега и детството на дъщеря ми,
че деликатно ми помага за отглеждането ти.
Благодарение на нея открих книгите, одикнах
музиката. Въпреки че пее фалшиво, мама има
прекрасен вкус за музиката, а като споменах
вкус – и макар да няма връзка –
майка готви ПРЕКРАСНО!

Обичам да си спомням времето, когато дъх
мъничка и тя ме питаше: „Какво си ти на
мама?“, а аз отговарях: „Всичкото“.
Ако сега ме попитат, какво е мама за теб,
ще отговоря: „ВСИЧКОТО!“
БЛАГОДАРИ ТИ МАМО, ЗА ВСИЧКО! ОБИЧАМ ТЕ!

Благодаря ти, мамо за това,
че ме научи колко забавни могат
да бъдат конциите и ножниците.
Когато си направя някоя зреха
и я одлека, съм ти благодарна,
че си ми показала още един
начин, по който да се изразявам.
Благодаря ти и за смеха,
който имам от теб.
Смеем се по един и същи начин,
макар и на различни неща.

Благодаря ти мамо за... слънчевата усмивка, за погледа – критичен, но и пълен с любов
и разбиране, за голямото сърце. Това е МОЯТА МАЙКА – единствена, неповторима, прекрасна
и любовна ми към нея е безпрекословна. Единствено мога да кажа е "МАЙЧЕ, ОБИЧАМ ТЕ!"

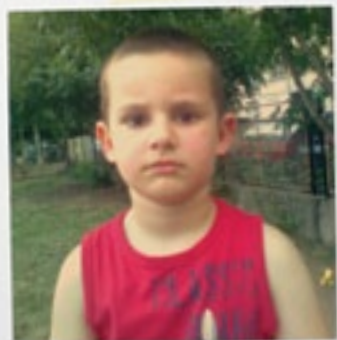


големите мисли на малките

Въпрос номер 1: За какво мечтае мама?

Въпрос номер 2: За какво мечтае татко?

Въпрос номер 3: За какво мечтаю аз?



Георги, 6 г.

1. Мечтае да е усмихната!
2. За ново куче, защото неговото умира.
3. Мечтая си мама и тате да са усмихнати и щастливи. Мечтая си също да отида на море при един наш приятел и да плувам и да си правя замъци на пясъка. Най-много си мечтая да си имам братче. Да е същото като мен, но да е с очите на мама. Аз ще го гушкам, ама като се роди няма, защото много обичам да си играя и ще бъда с мръсни ръце...



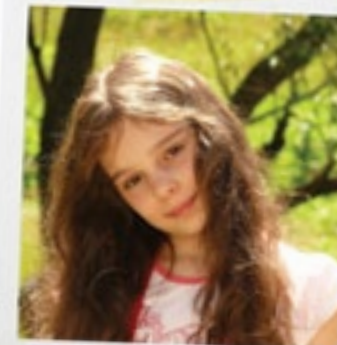
Иринка, 6 г.

1. Мама мечтае да има много послушни деца! Две послушни деца. Мечтае децата ѝ да са добре и тя да е здрава и да си гледа децата!
2. Татко мечтае да го гушкаме и да го целуваме. Също може да мечтае за много пари и една голяма, нова къща... Това май аз го искам.
3. Аз си мечтая да съм много добре. Е, понякога падам и рева. И си мечтая никога да не рева. Мечтая си да поизпразним къщата от играчки, че цялата е вече пълна или да намерим по-голяма къща най-добре.



Макси, 4 г.

1. Трябва да я питам! Мамооооо, парфюм ли да кажа?
2. Да не продава обувки, а да продава храни.
3. За сладолед. Може да е син.



Тea, 10 г.

1. Мама мечтае за околоцветско пътуествие.
2. Тати мечтае за околоцветско пътуествие с мама.
3. Аз мечтая за цял месец в „Дисниленд“!



Никола, на цели 5 г.

1. За любов!
2. За бира и вода.
3. За една мига. Розова. От морето.

"Идва ден"

едно интервю с Рони
за майчинството,
музиката
и уменията
да живее
без гняв
и
очаквания



интервюто взе: Преслава Преславова

Андрония Попова – Рони е от онези фини жени, които няма как да забравиш, ако веднъж си видял, дори да си жена. Тя не просто пее и свири добре, а във въздуха около нея сякаш непрекъснато се носи музика. Независимо дали стои зад волана на любимата си кафява лада (ходарък от баща ѝ), или разговаря с 6-годишната си дъщеря, или пее романтичен синг на някоя клубна сцена в София, Рони умее да омагьосва хората наоколо и да ги заразява с нещо позитивно и ужасно искрено. За майчинството, музиката и уменията да живее без гняв и очаквания е интервюто ѝ за Първите седем.

Рони е родена през 1973г. във Варна. На 4-годишна възраст започва да учи пиано, след което прекъсва. Приема мат я в музикалното с пеене. А през 97-ма отива да учи джас в САЩ. Няма пари да плати цялата такса, въпреки че е спечелила стипендия за следването. За да я събере, работи в магазини, хотели и в казино в Атлантик Сити. Пробва се и като преводачка и секретарка в руска фирма от нюйоркския квартал Малката Одеса. Малко преди съвсем да изгуби себе си из американската шир се завръща в България. През 2001г. с приятели създава групата „Насекомикс“. Рони пее и с „Блу Бал“, а от скоро и със „Sentimental Swingers“. Името на Рони нашумя особено покрай филма на Камен Калев „Източни пиеси“, където звучат дъве от песните на „Насекомикс“ – „Инжектирай ме с любов“ и „Lady Song“. Песните си пасват идеално не само с филма, а наскоро след него се появява и първият им албум „Adam's Bushes Eva's Deer“.

Познавам те като Рони от "Насекомикс", като Рони от "Sentimental Swingers", като Рони – майката на Рага и като Рони, която чака още една дъщеря... А, забравих и като Рони – съседката от квартала. А коя си ти всъщност?

Рони: Ами аз съм си, която поискам!

П: Значи си много щастлива, щом успяваш да бъдеш, която поискаш...

Рони: Ами в момента наистина съм много щастлива.

П: И какво е това, което те прави толкова щастлива, освен твоите скромни превъплъщения?

Рони: Това, което ме прави щастлива е, че съм обградена с интересни хора, които обичам и ме обичат и живея без очаквания. Живея си живота такъв, какъвто е. Каквото ме посрещне, това посрещам.

П: А как преживяваш трудните моменти тогава?

Рони: Все по-лесно преживявам трудните неща, слава Богу. Трудните моменти са част от всичко. Трудността идва само ако започнеш много да роптаеш и да се гневиш. Излизаш от орбитата си и трудността идва да те намести. Като се научиш да приемаш нещата така, както са, е много лесно. Живея според условията.

П: Напоследък нашумя с един нов музикален проект от тази година – „Sentimental Swingers“, с който последната ви изява беше на „AtoJazz Festival“, където публиката много ви хареса в компанията на секстетта на Мишо Йосифов. Разкажи повече за този проект – той помага ли в това да понасяш нещата по-леко?



Роџи: Със „Sentimental Swingers“ и със секстета на Мишо Йосифов е голяма радост – самата музика, този суинг, който свирим ми носи много положителни емоции. И въобще отношението, с което правим всички тези концерти – цялата подготовка да излезем 10 души на сцената. За всеки един концерт с момичетата се подготвяме много специално - от

Памучна туника с плетен детайл, 83.93 лв., Noppies от магазин 9+; Колан от еко кожа, 5.90 лв., Reserved,



/Архив на стилиста /; Трикотажен клин, 71.90 лв., Noppies от магазин 9+

репертоара, до всеки детайл в костюмите и прическите. И понеже от 9 месеца се знае, че съм бременна, всеки път се шият нови и нови костюми, в които да се побирам. И тъй като концепцията е винаги да сме еднакви, а Деси и Вера не искаха да си слагат тумбаци, трябваше да измисляме костюми, които и с тумбак и без тумбак да изглеждат горе-долу еднакви.

П: Харесват ли ви хората?

Роџи: Така изглежда. Със сигурност има и такива, които не ни харесват. Но концертите ни са пълни с усмихнати хора, които се радват и танцуват. Концертът в Докторската градинка беше истински празник, чудо

е да виждаш толкова много щастливи хора на едно място. През май месец бяхме в Кан - там свирехме на българското парти по повод премиерата на двата български филма и после отзивите гласят, че българското парти щяло да се запомни - заради музиката на живо.

П: А ти продължаваш ли да свириш едновременно и с „Насекомикс“?

и ни убеждавах, че никои няма да си купи албума ни, понеже сме твърде „ъндърграунд“. Съответно по-добре било да направим малък и скъп тираж. Но ние имахме друга идея - да е достъпна музиката ни, да е евтино с реверанс към българите и така се видя, че не е вярно твърдението, че няма музикален пазар в България - освен за чалгата. Прогадоха се към

Роџи: Естествено. Сега подготвяме втория албум. Преиздаваме първия „Adam's Bushes Eva's Deer“, тъй като се оказало, че това е най-продаваната българска музика за 2010г. И единственото, което може да се равнява по продажби е някаква компилация с ключици... Аз мога да кажа само, че цялостното отношение, с което направихме този албум и риска, който поехме с желанието ни да бъде достъпен, допринесе за този успех. Да ходиш по този ръб - хем да не се взимаш толкова насериозно, че да си сложиш невероятна цена, хем да работиш върху нещата си с отношение като към най-съкровено то ти - това няма как да не посее добро. Много добре знаех какви хора слушат „Насекомикс“

10 000 албума за 2010г., а сега се преиздава.

П: Какво е мястото на „Насекомикс“ в настоящия ти живот спрямо „Sentimental Swingers“, Рада, очакваното бебе и... всичко останало?

Роџи: Вече записахме повечето неща от втория албум на „Насекомикс“, но като рож, живот и здраве, ще довършим работата по него. И някъде наесен искаме да бъде завършен.

П: В първия ви албум има едно парче „Wrong Boys“ (грешни момчета) - искам да те питам колко са грешните момчета в твоя живот или има само правилни?

Роџи: В моя живот се оказало, че няма грешни момчета. Как да кажеш, че някой прави грешка, когато всичко е било за добро...

П: Участието на вашата музика във филма

„Източни пиеси“ и работата с Камен Калев промени ли живота ти по някакъв начин?

Роџи: Това беше една наистина повратна точка - и в живота ми, и в живота на „Насекомикс“. Като че ли беше среща-катализатор, след която се случиха много неща. Срещата ни с Камен Калев беше заради музиката, която той искаше за филма си. Дадох му демо-записите на „Насекомикс“ и конкретно „Инжектирайте ме с любов“ – една песен, която е писана много отдавна. И тогава като че ли ѝ дойде времето да си намери точното място. Аз гледам на музиката ни като на растящо дете – ти си го създал и трябва да го пуснеш да живее живота си и да си намери пътя. Това беше много силен момент в живота ми – първо да видя един човек с толкова силен вътрешен заряд да прави нещата, в които вярва. И неговото отношение към работата, което прави с такава лекота да му се случват нещата. И нито веднъж не се запъна или ядоса, затова че нещо не се случва по план. Трудностите бяха за Камен просто част от нещата и знаци, които го водят към правилния път. Това, което се случи между музиката на „Насекомикс“ и „Източни пиеси“ ме накара да разбера, че когато пуснеш нещата да си живеят своя живот и само им помагаш, те тогава се случват по най-добрия и естествен начин.

П: А ти кога се срещна за първи път с музиката и кога реши да се занимаваш съвсем осъзнато с музика?

Роџи: Аз се занимавам с музика от много малка. Баща ми е бил музикант преди да стане инженер и въпреки винаги се е слушало много музика - предимно джаз. Била съм на 3.5г., когато майка ми ме е водила на уроците на брат ми по пиано и солфедж и тогава учителката на брат ми каза: „Кошунство ще е това музикално дете да не го запишете да свири на някакъв инструмент...“. И така съм започнала да свирия на пиано. След това заминахме за Либия, където естествено прекъс-



нах свиренето. Там бях доволна, че не свиря. Но си спомням как рязко ме хвана носталгия към пианото, към музикалното училище и към учителката ми по пиано. Като се върнахме в България естествено се оказа, че не мога да наваксам пропуснатите години, започвах пак и се отказвах и чак като станах девети клас разбрах, че музиката е моят път и се върнах към нея, но този път с пеене.

П: А кога започна да свириш на акордеон?

Роџи: Никога не бях

работя през деня нещо друго, а вечер да пея и да правя записи, както правех много години, и първите години на Рага. Тогава ми беше много трудно - всичко беше с приоритет - да бъда с детето си, да изкарвам пари и да не изоставам страстта си към музиката, за да е щастливо детето ми. Реално оставаше време за музика само през нощта. Всичко това беше несъвместимо и дойде моментът да избирам. Сега е лесно - Рага е почти

Всичко (освен опасните неща), което със страшен хъс иска да прави, я оставам да прави. Искаше да мие чинии от много малка и аз я оставах. После естествено трябваше да се оправям с потопа.

П: А Рага как приема новината за бебето?

Роџи: Смешна е - каза, че каквото и да е, ще го приеме. Вече си била намислила какво ще му прави на бебето - иска да му сменя памперсите, да му мие гупето,

Роџи: Имам чувството, че ме мисли за твърде либерална, въпреки че не ми го е казвала в очите. Трябва да я питам... Отнасям се с Рага като с личност, като с човек, който има право да има искания, а аз също имам право да удовлетвори нейните искания или да не ги изпълня. Доста е разбрана и всичко мога да правя заедно с Рага. Майка ми има изумителен подход към децата и успява да се справя с 4 наведнъж - брат ми има 3. Сега, живот и здраве, ще видим как е с пет :))

П: Каква асоциация предизвиква в теб фразата „първите седем“?

Роџи: Първите седем деца... (смее се). Много трудно се отглеждат, а после вече е лесно. Шегувам се, естествено. За първите седем години много неща можеш да направиш с децата. Можеш да им насочиш енергията да се занимават с неща, които след това им стават като втора природа. Основното е, че в тези години можеш да научиш детето си, че може всичко.

Коле от текстил и мъниста, 12 лв., Carnival kids; Рокля от деним с еластан, 83.90 лв., Norries от магазин 9+;



Сламена чанта, 35 лв., Carnival kids; Трикотажен клин, 71.90 лв., Norries от магазин 9+

свирила на акордеон – той беше част от експериментите с „Насекомикс“.

П: Но като че ли свириш добре...?

Роџи: Само с дясната ръка (смее се). Аз все пак завърших класическо пеене и когато станах на около 20, пожелах осъзнато да правя собствена музика – в началото свирехме джаз.

П: А как съчетавах това да си майка с пеенето, с професионалната музика?

Роџи: Не е много трудно. Още повече, че имам щастието да се занимавам само с музика вече и от това да си вадя хляба. Не

навсякъде с мен - по репетиции, на концерти, когато не са късни и с цигари, на записи...

П: Аз съм те виждала как разговаряш с Рага и ми се струва, че по-скоро сте приятели, партньори...

Роџи: Интересно е да си общуваш с деца. Още когато Рага се роди, не я възприех като моя собственост, а като някакво същество, с което сме си чудесна компания и на което имам за задача да помагам, да го направлявам в посоките, предимно само там, където то само не може да се справи. И така Рага израстна доста самостоятелна и оправна.

да го гушка и да го разхожда и въобще всичко. Само нямало да го кърми :)

П: А понякога случва ли ти се да си строга с Рага, да ѝ се скараш за нещо?

Роџи: Много рядко се налага да и се карам – само, когато подлага живота си на риск.

П: А каква е съвременната майка според теб?

Роџи: Трябва да отвори сетивата си за природните закони и да се стреми да се свързва с детето си по естествен начин. Най-лесното се оказва трудно в днешно време...

П: А твоята майка как те оценява като майка?





101 идеи

какво да направите, ако преносвате

Или приятни и полезни неща, с които да запълните времето в последните дни до раждането

Когато разбрахте, че в утробата си носите един малък живот, сигурно бързо сте изчислили и кога ще се появи. Ето – заветната дата надближава... и може да утре ще е големият ден? Да, но денят на термина ви минава и нищо. Ден след ден ви обхваща все по-голямо възбуждане, очакване и нетърпение в комбинация с доста свободно време и вероятно безсънни нощи. Какво да правите, ако преносвате бебето или докато отдроявате последните дни до появата на най-новия член на семейството?

Ето 101 идеи, които да ви поразсеят...

1. Прочетете още една книга за бременни
2. Вземете си релаксираща вана
3. Направете си педикюр
4. Яжте нещо пикантно
5. Чуйте се със стар приятел или приятелка
6. Научете се да засичате контракции
7. Извадете някоя книга за бебета
8. Прегледайте списъка си с бебешки имена още веднъж
9. Напишете план за раждането
10. Сменете съобщението на телефонния секретар, за да знаят хората, които ви търсят, че все още сте на линия
11. Преведете косата си във вид
12. Направете си масаж за бременни

13. Повозете се по неравен път
14. Изчислете отново термина си
15. Ако ви действа добре, може да се помотаете във форуми за бременни
16. Гледайте повторенията по телевизията
17. Изперете всички бебешки дрешки
18. Отидете на дневна прожекция сама или с приятелка
19. Танцувайте
20. Опитайте да пригответе нова рецепта за вечеря
21. Пригответе чантата си за родилното
22. Ако сте си водили дневник или блог по време на бременността, може да прегледате любимите си моменти още веднъж

23. Купете си нова нощница
24. Смейте се
25. Прегледайте Фейсбук статусите на приятелите си – какво ли се случва с другите?
26. Сложете столчето за бебето в колата
27. Разхождайте се и зяпайте витрините
28. Представете си срещата ви с бебето
29. Говорете на бебето
30. Купете си сутиен за кърмещи жени

31. Ако имате по-големи деца, почетете им и им обърнете повече внимание – сега е моментът да наваксате!



32. Обръснете си краката
33. Посетете приятелка, която има бебе и се упражнявайте да го гържите
34. Измисляйте си забавни отговори на въпроси като защо още сте бременна
35. Пробвайте нов цвят лак. Сменете го пак!
36. Обадете се на майка си
37. Поседете в стаята на бебето ви
38. Купете сладка бебешка играчка
39. Заредете хладилника
40. Снимайте се за последно с бебето, докато е във вас
41. Може да измислите и запишете първата приказка, която ще разкажете на вашето бебе, когато се роди
42. Движете се – отидете на йога,

аеробика, всичко, което ви доставя удоволствие

43. Упражнете някоя нова поза за раждане
44. Разходете се в мола или в някой парк
45. Проверете дали сте сложили необходимите документи в багажа си за родилното
46. Имате ли батерии за камерата или фотоапарата си?
47. Направете си специална плейлиста за раждането
48. Купете пакет пелени
49. Купете си нова четка за зъби за болницата
50. Направете торта за рожден ден
51. Обадете се на най-добрата си приятелка
52. Играйте с домашния си любимец
53. Не правете нищо, за разнообразие
54. Поискайте си масаж на гърба от партньора си
55. Представете си перфектното раждане
56. Направете си фреш
57. Изтеглете всички сезони на любимия си сериал
58. Отидете в Ла Лече Лига за урок по кърмене



59. Танцувайте с партньора си

60. Сложете си някакви вкусотици в багажа за родилното

61. Направете си романтична вечер на свещи с партньора ви. Пуснете хубава музика и си

поговорете за всичко, което ви вълнува

62. Купете си ново секси бельо за след



раждането – това ще е стимул и да влезете отново във форма

63. Ако имате по-големи деца, направете тениски за тях с надпис: „Аз съм баткото“ или „Аз съм каката“

64. Опечете сладки за лекарите в родилното (кой знае – това може да се окаже добра идея)

65. Направете последните си визитации преди раждането

66. Поръчайте любимата си пица за вечеря



67. Разгледайте старите си бебешки снимки

68. Мислете за всичко друго, но не и за това колко закъснява бебето и за раждането

69. Кажете на партньора си колко много го обичате и цените

70. Уверете се, че мобилният ви телефон е зареден

71. Проверете дали колата е в изправност, а резервоарът зареден.

72. Направете изненада на партньора ви, на по-големите ви деца, ако имате такива, или на някой друг

73. Не забравяйте да подготвите и памперси за родилното

74. Нарисувайте нещо цветно

75. Четете забавни истории или гледайте забавни филми

76. Сложете багажа си за родилното в колата

77. Направете нещо от подръчни материали – играчка, картичка, обеци, гривна – каквото ви е приятно

78. Подгответе си голям фотоалбум за бъдещите снимки на бебето ви

79. Редете пъзел, решавайте кръстословици или судоку

80. Правете секс!

81. Отидете на обяд с приятелка

82. Четете позитивни истории за раждане

83. Излежавайте се

84. Усетете движенията на бебето ви. Припомнете си как очаквахте с нетърпение да усетите поритването му за първи път.

85. Излезте с партньора си и с приятели вечерта и се позабавлявайте

86. Направете списък с всичко, заради което ще ви липсва бременността



87. Научете се да плетете бебешки терлички



88. Помолете майка си да ви разкаже за вашето раждане

89. Почистете хладилника

90. Гледайте записите от сватбата ви или от раждането на другите ви деца, ако имате такива

91. Направете пробно каране до болницата, в която ще раждате

92. Полейте цветята

93. Прочетете отдавна препоръчан ви роман или препрочетете любимата си книга

94. Отидете на работа – защо не?

95. Помислете за начини, по които да се предпазите от забременяване след раждането

96. Прочетете книга за кърменето

97. Пробвайте нова техника за релаксация

98. Съгнетe наново всички бебешки дрехи



99. Напишете писмо до бебето си, в което му казвате с какво нетърпение очаквате да се срещнете с него!

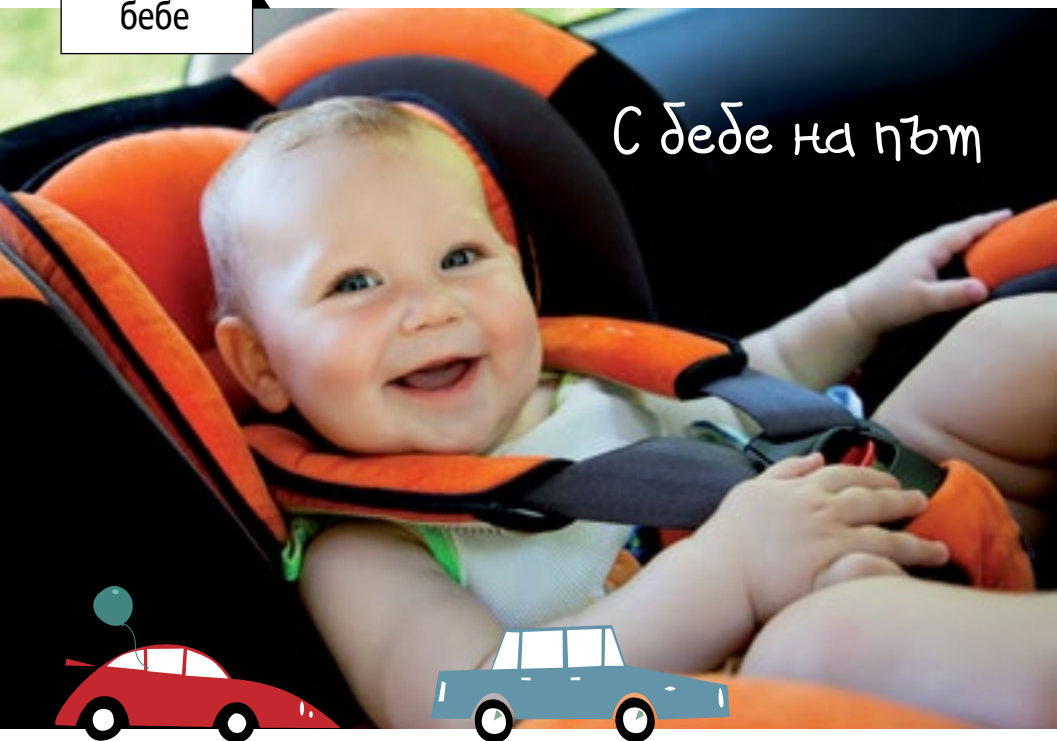
100. Направете списък с всичко, заради което няма да ви липсва бременността.

101. Хайде, време е да раждате!



бебе

С бебе на път



Може би да пътувате с бебе ви звучи доста стресиращо, но не би следвало да е така. Не трябва да се отказвате да пътувате, само защото имате деца. Бебетата над 3 месечна възраст вече са готови за пътуване - те не са толкова крехки, колкото си мислим. Освен това все още не – могат да тичат и да си навлекат неприятности, затова наслаждавайте се на този момент. Ако пък детето ви вече е проходило, тича и подскача навсякъде, знаете че тогава е...още по-вълнуващо.



Ако пътувате с кола и бебето е все още много малко – избирайте по-близки дестинации, тъй като в противен случай рискувате детето да се измори от пътя. Вземете всички необходими лекарства с вас, които биха могли да са нужни на мъничето.

Ако пътувате в разгара на лятото, не забравяйте да вземете шапка, която да предпазва главичката на детето. Слънцезащитният крем също е важен – ако детето е под 6 месеца - намажете лицето и ръчичките, а при по-големите деца – всяка част от тялото, която е изложена на слънце.

В колата, бебето винаги трябва да е на задната седалка, със специална седалка за бебета. Преди да тръгнете проверете дали е добре поставена и дали коланите са добре нагласени за детето. Вземете си сенник за прозорците, за да предпазите очичките на бебето от слънцето и от прегряване.

Предлагаме ви 7 полезни съвета, за да направите пътуването по-приятно:

1. Съобразявайте се

Пътуването може да е чудесно, стига да знаете какво да правите. Съобразявайте се с нуждите на мъника и ограничете маршрута до минимум.

2. Изберете дестинация, която е подходяща за семейство

Изберете място, което да е уютно и подходящо за семейства с малки деца. Може да е хижа сред природата, отдалечен хотел на морето или друго подобно място. Избягвайте местата с много хора и туристическите обекти. Изберете си местенце, където децата да се чувстват свободни и да не се налага да се притеснявате за тях.

3. Носете напитки и нещо за хапване

Винаги носете вода, тъй като по време на пътуване детето може да се обезводни. За хапване най-лесно е да вземете плодове и зеленчуци.

4. Правете чести почивки

Когато пътувате с дете, трябва да спирате доста по-често, отколкото когато пътувате сами. Почивките помагат да детето да се раздвижи и да се разсее от дългия път.

5. Предпазливост

Проверявайте по няколко пъти седалката на детето и вижте дали всичко в колата е безопасно за него.

6. Опаковайте добре багажа

Най-добрият начин да пътувате с дете е като заредите една чанта с играчки. Така то ще се разсее и няма да усети пътя. А още преди пътуването измислете добър репертоар с песнички и пейте цялото семейство заедно.

7. Практика

За да знаете кое е добре и кое не за пътуване с вашето бебе, трябва да имате опит, който може да придобиете с кратки пътувания през уикенда.

AVENT

No.1
НАЙ-ПОПУЛЯРНАТА
МАРКА ОТ
МАЙКОТЕ*



-25%

Неразливачи се чаша -
спрете зайчето и
приказки**

Хигиена в движение

със сигурно капаче и лесна за почистване неразливача кляпа

Забравите нови неразливачи се чаша AVENT имат хигиенично капаче и лесна за почистване неразливача кляпа за пълно спокойствие. Трите най-рай-ника са разработени за всеки етап от растежа на вашето дете. Палитрата, съобразена с възрастовата група, и свалачите се дръжки помагат на детето да се научи да пие само от чаша.



6m+ 12m+ 18m+

* Данните са от "Онлайн-проучване за разпространеност на използването на напитки от 10-месечно до 2-годишно дете" - проведено от 2008 г. до 2010 г. от компанията за маркетингови изследвания и консалтинг "Brand, Research & Analytics, S&P, Ipsos, Nielsen, Kantar и Nielsen".

** Според данните от "Онлайн-проучване за разпространеност на използването на напитки от 10-месечно до 2-годишно дете" - проведено от 2008 г. до 2010 г. от компанията за маркетингови изследвания и консалтинг "Brand, Research & Analytics, S&P, Ipsos, Nielsen, Kantar и Nielsen".

AVENTAS PHILIPS
Видеотек: тел. 021 953 3113, www.aventus.bg

201

Подвижен кош Nest 2-в-1 на Phil & Ted's – Кош/Чанта. Представява удобна чанта за бебешките принадлежности, която се превръща лесно в легло, когато е необходимо – докато сте в парка, на плажа, у баба...



Столче за кола Bebe* (Star) Phil & Teds



Слънцезащитен крем SPF 50+ Chicco

Крем с пълтна консистенция. Подходящ за лицето или за тези, които предпочитат кремобразна формула.

АКТИВЕН

За активния родител истинската почивка е прекарване на открито и в движение - на планина, море или на прохладна горска полянка, далеч от шумния град, близо до природата!



Слънцезащитен спрей SPF 25

✓ Флуидната формула го прави лесен за нанасяне, абсорбира се веднага от кожата.



Раница за бебе Phil & Ted's Escape

Исклучително много удобства, страхотна е за града и дивата природа

- регулируеми презрамки, омекотени на точните места
- озледало за обратно виждане - за да се гържите взаимно под око!
- голям джоб, съдържащ постелка за преповиване и торбичка за чисти/мръсни пелени
- светлоотразителен кант - за да сте винаги видими

- подвижна голяма качулка с навиващо се покривало за вятър или дъжд (включена)
- омекотен предпазен колан за детето с прилягаща възглавничка за вратлето
- регулируема седалка за детето със стремена за крачетата (включена)
- подплатена подложка за преповиване (включена)
- от 3 месеца до 3 години или до максималния товар

ПРАКТИЧЕН

Доброто планиране и предвидливост гарантират почивката на практичния родител. Не забравяйте да планирате и много спонтанни забавления!



Столче за хранене Phil & Ted's Metro невероятно леко и преносимо (тежи около 1кг.)

- идеално за пътуване наблизо и далеч
- висококачествена алуминиева рамка – лека и едновременно здрава
- идеално за деца, които могат да седят сами (възраст от 6 месеца до 3 години или тегло 18 кг.)



Спрей против комари Chicco



Раница за бебе Phil & Ted's Metro

Удобна и стилна раница за градски разходки с мъничето.

- лека & компактна - 2.5кг.
- изключителна функционалност за удобство без помощта на ръцете
- сенник със сваляща се дъждобран/ветробран в комплекта

Лека и бързо сгъваща се система за стабилно поставяне на раницата на равна повърхност и лесно поставяне на детето в раницата. Подплатена постелка за преповиване. Може да се използва от момента, когато детето може да седи самостоятелно, но не по-рано от 3 месеца, до максималния товар - 18кг.

201

Кошара Phil & Ted's Traveller - кошара и креватче в едно

- невероятно лека – 2.5кг.
- идеална за въжци и навън, за спане и игра, за плажа и спалнята
- компактна, за да носите по-малко багаж
- самонадуващ се матрак (мека подложка и изолация)
- Включени са крачетата за допълнителна стабилност, когато сте навън
- просто и бързо сглобяване и разглобяване



Количка Smart пакет Phil & Ted's (рамка + седалка Aerogore + кош за новородено Peanut smart)

- много лека - само 8кг.
- може да се монтира кошче за новородено (peanut);
- може да се монтира столче за кола (с адаптори);
- лесно сгъване – само с едно плъзване; лека и удобна за пренасяне;
- седалка с регулация на наклона;
- сенник с регулация на позицията, сенникът покрива и кошчето за новородено (peanut);





Приказка под розовия храст

фотограф Калина Арсова, стилист Сирма Чаушева, модели: Даная и Тино

Тя: Памучна рокля с бродерии и апликации, 40 лв,
Текстилна шнола за коса, 5 лв. за 2 бр., Carnival kids.
Тоѝ: Памучен тишърт с щампа, 10 лв., Carnival kids,
Дънки 7/8 с маншет, 32 лв., Carnival kids



Тя: Текстилен ключодържател, 5 лв, Carnival kids, Трикоотажна туника с презрамки, 18 лв, Carnival kids, Памучни шорти, 20 лв, Carnival kids. Той: Панталони от памук и лен, 30 лв, Carnival kids. Те: Сламена чанта с цвете, 32 лв, Carnival kids





Докъде е „Да“ и откъде започва „Не“ или обратното

За възпитанието на малкото
дете, границите и семейството

автор: Силвия Стоянова

Светът, в който живеем, изисква от нас ежедневно да прекрояваме границите си, да променяме светогледа си. Някои от нас съзнателно търсят промяната, други несъзнателно не я приемат. Разбира се, това колко сме отворени към света и отношенията с околните го голяма степен зависи от това колко „традиционно“ сме възпитавани самите ние.

Предстои да представим цикъл от статии на тема възпитание на малкото дете, разгледано от различните гледни точки на няколко школи. Естествено, ще се опитаме да бъдем максимално обективни и да не наклоняваме везните към една определена, защото начинът на възпитание все пак е въпрос на личен избор. Докъде е „Да“ и откъде започва „Не“ или обратното? Начинът, по който да се поставят ограниченията на детето, зависи от мирогледа на родителите, но и от характеровите особености на самото дете. Така че няма универсална рецепта, но ето ви няколко примерни:

Защо е важно родителите да забраняват на децата си?

Забраните като „необходимото зло“ във възпитанието на децата са център на интерпретация и то по увлекателен и достъпен начин в книгата „Родители, осмелете се да кажете НЕ“. Авторът, доктор Патрик Деларош, световно известен френски психоаналитик, пледира за възпитание, което да се отличава с твърдост и постоянство, но без да злоупотребява със суровост. Защото - нали единствено подобно възпитание е в състояние да помогне на детето по-късно да се позиционира в обществото на задължения и на принуди? Ето и няколко цитата от настоящата книга, която отговаря на въпросите относно границите, забраните, наказанията и позициите на всеки член от семейството:

Детето се нуждае от ограничения, за да се изгради

„Ние живеем в епоха, която както всички други, се опитва да коригира заблудите на преходните. Освен това всяка генерация подновява поправянето на възпитателните грешки, от които е страдала. Проблемът е, че всички реакции произвеждат същите крайности, като онези, които се стремят да коригират.“ Тук откриваме принципа на махалото – от едната крайност отиваме в друга. В единия случай заменяме словото с „твърдата ръка“ и дресираме детето подобно на животинче. В другия - точно наопаки - не се противопоставяме с нищо на детето и фактически то е подвластно на собствените си прищевки. В противовес на тези типове поведение, забраняването е истинско действие, което започва да придобива смисъл от момента, в който детето прохожда и започва да изучава заобикаляция го свят. Преди 8-10 месечна възраст ограничените възможности за придвижване на тялото на малкото дете не му позволяват да достига до света и съответно до тази възраст все още няма нужда от налагане на някакви ограничения. След като стане по-самостоятелно, започне да се придвижва без чужда помощ, забраната го предпазва от опасностите, които все още не познава. И по тази причина никак не е нужно тя да бъде гъло и умозрително подготвяна, когато става дума да се предотвратят рискове произтичащи от електрическия контакт,

котлоните на готварската печка, отворения прозорец или пантите на вратата. В тези случаи обясненията са кратки, а научаването е елементарно. И тук действията трябва да се съпътстват с гуми, за да разбере детето от какво го предпазват.

Думите и действията винаги и неуморно трябва да се допълват във всяко едно възпитание. Впрочем детето има потребност постоянно да изпробва онова, на което го учат: на него му трябва колкото доказателства, толкова и ограничения. То има нужда да тества дали казаното от възрастните е вярно, а родителите съвсем неоснователно се страхуват от тази негова проверка. Много е важен начинът, по който се забранява, думите, които се употребяват. Възрастните понякога не смятат за нужно да дават обяснения за забраната си, защото „то е малко и не разбира“. Напротив – децата разбират много повече неща, отколкото възрастните си представят. А понякога детето има нужда от наказание, за да бъде успокоена собствената му съвест. Ако неподчинението му не бъде забелязано от родителя, то е склонно да се разтревожи още повече.

Кой командва?

Без съмнение това са родителите, а не детето! Във времето, в което детето расте и опознава света, нагласата „Аз искам да съм приятел на детето си“ се оказва неуместна. Детето ще си намери приятели, но родителите са единствени и неповторими. То разчита на тях да са там, да го пазят, да го научат.

На първо място на детето са му необходими родители, които да стоят на местата си. На него му е необходим не толкова татко, който да бъде дясната ръка на мама – да знае къде са памперсите, да го храни и къпе, за детето е по-ценен татко в чисто мъжката позиция – такъв, на когото мама да се уповава, чиято дума да се споменава и уважава, дори в негово отсъствие.

Според психоаналитиците една от най-важните роли на бащата е именно да „раздели“ майката от детето. Абсолютната власт на майката над новороденото не бива да е вечна. Нейната покровителствена роля трябва

съзнателно да бъде възпрепятствана от намесата на бащата. Тук идва първото „Не“, а именно намесата на таткото като третия, който отваря връзката майка-бебе към света – внушение, че мама не е единствената на този свят и аз не съм единствен за нея.

От друга страна винаги е най-добре забраните да идват някъде отвън, защото за детето е по-трудно да възприеме образа на майка си едновременно като даващия, осигуряващия му пълен емоционален комфорт и в същото време ограничаващия, забраняващия. Ето тук идва мястото на бащата. Затова майката е нужно да споменава бащата, дори и той да не е често вкъщи. Тя трябва да се уповава на него, да не го подценява. Детето преживява зле факта, че личността, която дава е същата тази, която отказва. Една забраняваща майка за него е равностепенна на емоционален деспотизъм.

Д-р Деларош дава пример с живота на samotния родител, който осъзнава в един момент, че за възпитаването на детето се нуждае и от друго присъствие освен от своето. В този случай родителят бързо се чувства обсебен от изискванията на детето и долавя, че тази изключителна връзка не е здравословна. Тя става твърде силна и чувствена и един ден, когато юношата, чрез провокативното си поведение се опитва да се освободи от тази твърде силна връзка, той всъщност доказва нейната крайност. А това рядко става безболезнено. Това дори може да бъде много опасно.

За да бъдат неоспорими правилата, забраните, поведенческите норми, то те трябва да се проповядват еднакво и от двамата родители. Детето има нужда да усеща родителската солидарност, дори това да е на негов гръб. В негово присъствие татко не бива да критикува мама, както и обратното. Това е знак за добро разбиране, от което детето се нуждае. Освен това детето има нужда неговите родители, а не примерно бабите или дядовците да са тези, които го принуждават да се подчинява. Впрочем няма нищо по-лошо за детето от това да не му се поставят ограничения.

Забраната има лоша слава

„Хората смесват всичко в едно: забрана, репресия, наказание, фрустрация, а защо не и малтретиране. И отпук произлиза нагласата „Забранено е да се забранява!“.

Поставянето на забрани и ограничения в много случаи предизвиква чувство на вина у родителите, а децата са като радар за това. Те дори имат чувството, че по този начин рискуват да загубят обичта на детето. В момента, в който усети, че липсва вътрешна убеденост в гумите на родителите, детето автоматично е склонно да се противопостави по един или друг начин. Затова е важно да се действа с най-дълбоко убеждение. Детето трябва да усети, че родителят е сигурен в границите, които поставя. „Във всички случаи, липсата на забрана намира израз в бъдещите затруднения на детето. То става неконтролируемо, с поведение извън всякакви норми. А животът на родителите се превръща в ад.“

Липсата на авторитет в семейството за първи път произтича при сблъсък на детето с институцията - училището, а преди това – детската градина. От самото си навлизане в социалния живот детето се сблъсква с авторитети на всяка крачка. И ако това му е било непознато до момента, то започва да се противопоставя чрез психомоторна нестабилност в ранна детска възраст, в рисково поведение през пубертета. За да му е по-лесно приспособяването във външния свят, пълен със забрани, детето първо има нужда не просто от майка и баща, а убеденост в двойката, която те оформят и която го учи на правила. „Може да се твърди, че всякакви леки и тежки смущения на детето, като се почне от баналната нестабилност, та чак до тежките разстройства на личността, произтичат от липсата на забрани.“

Трябва ли възрастният да обяснява забраните си?

„Да, но обясненията не следва да се превръщат в оправдания без край. Едно дете винаги ще е в състояние да посочи с пръст логическите противоречия на родителите си. Това може би доказва неговата хитрост, но в никакъв случай не оправдава неспазването на забраните.“



Трябва ли да се преговаря?

„Да, в случай на необходимост, но до определени граници. Не на детето се пада правото да води преговорите и да взема родителя като заложник. Необходимо е също така и умение да се прекратяват преговорите. Ако възрастният е уверен в себе си, детето бързо ще престане да упорства, като усети че няма кой знае какво да постигне. Ако обаче то почувства, че възрастният се колебае, ще бъде изкушено да разшири пробива си.“

Как да се санкционира?

„Който както го може, но по възможност – интелигентно. Например, може детето да се застава да компенсира сторената глупост (да почисти, да изпълни някаква задача от полза за цялото семейство), а също – за да го направим отговорно, може да го накараме да избере между лишаването си от излизане или от телевизия. Да се избягват публичните мъмрения и санкции. Това

са неща за уреждане между възрастния и детето. И изобщо не е потребно да се вземат трети лица – деца или възрастни, за свидетели.“

Да се прилага предвиденото наказание – ако то е отменено, трябва да бъде придружено с обяснение. Защото да не приложиш онова, което си оповестил, означава да се дискредитираш за следващия път.

Докъде да се удръжа на рикшетите от наказанието?

„Случае се наказаното дете да се разгневи, да се разреве, да затръшне вратата. Реакцията варира според възрастта. Понякога особено впечатляващи, тези проявления целят да ви обвинят, най-вече, ако реакцията ви е била сурова. Трябва да умеете да поемете отговорност и да запазите самообладание, още повече когато имате чувството, че сте били справедливи.“

Детето има потребност от родители, които да го направляват. Да бъде поставено пред избор по отношение на възпитанието си е нещо тревожно за детето. До една определена възраст детето се нуждае от това някой друг да решава вместо него. Важно е възпитанието да е ранно. До две годишна възраст то вече трябва да е запознато с основните норми на поведението и да знае докъде се простират границите му. „Забраната трябва да се появи в необходимия момент. Нито твърде рано, нито твърде късно.“



Лятно пътуване с вкус на домашна храна

автор: Йоана Петрова

Колкото и да е голям големият град, дойде ли лято се чувствам тясно затворена в него. И с все по-жаркото слънце на юли и август, неистово ми се иска с много бърза скорост да изляза навън, да избягам от трафика, от нажежените сгради и пращините улици. Искане ми се да откривам нови светове – зелени и спокойни. Може би единственото нещо, което ще ми липсва тогава е моята кухня.

Там също е тихо, понякога много горещо, но и уютно. Моята кухня е моето място да релаксирам. Независимо дали готвя, преподреждам бурканчета с подправки или си наливам чаша вино.

На фона на слънчевото пътуване, което ще предприема, дих могла да оставя този уют за кратко. Широкият поляни, които ще обхожда доса, изворната вода, която ще пия от някой горски поток, слънцето, което ще ме обгръща, докато се наслаждавам на природата са нещата, за които мечтая щом настъпи лятото. Но, тързвайки по този път, въпросът с храната си остава от съществено значение.

Разпитвах няколко приятели как се приготвят за пътуване. Някои разчитат на крайпътните заведения. Други се снабдяват с консерви, приготвят сандвичи.

Неизвестността ни кара да се застраховаме, а що се отнася до мен, тръгна ли на път, стигат ми две ябълки и голяма буталка вода. Разчитам също така да срещна по пътя търговци, които предлагат от градинските си плодове, защото няма съмнение, те са много по-вкусни от плодовете на пазара в големия град.

Обикновено, когато отиваме някъде за дълго, оставяме живота на котката в ръцете на съседа, който и за цветята трябва да се грижи, а ние преди това трябва да се погрижим да изпразним хладилника. Това са едни от най-вдъхновениите моменти в кухнята, защото въображението гарантирано се проявява, а изненадата от резултата може да ни провокира да приготвим някой път "новото творение", стига да сме успели да запомним какво сме сложили в него.

Мога да ти помогна с някои изпитани рецепти, които се приготвят бързо и лесно. Върху тях може да се импровизира, в зависимост от това, с какво разполагаш. Предложенията ми за крекери, солени и сладки дисквити издържат на високи температури, могат да се направят няколко дни предварително и най-важното – вкусни са. Нещъмнено предпочитам тях пред каквото и да е друго нещо в търговска опаковка. И със сигурност ще си взема малко за из път.



Овесени крекери

Рецептата е от книгата Fat-Free Vegetarian

Продукти:

- 180 гр. фини овесени ядки
- 1/2 чаена лъжичка сол
- щипка сода бикарбонат
- 20 гр. масло
- 80 мл. вода

Приготвяне:

Фурната се нагрява на 150°C. Овесените ядки се смесват със солта и содата. Остават се настрана. В тенджерка се смесват водата и маслото. Загряват се, докато маслото се разтопи и сместа

започне да ври. Добавя се към овесените ядки и се разбърква, докато се образува тесто. Оформя се на топка.

Тестото се разточва на кръг с диаметър около 25 см. Върху хартия за печене намазана с масло. Нарязва се на триъгълници. Пече се в предварително нагрята фурна за около 35-40 минути, докато придобие златисто-кафяв цвят. След като се извади от фурната се оставя за няколко минути да се охлади. Крекерите се разделят по изрязаните контури. Съхраняват се в добре затворена кутия.



Бисквити с фурми и кокос

Продукти:

- 300 гр. брашно
- 150 гр. пудра захар
- 135 гр. кокосови стърготини
- 100 гр. меко масло
- 100 гр. сушени обезкостени фурми
- 2 с.л. тъмен ром
- 1 яйце
- 2 с.л. прясно мляко
- щипка сол

Приготвяне:

Фурмите се нарязват на малки парченца и се смесват с брашното, кокосовите стърготини и солта.

В отделна купа се разбиват маслото с пудрата захар. Може да не се ползва миксер, разбиването става с вилца.

Добавя се яйцето и сместа се разбърква добре, докато стане еднородна. Слагат се прясното мляко и ромът.

Течните съставки се изсипват в сместа с брашното. Замесва се меко тесто, което трябва да се събере на топка.

Ако е необходимо се добавя още малко мляко или брашно.

Тестото се оформя на фитил с диаметър 3 см. Увива се във фолио и се оставя за 30 минути в хладилник.

Фурната се нагрива на 180°C. Подходяща тава се покрива с хартия за печене. Фитилът се отвижда от фолиото. Нарязва се на шайби с дебелина 1 см.

Подреждат се в подготвената тава върху хартията за печене. Пекат се 15 минути, като по средата на печенето се обръщат на другата страна, за да се изпекат равномерно. Изваждат се от фурната и се оставят да се охладят.

Вместо с ром, бисквитите може да се ароматизират с ванилия или канела.



Хлебчета с песто и пармезан

Продукти:

- 400 гр. бяло брашно
- 1 супена лъжица захар
- 2 чаени лъжици бакпулвер
- 1/4 чаена лъжица сол
- 120 гр. студено масло
- 240 мл. прясно мляко
- 3 супени лъжици песто
- 2 супени лъжици настърган пармезан

Приготвяне:

Фурната се нагрива на 200°C. Голяма тава се покрива с хартия за печене. В купа се смесват пресятото брашно, бакпулвера, солта и захарта. Добавя се нарязаното на кубчета масло и се омесва с брашното, докато стане на прохи.

В сместа се изсипва млякото. Разбърква се с дървена лъжица. Добавят се пестото и пармезана. Всичко се обръква много добре, докато се получи еластично тесто. Ако е необходимо се добавя още малко брашно.

Тестото се пренася върху набрашнена повърхност и се оформя на топка. Разточва се на дебелина 7-8 мм.

Изрязват се кръгове. Аз използвам ринг с диаметър 7 см. Кръговете се подреждат в тавата върху хартията за печене. Оставят се за 15 минути в хладилник. Пекат се в предварително нагрятата фурна за 20 минути, докато бухнат и се зачервят леко.

Изваждат се от тавата и се оставят върху решетка, докато се охладят напълно.



Ръжени бисквити с моркови и розмарин

Продукти:

- 160 гр. ръжено брашно
- 120 гр. многозърнесто брашно
- 1 ч.л. бакпулвер
- 50 мл. зехтин
- 1 ч.л. сол
- 100 гр. настъргани моркови
- 1 1/2 с.л. нарязан пресен розмарин
- 200 гр. натурално соево кисело мляко

За гарниране: 1 с.л. соево кисело мляко, разредено с 1 с.л. вода, 2 с.л. сусамови семена

Приготвяне:

Фурната се нагрива на 200°C. Голяма тава се покрива с хартия за печене и се поръсва с малко брашно (върху хартията).

В купа се смесват двата вида брашно, солта и бакпулверът. Добавя се зехтинът и се разбърква с пръсти, докато сместа стане на трохи. Слагат се морковите и розмаринът и тестото отново се претрива през пръсти.

В средата на ронливата смес се прави кладенче. В него се слага соевото кисело мляко и всичко се обръква бързо, докато се оформи топка.

Тестото не трябва да се меси прекалено дълго.

Разточва се върху набрашнена повърхност на правоъгълник с размери 20x30 см. С остър нож разточеното тесто се нарязва на 30 квадрата. Подреждат се в подготвената тава на разстояние едно от друго.

Ако тестото е залепнало за плата, квадратите се пренасят с помощта на шпатула. Повърхността на бисквитите се намазва с разреденото соево кисело мляко и се поръсват със сусам.

Пекат се 10-12 минути, докато бухнат и придобият златист цвят. Сервира се топла.



Мече от



пуловер

Често се случва да мушнем вълнен пуловер заедно с останалите грехи и да го изперем на висока температура. Впоследствие пуловерът е свит и стегнат, иначе казано – съвсем естествено се е превърнал във филц. А филцът е прекрасен материал за творене!

Филцът, независимо дали е получен в домашни условия или е закупен на листове, е лесен за шиене и от деца, не се различава и създава усещане за топлина и уют. А играчките, направени от материала, са незаменими приятели.

За да си направим играчка от филц, ни трябвават още копчета, шарени конци и някаква кройка. Тя може да бъде произволно нарисувана като лек контур.

Книжките за оцветяване предлагат страхотни контурни рисунки, които могат да се използват за играчки и апликации. В случая използваме лесно за шиене мече, което може да се нарисова на лист хартия. Ако ще шие детето е добре да му дадете възможно най-голямата игла, най-добре за бродерия – хем върхът е тъп, хем ухото е голямо.



Започваме с изрязване на кройката. Най-лесно е да захванете хартиената кройка за два пласта филц и да изрязвате по контура.



След като сме изрязали мечето, можем да махнем хартията, но отново трябва да захванем двата пласта с карфици или безопасни игли, за да не се размества, докато шием.



Можем да шием с дебел конец, бродировъчен на няколко нишки или с прежда. В единия край ни трябва възел. Първият бод е добре да прокараме от опаковата страна, за да скрием конца. Шием с бод фестон. Изпълнява се от дясно на ляво, като след изкарване на конца трябва да боднем иглата на около половин сантиметър на ляво, като гледаме иглата да мине над конца, който сме изкарали (на снимката). След това изтегляме, за да се получи л-образен бод.

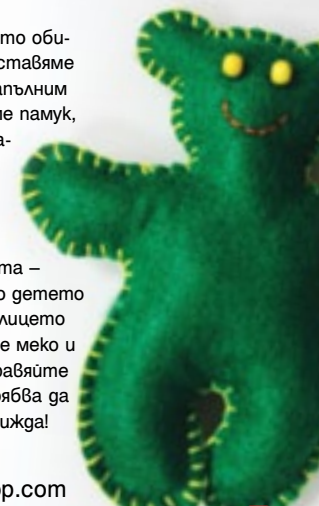


Продължаваме по същия начин, като се стремим боговете да са еднакви, на еднакво разстояние. Но това никога не е задължително! :)



Продължаваме да шием, докато обиколим почти цялото мече. Оставяме съвсем малък отвор, за да напълним мечето. Можем да използваме памук, вата, силиконов пух или остатъчни парченца и конци. След напълване завършваме шева.

Накрая добавяме очи, нос и уста – от копчета или мъниста. Ако детето ще спи с играчката е добре лицето да е изцяло бродирано, за да е меко и удобно. И разбира се, не забравяйте сърчицето! Всяка играчка трябва да си има, независимо дали се вижда!



<http://www.teaketquiltshop.com>

Къде да ни намерите?

София

Магазини

Бапа
бул. Патриарх Евтимий 29

Штъркел
бул. Стамболийски 188
<http://www.shtarkel.com/stores.html>

Mall of Sofia
бул. Александър Стамболийски 101
K&K
<http://www.k-k.bg/bg/shop/>
Mothercare - партър
<http://www.mothercare.bg/>
Wonder time

City Centre
бул. Арсеналски 2
Магазин Oviessse

Здравословен живот
кв. Лозенец, ж.к Южен парк, бл. 27

My organic market
Ул. Парчевич 48

Зоя.БГ - Натурални & Био продукти
ул. Аксаков 22
<http://www.zoya.bg/>

Роклички и панталонки
ул. Самуил 23

Биомаг Журналист + Кафене
кв. Лозенец, пл. Журналист 1
<http://biomag.bg/>

Биомаг Доуран
жк. Бели Брези, ул. Доуран 10А
<http://biomag.bg/>

Биомаг Заимов
бул. Янко Сакъзов 50
<http://biomag.bg/>



Слънце & Луна
ул. Юрий Венелин 1
<http://www.sunmoon.bg/>

Премапан
бул. Тодор Александров (заг
Булбанк)

Мухоморка Kucg
ул. 6-ти Септември 37

Guess kids
Mall Serdika, et. 0

Бебемаркет
кв. Изток, ул. Райко Алексиев 3
кв. Иван Вазов, ул. Янко Забуноу

Мартис
бул. България 110

Ивентас
бул. "Симеоновско шосе" 130
<http://www.iventas.bg/iventas/>

Детски партни клубове

Дом с крила
кв. Бъкстон, ул. Ген. Суворов 14
<http://homeonwings.org/>

Приказка без край
кв. Гео Милев, ул. Голаш 14
<http://prikazka.net/>

Островът на съкровищата
бул. Цар Борис III 109
<http://www.sakrovishte.com/>

Барбарони
кв. Витоша, ул. 21-ви век 21
<http://www.barbaroni.com/>

Funny
кв. Гео Милев, ул. Галилео Галилей
17, бл. 251
ул. Петър Берон 9, го НДК
кв. Лозенец, бул. Свети Наум 48
<http://funnybg.com/>

Детски центрове

Детски центровете
Камелини Монтезори
кв. Витоша, ул. Яна Язова 6

Toddlers academy
ул. Парчевич 16
<http://toddlersacademysofia.org/>

Gymboree
бул. България 98
Бизнес Сграда Астра

Playroom
бул. България 118, партър

Фиоре Арт Студио
ул. Светослав Тертер 45
<http://www.fioreartstudio.com/>

Здравни заведения

Здравословен живот
кв. Лозенец, ж.к Южен парк, бл. 44

Болница Св. Лазар
бул. Симеоновско шосе 4А
<http://www.st.lazar-hospital.com/>



Токуда Болница София
ДКЦ Токуда

Болница Токуда
кв. Хладилника, бул. Н. Й. Вапцаров
51Б
<http://www.tokudabolnica.bg/>

АГ болница Д-р Щерев
ул. Христо Благоев 25-31
<http://www.ivf-bg.com/>
02 920 09 01

Медицински център Фемина
ул. Дунав 47
<http://www.mcfemina.com/>
02 / 983 30 20

Многопрофилна болница Вита
ул. Драговища 9
<http://www.vita.bg/>

МЦ Авичена
ул. Милин камък 39
<http://www.mc-avicena.com/>

Ео dent
кв. Лозенец, бул. Арсеналски 11
кв. Изток, ул. Св. Пимен Зографски
16
<http://www.eo-dent.com/>

Юниордент
бул. Патриарх Евтимий 1
<http://www.juniordent.com/>

Медстом
бул. Дондуков 26А

Шейново
<http://www.sheynovo-ag.eu/>
02 965 94 81

Майчин дом
<http://www.maichindom.com/>
02 917 22 00

Детски градини

Частна немска детска градина
Германи
в.з. Малинова голина, ул.16, No 6Б

ЧДГ 101 защо
Красно село, ул. Хубча (го бл.194)
<http://www.101dg.org/>

Англоезична детска градина
Малки стъпки
кв. Симеоново, ул. 54-та, N16
<http://littlesteps.bg/bg/>

ЧДГ Д-р Петър Берон
кв. Лозенец, бул. Черни връх 67
<http://www.pberon.com/>

ЧДГ Бояна
бул. Александър Пушкин 63

ЧДГ Мария Магдалена
кв. Гоце Делчев
ул. Ген. Кирил Ботев 26 Е
<http://www.mmagdalenabg.com/>

ЧДГ Немо
кв. Драгалевци, ул. Маточина 2 а
<http://www.nemo-bg.com/>

ЧДГ Чудната къщичка
ж.к. Люлин 2
ул. Проф. Александър Станишев 37

Детска къща
Монтесори
кв. Витоша, ул. Яна Язова 6

ЧДГ Витоша
Манастирски ливади-изток
ул. 413, номер 21
<http://vitoshaschool.com/>

ЧДГ Българанче
ул. Прохлада 10
<http://www.detskagradina.bg/>
02/ 857 05 56

Валдорфска детска градина
Златно зрънце
кв. Драгалевци, ул. "508" 18А
<http://zlatno-zrantse.bg/>

124-та детска градина
Барборина
ул. Захари Круша 20

ЦДГ Карлсон
ж.к. Младост 2, бл. 205

Организации

Сдружение Естествено
<http://www.estestveno.com/>

На срещите на
Ла Лече Лига България
в цялата страна
<http://lalechebg.com/>

Българска асоциация
по семейно планиране
бул. Васил Априлов 15 А
<http://www.safesex.bg/>

Консултативен център
ул. Коста Лулчев 13

Банка за майчина кърма
ул. Сава Михайлов 57
02 8281510

Книжарници

Пингвините
<http://www.pe-bg.com/>
0 700 17 661

Колибри
<http://www.colibri.bg/knizharnici.php?kat>
02 987 48 10

Йога центровете
Art уода Янтра
ул. Незабравка 33, et. 1, an. 2
<http://yantra.natalyoga.net/>

Галерии

Николай Шмиргела
ул. Ген. Паренсов 30

Галерия Париж
ул. Цар Самуил 47
<http://www.gallery-paris.com/>

Театри

Театър Възраждане
<http://theatrevezrajidane.bg/>

Столичен куклен театър
<http://www.sofiapuppet.com/>

Салон Гурко
ул. Ген. Гурко 14

Салон Янко Сакъзов
бул. Янко Сакъзов 19

Заведения

Spaggo
бул. Св. Наум 48

KRING
Здравословен
Ресторант

Всеки ден:
вкусно обедно меню
за цялото семейство
ниг се продава алкохол и не се пуши

Уникални торти
по поръчка без захар

ул. Цар Симеон 73, София
☎ 02/961 4111, restaurant@kring.bg
Facebook/KringFan, www.kring.bg

гр. В. Търново
Happy Mums
ул. Марно поле 23, et. 5
www.happymumsbg.com

Русе
Мега Мол Русе
ул. Независимост 3
<http://www.megamallruse.com/>

КК Албена
www.albena.bg
0700 121 10

Добрич
Магазин 4ме
Пл. Свобода 5

Разлог
Био хотел
Моравско село
<http://biohotel-bg.com/index.php>

Сангански
Парк хотел Пирин
<http://parkhotelpirin.com/>

с. Кметовци
Хотел – ресторант Фенерите
<http://www.fenerite.bg/>



Бебешка
и детска
фотография



Калина ме
снима

Facebook: kalinamesnima Тел.: 0889 913 003

Къде да ни намерите още?

Четете Първите седем

в интернет, на адрес:

www.pirvite7.bg

Следвайте ни и във:

facebook

На Добър път!

КНИЖАРНИЦИ
ПИНГВИНИТЕ®  geoportal

организират

национален конкурс за рециклиран дизайн

РЕЦИКЛИРАЙ СВОЕТО ЛЯТО

период на конкурса - 10 юни - 10 септември 2011

участвайте във

Facebook/ "Рециклирай Своето Лято"



МИНИСТЕРСТВО
НА ОБРАЗОВАНИЕТО,
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА



NATIONAL
GEOGRAPHIC
БЪЛГАРИЯ



Authorised Reseller
Authorised Service Provider



NATIONAL
GEOGRAPHIC
CHANNEL

Любопитен ли си?

една седмичка в София

зона
urbana

първите седем



www.purvite7.bg